

## Analgésiques naturels

### Des alternatives aux médicaments traditionnels pour soulager les douleurs de l'arthrite

Les médicaments antalgiques fréquemment utilisés contre la douleur arthritique peuvent causer plus de problèmes qu'ils n'en résolvent. Si vous souffrez d'arthrite, voici trois alternatives naturelles pour soulager votre douleur et augmenter votre mobilité.

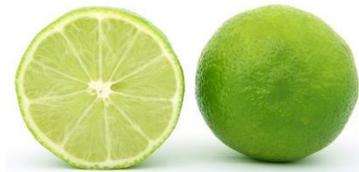
#### **Curcuma / Curcumine**

Le curcuma (*Curcuma longa*) est l'épice caractéristique de la cuisine indienne, qui doit son arôme et sa couleur jaune-orangé à son principe actif, la curcumine. Cependant, la curcumine est plus qu'un simple pigment. C'est aussi une cure médicinale potentielle.



Le curcuma est un **puissant antioxydant** et **anti-radicalaire**, mais ce sont ses propriétés anti-inflammatoires qui le rendent particulièrement efficace pour soulager la douleur arthritique. (Des solutions alcooliques d'extraits de curcumine se sont révélées aussi efficaces que la cortisone pour traiter des inflammations aiguës.) Pris par voie orale, le curcuma peut [atténuer] la douleur arthritique dans l'ensemble du corps.<sup>1</sup> Appliqué localement, il peut être utilisé pour traiter des articulations spécifiques.

Pour les articulations arthritiques, j'utilise une **pâte** constituée de deux cuillères à soupe de **poudre de curcuma** mélangées à une ou plusieurs cuillères à soupe de solution de **DMSO** [diméthylsulfoxyde]<sup>2</sup> à 70%. (Pour réaliser cette solution, diluez 99,9% de DMSO avec une quantité d'eau distillée égale à 30% de la quantité de DMSO.) [La pâte devrait avoir la consistance de la moutarde. Cette vidéo<sup>3</sup> en anglais montre comment préparer cet onguent.] Vous pouvez frictionner l'articulation douloureuse avec la pâte et simplement la laisser sécher, ou l'appliquer, envelopper l'articulation dans un film plastique alimentaire, puis la recouvrir d'un coussin chauffant [ou d'une bouillotte] durant 20 à 30 minutes. Si la pâte est irritante, ajoutez-y plus d'eau.



En Inde, un remède populaire à succès est fabriqué avec de la pâte de curcuma, un peu de poudre de lime (citron vert) et du salpêtre. Le mélange est ensuite appliqué sur la zone douloureuse et maintenu en place avec de la gaze ou un film alimentaire. Une autre recette se compose de : deux cuillères à soupe de poudre de curcuma et une cuillère à soupe de jus de lime. Ajoutez une petite quantité d'eau bouillante à ce mélange pour aider à la formation d'une pâte épaisse. Cette ancienne pratique est également utile pour les foulures, entorses et douleurs musculaires.

<sup>1</sup> N.d.t. : Il faut cependant noter que le curcuma est très peu biodisponible. Pour que son efficacité soit optimale, nous vous recommandons de consulter les indications détaillées de notre article : [Site APV – Précieux curcuma](#).

<sup>2</sup> N.d.t. : Se présentant comme un liquide incolore, le DMSO est miscible dans l'eau et dans une large gamme de solvants organiques. Il pénètre très facilement et rapidement la peau avant de se diffuser dans tout l'organisme. [Site Wikipedia – Diméthylsulfoxyde](#).

<sup>3</sup> [You-Tube – D<sup>r</sup> David Williams, How to reduce joint pain with turmeric](#).

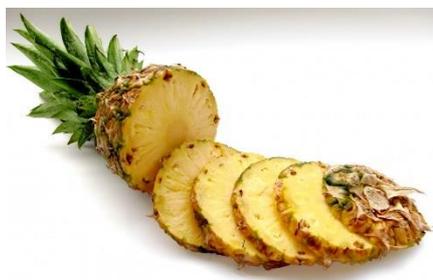
## La capsaïcine

La capsaïcine, **composé chimique actif des piments** [*Capsicum*] qui les rend piquants, est un traitement prouvé cliniquement, ciblé et sûr, pour soulager la douleur arthritique. La capsaïcine se lie aux récepteurs nerveux et produit dans un premier temps une sensation de brûlure et de picotements, suivie d'un **effet analgésique** (ou bloquant la douleur).

Il existe plusieurs excellentes crèmes vendues sans ordonnance qui contiennent de la capsaïcine. Je recommande le **Zostrix<sup>MD4</sup>** qui jouit d'une grande reconnaissance clinique pour étayer ses revendications d'antidouleur, aussi bien en cas d'arthrite que de névropathie diabétique. Vous pouvez également préparer vous-même de la crème à la capsaïcine. Mélangez simplement une part de **poivre de Cayenne** en poudre et cinq parts de **Vaseline® chaude**, puis appliquez le baume sur vos articulations douloureuses.



Note : Nettoyez toujours vos mains soigneusement après manipulation de la poudre de Cayenne ou de toute crème à base de capsaïcine. Pour une raison ou pour une autre, je finis toujours par m'essuyer ou me toucher les yeux après [en avoir utilisé]; le moins que l'on puisse dire est que ce n'est pas une sensation agréable!



## La bromélaïne ou broméline

Enzyme extraite de la plante de l'ananas, la bromélaïne s'est avérée **efficace dans le traitement de l'inflammation**. En effet, la prise de 250 mg de broméline deux fois par jour entre les repas a même été efficace pour soigner l'arthrite rhumatoïde. Selon une étude, plus de 70% des patients prenant ce traitement ont expérimenté une diminution des enflures et des douleurs articulaires, ainsi qu'une augmentation de la mobilité.

La bromélaïne est vendue dans tous les magasins diététiques, comme aide digestive. Lorsqu'elle est utilisée à cette fin, elle doit être prise après les repas, mais pour le traitement de l'inflammation et des douleurs, il est préférable de la prendre entre les repas.

D<sup>f</sup> David Williams

Source : Site internet [Dr. David Williams](#)

Titre original : *Natural pain relievers*

Traduction, recherches complémentaires et mise en forme : APV

Date de parution sur [www.apv.org](http://www.apv.org) : 05.08.19

---

<sup>4</sup> N.d.t. : Le Zostrix<sup>MD</sup> n'est pas disponible en Suisse. (A titre de comparaison avec les médicaments suivants, elle existe en France à des dosages en capsaïcine qui varient entre 0,025 et 0,1%). [Site ANSM – Zostrix 0,1%, crème](#). // Voici les produits équivalents, disponibles en vente libre en Suisse, avec leur taux de capsaïcine entre parenthèses : *Traumalix dolo*® patch (0,07%), *Perskindol*® Dolo Hot patch (0,07%), *Isola*® Capsicum N empl (0,07%), *DUL-X*® crème warm (0,035%). Quant aux patchs cutanés *Qutenza*<sup>TM</sup> (8%), ils ne sont disponibles que sur ordonnance. [Site Compendium.ch](#).