



*Conseil officinal  
pour les pathologies douloureuses  
« squelettiques »*

*Mémoire du Dr Françoise CHAUDIER  
Pharmacienne*

*Septembre 2010*

*Comment répondre aux principales attentes des clients en conseils pharmaceutiques, concernant les pathologies douloureuses « squelettiques » .*

## **SOMMAIRE**

P3 - Introduction

P4 - Les pathologies traumatiques touchant l'appareil locomoteur

p13 - Les pathologies rhumatismales

p20 - Classification pharmacologique des plantes susceptibles d'être utilisées dans les affections traumatiques et rhumatismales

p29 - Conclusion

p31- ANNEXES

p34- BIBLIOGRAPHIE

## ***Introduction***

Parmi les 4 thèmes amenant le plus souvent le pharmacien à conseiller, on retrouve en quatrième position, les problèmes rhumatismaux derrière les troubles du sommeil et du stress, les problèmes minceur, les problèmes circulatoires.

Quelque soient les âges de la vie, notre appareil locomoteur est soumis à rude épreuve.

On rencontrera ainsi des traumatismes, dès les premiers apprentissages de la vie. En vieillissant, on devra davantage faire face à des pathologies rhumatologiques dont l'impact va être de plus en plus invalidant, si on n'y remédie pas.

Le client qui vient à la pharmacie dans l'attente d'un conseil, sera davantage intéressé par des médications autres que chimiothérapiques. C'est souvent après échec de nombreuses tentatives pour remédier à ses problèmes que notre client va demander de l'aide (« a toujours mal et en a assez d'absorber tous ces anti-inflammatoires qui lui font mal à l'estomac ou encore qui ne le soulagent que très temporairement »).

Il faudra cependant bien lui expliquer que tout comme en allopathie pure, les thérapies dites « alternatives » (phytothérapie, oligothérapie, gemmothérapie, homéopathie et à fortiori aromathérapie) entraînent aussi une nécessité de bonne observance, afin d'atteindre tous les buts visés (notamment concernant les traitements de drainage associés).

Il sera important de bien évaluer si le traitement de la douleur évoquée est de notre conseil ou si elle doit orienter vers une consultation médicale. L'interrogatoire du client est essentiel et devra porter sur :

- l'ancienneté et la chronicité,
- L'origine traumatique ou dégénérative,
- La localisation, l'intensité de la douleur,
- L'existence de consultations préalables, d'un diagnostic s'il a été posé,
- Les signes cliniques ressentis, leur périodicité,
- La durée du « dérouillage »,
- Les facteurs aggravants et améliorants .

Quelque soit l'âge, un contexte traumatique devra faire l'objet d'investigations précises.

L'individu en vieillissant est de plus en plus exposé à des pathologies pouvant être lourdes et pourtant à la symptomatologie réduite. On sera donc très réservés devant certaines situations, comme celles qui suivent. Par exemple, vers 50 ans et dans un contexte de perte de poids, d'antécédent tumoral,... il faudra évoquer la recherche d'une néoplasie. Vers 60-70 ans, dans un contexte traumatique (chute, accident,...), ostéoporotique, médicamenteux (prise de corticoïdes au long court,..) associés ou non, on pourra évoquer un risque de fracture. De même, une étiologie infectieuse avec fièvre, douleur nocturne ou immunodépression devront éveiller notre vigilance.

Les pathologies inflammatoires auront plutôt un début progressif, avant 40 ans, avec raideur matinale, réveil nocturne, douleur maximale en deuxième moitié de nuit et s'atténuant lentement avec l'activité.

Il faudra s'attacher aussi à un bon repérage de la localisation de la douleur. Il sera intéressant de différencier une origine plutôt brutale après un effort important ou un mouvement déclenchant, d'une survenue insidieuse sans facteur déclenchant, à l'issue souvent plus inquiétante.

