

Les tendons sont souvent malmenés par le running, le jardinage, le tennis... Pour soulager la douleur, on teste les solutions naturelles. **ÉVELYNE DELICOURT**



Le froid et le chaud

> Pourquoi ça marche ?

Le froid est un anti-inflammatoire naturel. Il améliore la circulation profonde, diminue le gonflement et apaise la douleur.

La chaleur décontracte les muscles et les tendons, offre une meilleure circulation sanguine en surface et une bonne cicatrisation. Mettre l'articulation au repos suffisamment longtemps pour ne pas laisser s'installer une tendinite chronique.

> Comment l'utiliser ?

Le premier réflexe sera de poser une poche de glace sur la zone touchée. Le sachet de petits pois congelés enveloppé dans une serviette est idéal. Au bout de 4-5 minutes, pour éviter les contractures, passer au chaud. Poser une bouillotte chaude (mais pas brûlante, enveloppée dans un linge) sur l'endroit douloureux. Garder pendant 10 minutes et le faire 3 fois par jour.

> Produits prêts à l'emploi

Gel Cryo, anti-inflammatoire et antalgique, Eona, 9,90 € les 6 doses berlingots.

Baume calmant articulations et muscles aux 14 HE, PuresSENTIEL, 11,40 € les 30 ml.

+

INFOS



SPORTS ET NATUROPATHIE

Dans cet ouvrage, l'auteur conseille des solutions naturelles pour pratiquer sans se blesser toutes les pratiques sportives.

« *Ma bible de la naturopathie spécial sportif* », Frédérique Laurent, éd. Leduc.s., 23 €.