Le but premier sera de traiter rapidement et non de manière prolongée avec cessation des symptômes douloureux ayant amenés au conseil. En aigu, on agira essentiellement donc en traitement symptomatique. La recherche des causes possibles et en parallèle un traitement de drainage permettront d'avoir des résultats prolongés. L'intérêt du drainage dans ces maladies chroniques, douloureuses et génératrices de résidus métaboliques est primordial.

Les résultats sur le long terme des traitements phytothérapiques et autres en rhumatologie

sont très bons. Ce sont les propriétés anti-inflammatoires et antalgiques, les propriétés trophiques du tissu de soutien, ou encore minéralisantes des plantes qui sont recherchées. La bonne tolérance de la phytothérapie par rapport à celle des anti-inflammatoires, corticoïdes et immunosuppresseurs, contribue aussi à son usage fréquent.

On note une efficacité régulière de la phytothérapie dans les arthroses, arthrites chroniques et arthropathies métaboliques.

Le pharmacien peut donc être amené à apporter un conseil devant des pathologies aiguës traumatiques des pathologies chroniques, mais aussi devant des traumatismes qu'ils soient d'origine articulaire avec les arthropathies (arthroses et arthrites), d'origine osseuse ou péri-articulaire.

Voici donc en regard des pathologies rencontrées, les quelques conseils associés à notre disposition.

## ***A- Les pathologies traumatiques touchant l'appareil locomoteur***

Les traumatismes (bénins) représentent une demande fréquente de conseil en officine. Les soins habituels sont l'immobilisation ou le maintien de l'articulation dans le cas des entorses, les applications rapidement pénétrantes (lotions, crèmes) pour les articulations et tendons, les embrocations (préparations huileuses) pour le massage musculaire plus prolongé. Devant tout traumatisme, on pourra avoir le réflexe homéopathique **Arnica montana 9 CH** (3 à 5 granules toutes les 10 à 15 min, puis espacer les prises toutes les heures). Son action se situe au niveau des muscles, du tissu cellulaire et au niveau des capillaires, en améliorant les sensations d'endolorissement, les extravasations sanguines et les ecchymoses.

### **I- Les lésions musculaires**

A l'officine, le conseil sera purement symptomatique.

Les pathologies chroniques relevant d'un traitement de fond instauré par le médecin. L'homéopathie, qui dérive pour une bonne part de la phytothérapie, représente pour nous une aide incontestable, dans ce cas précis.

Devant une fatigue musculaire liée à un effort prolongé, ou à l'occasion d'exercices physiques brefs et intenses, les muscles nécessitent glucides, lipides et protides (sources d'énergie). Cette même production d'énergie va se solder par une libération, dans le sang et dans les muscles, de métabolites dont les acides lactique et pyruvique. Une fatigue musculaire va alors apparaître. Elle est due à la fois, à la diminution des réserves énergétiques et à l'accumulation de déchets dans les muscles. L'excitabilité musculaire est diminuée, car il se crée un déséquilibre en sels minéraux au niveau des cellules. Les mouvements deviennent alors imprécis.

D'où l'intérêt de la récupération, qui si elle est insuffisante, va amplifier les troubles et conduire à un épuisement physique et psychologique.

A titre préventif, on pourra donc conseiller :

- de compenser les pertes dues à l'exercice (glycogène, eau, vitamines, minéraux) et de lutter contre l'acidose et la dégradation des protéines musculaires, en réalisant des apports alimentaires et hydriques appropriés.

- de s'octroyer un temps suffisant de repos.

Ces quelques règles de base pourront ainsi limiter toutes sortes de complications musculaires traumatiques telles les courbatures, contractures, crampes, contusions, élongations, déchirures.

## I.1- Les courbatures

Ce sont des douleurs musculaires diffuses, après un effort inhabituel. Elles sont directement liées à la fatigue musculaire et à l'accumulation d'acide lactique et de déchets métaboliques dans les muscles. Elles apparaissent 12 à 24 heures après l'effort et cèdent en 5 à 7 jours, sans traitement.

Notre Conseil :

- Boire régulièrement pendant l'effort pour drainer les déchets métaboliques.

On peut réaliser une cure d'**aubier de tilleul** en décocté (à 30g/l d'eau avec une ébullition douce maintenue 15 minutes) ou de **Frêne** dont les feuilles (50 g/ l d'eau) sont infusées 20 minutes puis filtrées. Un litre d'une de ces préparations drainantes sera absorbé en 3 à 6 tasses réparties dans la journée. En homéopathie, on pourra conseiller un flacon de 30 ml du mélange à parts égales de :

Solidago virga aurea 6 DH

Berberis vulgaris 6 DH

à raison de 60 gouttes dans 1.5 l d'eau minérale, à boire dans la journée.

- **Arnica 7CH** 5 granules 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration. La sensation de courbature et de meurtrissure s'accompagnant d'une extrême sensibilité au toucher.

- On peut associer **Rhus toxicodendron 5CH** 3 granules 3 fois par jour, si les courbatures résultent d'un effort brusque et intense, avec des douleurs améliorées par le mouvement.

- Ainsi que **Sarcolacticum acidum 5 CH** 3 granules matin et soir si les courbatures sont aggravées par le mouvement.

- Les applications chauffantes ont un effet relaxant et antalgique, utile en cas de contractures musculaires, de crampes ou de courbatures. On va chercher à favoriser la relaxation et le drainage musculaire à l'aide de la chaleur : conseiller un **bain chaud de 10 minutes à 40°C** ; ce bain pourra être agrémenté des propriétés des huiles essentielles relaxantes et anti-inflammatoires, au préalable mélangées dans un émulsionnant. Les huiles essentielles ne sont pas miscibles à l'eau, même chaude.

- Masser les zones concernées avec un **topique** chauffant ou une pommade à visée circulatoire.

Un exemple d'une huile décontractante et antalgique d'action résolutive parmi les multiples possibilités associant des huiles essentielles révulsives, anti-inflammatoires et antalgiques à un excipient adapté.

HE gingembre Zingiber officinale (rhizome)	2g	
HE lavande vraie Lavandula vera (plante fleurie)		2 g
HE romarin Rosmarinus officinalis (plante fleurie)	2 g	
HE pin Pinus sylvestris (aiguilles)	2 g	
HV macadamia integrifolia (grasse, énergétique et anti-oxydante)		qsp 100 g

NB. Les préparations contenant des huiles essentielles (HE) sont à conserver au frais dans un récipient étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière, et à utiliser dans les 6 mois. Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

- Et de toute façon, éviter d'interrompre brusquement un effort intense.

## I.2 - Les contractures

Elles apparaissent lorsque le muscle dépasse son seuil de résistance physique. La douleur très localisée, apparaît progressivement. Elle est amplifiée par l'étirement passif. A la palpation, on peut sentir une induration.

Notre conseil :

- Antalgie par voie orale avec **Harpagophytum** 4.5 g de drogue végétale en infusé ( 300 ml eau bouillante sur la drogue pulvérisée, laisser reposer à température ambiante pendant une nuit puis filtrer.) Boire en 3 tasses dans la journée.

- Prendre un bain décontractant, dont voici un exemple :

Pinus sylvestris (bourgeons)	30g	
Pinus sylvestris (aiguilles)		200g
Abies (bourgeons)	50g	
Abies (aiguilles)		200g
Eau	2 l	

Infusion 20 minutes dans l'eau portée à ébullition.

A rajouter à l'eau du bain (à 35 °C)

- Appliquer un topique décontractant, en 2 à 3 « massages » lents et profonds et dans le sens perpendiculaire à la fibre musculaire.

Exemple d'une huile décontractante et antalgique d'action résolutive :

HE gingembre Zingiber officinale (rhizome)	2g	
HE lavande vraie Lavandula vera (plante fleurie)		2 g
HE romarin Rosmarinus officinalis (plante fleurie)	2 g	
HE pin Pinus sylvestris (aiguilles)	2 g	
HV macadamia integrifolia (grasse, énergétique et anti-oxydante)	qsp	100 g

Exemple d'une lotion huileuse légèrement alcoolique :

HE genévrier Juniperus communis		30 gouttes
HE ravensare Ravensara aromatica		20 gouttes
HV(huile végétale)	50 ml	
Alcool camphré	50 ml	

Exemple d'une lotion alcoolique :

Teinture de gingembre	180g	
HE origan	6g	
HE genièvre	6 g	
HE camomille	2g	
HE térébenthine	0.5g	
Alcoolat de romarin		qsp 500 ml

NB. Les préparations contenant des HE sont à conserver au frais dans un flacon étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière et à utiliser dans les 6 mois.

Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

- Nécessité de consulter si le patient ne note pas d'amélioration au bout de 3 jours.

- Reprise progressive des activités physiques (au bout de 5 jours au minimum).

- Pour prévenir les contractures, on pourra conseiller cette application chauffante musculaire avant toute activité sportive :

HE gingembre	2.5ml	
HE lavande	2.5ml	
HE genièvre	2.5 ml	
TM capsicum	10ml	
TM arnica	10 ml	
HV pépins de raisin )		
HV macadamia ) en parties égales		qsp 150 ml

Précautions d'emploi :

- Appliquer et ne pas masser une crème chauffante,
- Ne pas l'appliquer sur une plaie ou sur les muqueuses.
- Bien se laver les mains après application
- Il existe un risque d'irritation locale sur certaines peaux sensibles, jeunes ou âgées.

**Les crampes** sont des contractures involontaires brutales et douloureuses d'un groupe musculaire. Elles peuvent avoir comme causes : des périodes d'activité physique excessive, un échauffement insuffisant, une mauvaise récupération après l'effort, une surproduction d'acide lactique, un défaut d'hydratation, une mauvaise alimentation, un manque de Potassium, Calcium ou Magnésium. Elles sont spontanément résolutive en quelques minutes. Elles peuvent apparaître à l'effort ou au repos, souvent la nuit.

Notre conseil :

- Étirer longuement le groupe musculaire concerné durant 30 secondes (pour activer le drainage des déchets métaboliques).
- Masser simultanément, pour favoriser le drainage vasculaire du muscle.

Voici un exemple de solutions huileuses aux huiles essentielles, à appliquer matin et soir en remontant du pied vers la jambe. Ces sont des remèdes à préconiser en alternance, en curatif sur un court terme.

Exemple ;

HE gaulthérie	0.5 ml	
HE laurier		1 ml
HE lavande	1 ml	
HE marjolaine	0.5 ml	
HE myrrhe		1 ml
HV de calendula )		
HV de macadamia )	en parties égales qsp 125 ml	

Un autre exemple :

HE cyprès	0.5 ml
HE genièvre	0.5 ml
HE lavande	1 ml
HE pamplemousse	1 ml
HE romarin chémotype camphre	1 ml
HV macadamia	30 ml
HV jojoba	qsp 60 ml

NB. Les préparations contenant des HE sont à conserver au frais dans un récipient étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière et à utiliser dans les 6 mois. Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

- Traitement homéopathique à établir en fonction de la symptomatologie :

+ si fatigue musculaire, courbatures, contractures : **Arnica 5 CH** (même en préventif) 5 granules toutes les 10 min. pendant une heure puis 5 granules 3 à 4 fois /j .

+ si fatigue due à une perte hydro-sodée importante (sueurs abondantes) ou à une hémorragie **China 5 CH**, 3 granules 3 à 4 fois /j .

+ si crampes : **Cuprum metallicum 5 CH** (on note alors une amélioration par l'étirement)

+ si amélioration en repliant le membre : **Colocynthis 5 CH**, 3 granules 3 à 4 fois /j

+ si sensation de raideurs articulaires, de courbatures, de meurtrissure amélioré par le mouvement continu et humidité et aggravé par le repos : **Rhus toxicodendron 5 CH**, 3 granules 3 à 4 fois /j

+ si raideur musculaire, crampes, spasmes : **Angustura vera 5 CH** 3 granules 3 à 4 fois /j

+ si sensation de courbature, de contractures après un effort très intense aggravé par le mouvement : **Sarcocollum acidum 5 CH** (aussi en préventif), 3 granules 3 à 4 fois /j

- Souvent on note une perte excessive en sels minéraux. Faire alors une cure reminéralisante associée avec **Lithothamne** 2 gélules / j (maximum 3 semaines).

- Hydrater abondamment et lutter contre l'acidose par un apport d'eau sodée bicarbonatée (Vichy®, Badoit®...)

- Reprendre l'activité progressivement.

- Consultation nécessaire en cas de crampes persistantes et rebelles.

Cas particulier du **torticolis**, toujours en plus du traitement anti-inflammatoire interne (Harpagophyton, Reine des près, ...) appliquer plusieurs fois par jour, cette huile de massage antalgique en remontant des épaules vers la nuque :

HE camomille romaine <i>Chamaemelum nobile</i> (capitules)	0.5 ml
HE gaulthérie <i>Gaultheria procumbens</i>	0.5 ml
HE lavande <i>Lavandula angustifolia</i>	0.5 ml
HE ravensare <i>Ravensara aromatica</i>	0.5 ml
HV de millepertuis	qsp 60 ml

Devant une névralgie avec des irradiations douloureuses, pratiquer 2 à 4 massages quotidiens avec :

HE menthe poivrée <i>Mentha piperita</i> (plante entière)	1 g
HE girofle <i>Syzygium aromaticum</i> (bouton floral)	1 g
HE lavande vraie <i>Lavandula vera</i> (plante fleurie)	3 g
HE térébenthine <i>Pinus pinaster</i> (résine)	2 g
Excipient crème hydro-lipidique ou lotion légèrement alcoolisée	qsp 100 g

NB. Les préparations contenant des HE sont à conserver au frais dans un récipient étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière et à utiliser dans les 6 mois.

Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

Les applications chauffantes ont un effet relaxant et antalgique. Elles sont utiles en cas de contractures musculaires, de crampes ou de courbatures.

### I.3 - Les contusions musculaires

Les contusions exposent à une douleur violente survenant après un choc direct sur un muscle. Elles peuvent être bénignes (apparition d'un hématome et d'un œdème superficiel avec impotence fonctionnelle légère) ou graves (écrasement des fibres musculaires avec formation d'un volumineux hématome intramusculaire, pouvant être l'équivalent d'une déchirure musculaire avec volume du muscle augmenté et contraction impossible).

Les signes :

- **douleur** violente lors de l'impact,
- point restant douloureux, la zone d'impact paraissant plus dure,
- un **hématome** (et donc **gonflement**) plus ou moins important en fonction de la gravité,
- une limitation des mouvements dans les formes graves.

Les premiers soins :

Pour des contusions bénignes : **cryothérapie** le plus rapidement possible et mise en place d'une compression par bandage élastique (ce qui permet une reprise immédiate du mouvement).

Pour des contusions moyennes et graves, effectuer une **compression** immédiate à l'aide d'un **bandage serré** autour du muscle **pendant 10 min** pour éviter la propagation de l'hématome, relâcher et appliquer du froid ou de la glace. Par voie orale, on prendra le plus rapidement possible une **dose d'Arnica 9 CH** puis 5 granules toutes les 5-10 min pendant 1h puis toutes les heures le premier jour, puis 3 fois par jour jusqu'à amélioration définitive.

Selon les symptômes, on rajoutera :

+ **Hamamelis virginiana 5 CH** 5 granules 3 fois par jour si hémorragie tissulaire (simple ecchymose bleuâtre jusqu'au volumineux hématome noirâtre).

+ **Calendula officinalis 6 DH**, 30 gouttes 3 fois par jour dans un demi verre d'eau si la contusion a entraîné une plaie dont l'évolution semble traînante.

De plus, localement:

- En l'absence de plaie, réaliser un pansement compressif et occlusif avec une **pommade à l'arnica**,

- Si la lésion comporte une plaie, préférer une **crème au Calendula** 3 fois par jour aussi,

- Si déchirure musculaire sans plaie : ( Arnica 6 DH

( Calendula 6 DH en parties égales, appliqué en compresses, à renouveler 3 fois par jour

Les conseils :

- Arrêt immédiat de l'activité.

- Ne pas masser le muscle atteint.

- Placer le membre blessé en surélévation pendant la nuit.

- Se déplacer avec des cannes anglaises .

- Consulter un médecin qui décidera de l'opportunité de réaliser une échographie.

La cryothérapie induit un choc thermique en abaissant la température locale de 35°C à 15°C. Au contact de la peau, le froid exerce un effet antalgique (par diminution de la conduction nerveuse et donc du message douloureux), un effet hémostatique (le froid assurant une vasoconstriction des capillaires sanguins au niveau des fibres musculaires lésées), et un effet anti-inflammatoire (due à l'action vasomotrice et à la diminution des médiateurs chimiques de l'inflammation).

On note aussi quelques effets indirects comme la diminution de la réponse à l'étirement, une diminution du spasme musculaire avec relâchement prolongé, des mouvements facilités et donc une mobilisation précoce possible.

Elle doit constituer le premier geste de secours pour entorses et luxations, élongations, déchirures, contusions ou claquages musculaires. Pour un effet optimal, il faut **20 min** d'application. On peut la renouveler 2 à 3 fois dans la journée.

Précaution d'emploi:

- Ne pas appliquer la glace sur une contracture musculaire, une plaie ouverte ou à proximité des yeux.

- Ne pas appliquer des sprays réfrigérants à moins de 15 cm de la peau (risque de brûlures).

- Ne pas dépasser 20 min d'application cutanée.

- Ne pas placer directement la glace sur la peau (risque de gelure et d'adhérence à la peau), toujours interposer un linge.

## **I.4 -Autres accidents musculaires**

### **a-L'élongation**

Elle survient lors de la sollicitation excessive et brutale d'un muscle préalablement étiré. L'élongation se traduit par une douleur d'abord vive et brutale puis sourde et discrète. En général, elle n'empêche pas la poursuite de l'activité. En l'absence d'imprudance, son évolution est favorable en 15 jours.

### **b-La déchirure ou « claquage »**

C'est une complication d'une élongation ou d'une contraction intense et violente non contrôlée. Elle se traduit par une douleur précise en coup de poignard ou en coup de fouet, imposant l'arrêt immédiat de l'effort.

### **c-La rupture**

Elle correspond à une déchirure totale du muscle. La douleur syncopale reste vive et permanente. La chute est fréquente et, dans tous les cas, l'arrêt de l'activité est immédiat.

Conseils devant des suspicions d'élongation, de déchirure ou de claquage musculaires:

- Prise en charge médicale impérative,
- **Arnica 9 CH** (voie orale) sera poursuivi durant **3** jours si élongation, **7** jours si déchirure musculaire, **15** jours si rupture.
- Localement, pour une déchirure sans plaie,
  - ( Calendula 6 DH
  - ( Arnica 6 DH      à parties égales qsp 1 flacon de 30 ml. En imprégner une compresse à appliquer sur la zone contuse et à maintenir par un bandage. Renouveler l'opération trois fois par jour.

## **I.5 - Conseils sur la récupération post-traumatique**

- Repos,
- Hydrater abondamment,
- Activer le drainage des déchets métaboliques par des étirements posturaux, un massage musculaire (si possible),
- traitement homéopathique selon les caractéristiques de la symptomatologie :
  - +**Arnica 7 CH** donné systématiquement 5 granules toutes les 10 min pendant une heure puis 5 granules 4 à 6 fois par jour jusqu'à récupération.
  - +**Ferrum metallicum 5 CH**, 3 à 5 granules 3 fois par jour si difficulté de récupération, pâleur du visage au repos, rougeur intense avec bouffées de chaleur à l'effort.
  - +**Anacardium 9 CH** 3 à 5 granules 3 fois par jour si amélioration en mangeant et irritabilité et impulsivité à jeun.
  - +**China 9 CH** si déshydratation importante.

## **II-Les lésions tendineuses**

### **II.1-Les tendinites**

Elles résultent de l'inflammation des tendons due à une sollicitation excessive ou à des microtraumatismes. La douleur peut disparaître à l'échauffement ou au contraire s'accroître au cours de l'activité voire même être constante .

Conseils :

- Appliquer de la **glace**,
- **Anti-inflammatoire** par voie locale voire per os (harpagophyton, reine des prés, cassis ou écorce de saule) surtout si le tendon d'Achille est touché,
- Traitement homéopathique selon les symptômes décrits (mis en œuvre lorsque les AINS ne sont pas indispensables) :
  - phytolaques **Phytolacca** dodécandra ou P. decandra **5 CH** à action sur la jonction muscle-périoste (tendon d'Achille ou du long biceps), si tendinite à début et fin brusques et aggravée par l'humidité, 5 granules toutes les heures pendant 48 heures en phase aiguë puis espacer les prises 3 granules 3 fois par jour jusqu'à guérison (disparition de la douleur).
  - rue **Ruta graveolens 5CH** (poignets, chevilles) qui a un besoin constant de changer

de position à la recherche d'une position antalgique. 5 granules toutes les heures pendant 48 h, en phase aiguë puis espacer les prises 3 granules 3 fois par jour, jusqu'à guérison (disparition de la douleur).

- sumac vénéneux **Rhus toxicodendron 5CH** si douleur aggravée par le repos et lors des premiers mouvements mais s'apaisant lorsque le mouvement est doucement poursuivi. Sensibilité à l'humidité (arthroses) 5 granules toutes les heures pendant 48 heures en phase aiguë puis espacer les prises 3 granules 3 fois par jour jusqu'à guérison (disparition de la douleur).

- **Causticum 5 CH** si tendons contractés et raides et symptômes calmés par des applications humides et chaudes.

- parfois associés à **Bryonia**, (aggravation par le moindre mouvement) **Apis** (œdème), **Arnica**

- quelques remèdes homéopathiques seront spécifiques de certaines localisations et conseillés à la posologie de 5 granules 3 fois par jour si tendinite :

+de l'épaule **Ferrum metallicum 5 CH** ou **Ferrum phosphoricum 5 CH** ;

+du coude **Mimosa 5 CH** ;

+des main et poignet **Ammonium carbonicum 5 CH** (raideur et engourdissement),

du poignet **Actaea spicata 5 CH** (œdème inflammatoire, aggravation par le toucher ou le mouvement) ;

+du genou **Sticta pulmonaria 5 CH** (syndrome inflammatoire sans épanchement) , du genou **Guaiacum 5 CH** (sensation de raccourcissement des muscles et tendons aggravé par la chaleur locale, le toucher, le mouvement) ;

+de la cheville **Ledum palustre 5 CH** ;

+ du tendon d'Achille **Hedeoma pulegioides 5 CH** ( avec douleurs aggravées par la marche avec sensation de tendon gonflé),

du tendon d'Achille **Guaiacum 5 CH** (avec sensation de raideur).

- Applications locales 2 à 3 fois par jour de pommade avec 4% TM Rhus toxicodendron
- Stopper toute activité sportive tant que dure la douleur,
- Port de talonnettes en sorbothane (tendinites du genou ou du tendon d'Achille),
- Reprise progressive de l'entraînement,
- Ne pas étirer brusquement les muscles, échauffement indispensable,
- Boire suffisamment, limiter les protéines animales ingérées.
- Rechercher une hyper-uricémie, des foyers infectieux bucco-pharyngés, la prise de certains médicaments (quinolones).

Exemple d'application topique à base d'huiles essentielles devant une pathologie traumatique récente ou une tendinite avec amélioration par le froid, à raison de 2 à 3 applications quotidiennes sur la région douloureuse, en massant bien pour faire pénétrer :

HE Mentha piperita (plante entière)		3 g
HE Rosmarinus officinalis (plante fleurie)	2 g	
HE Cupressus sempervirens (rameaux avec cônes)		2 g
HE Pinus pinaster (résine)		1 g
HE Gaultheria procumbens (plante entière)		1 g
Excipient (crème hydro lipidique)	qsp	100 g

NB. Préparations contenant des HE, à conserver au frais dans une boîte étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière, à utiliser dans les 6 mois. Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

## III-Les lésions ostéo-articulaires

### III.1-Les entorses

Une entorse bénigne de stade I, correspondant à une élongation ligamentaire, est à distinguer d'une entorse bénigne de stade II avec déchirure voire rupture ligamentaire. Elle peut être plus ou moins associée à des atteintes capsulaires ou osseuses. L'entorse va succéder à un mouvement forcé en latéralité. Le patient décrit souvent une douleur en 3 temps apparaissant au moment du choc, pour disparaître et revenir ensuite. Il va présenter des difficultés à la mobilisation de l'articulation en question, un œdème et éventuellement un hématome.

Il faudra rechercher l'absence de douleur évoluant en 3 temps, un craquement sec au moment de l'accident, un gonflement immédiat, un important hématome et l'impossibilité persistante de se servir de l'articulation.

Une consultation médicale s'impose de toute façon.

Conseils :

- Limiter le gonflement par l'**application locale de froid**.
- Appliquer un topique **anti-inflammatoire** ou antalgique par effleurages les deux ou trois premiers jours, puis en massages profonds.

Exemple d'huile de massage curative :

**HE d'hélichryse helichrysum italicum** 1ml  
huile végétale appropriée 30ml.

- Ménager l'articulation par mise en place d'une **contention souple** (bande cohésive),
- **Mise au repos immédiate** de l'articulation et tant que dure la douleur (par des cannes anglaises)
- Reprise de l'appui sur l'articulation, dès cessation de la douleur,
- Reprise d'activité physique plus soutenue au bout de 10 à 15 jours si entorse bénigne (pour une entorse moyenne, reprise du sport qu'après 6 à 8 semaines.),
- Prendre une dose d'**Arnica 9 CH** le plus tôt possible puis une dose **Apis 9 CH** 10 minutes plus tard (si œdème) puis alterner **Arnica 5 CH**, **Bryonia 5 CH** et **Ruta graveolens 5 CH** 3 granules toutes les 15 minutes le premier jour puis 3 fois par jour et espacer en fonction de la diminution de la douleur.
- Continuer au stade de la rééducation par **Arnica 5 CH** et **Rhus tox. 7 CH** 3 granules de chaque 3 fois par jour.

*NB. Préparations contenant des HE, à conserver au frais dans un récipient étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière, à utiliser dans les 6 mois. Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.*

Si on note un épanchement synovial suite au traumatisme. Avant d'orienter vers un médecin, on préconisera en aigu, devant :

- des douleurs piquantes améliorées par des applications froides : **Apis mellifica 9 CH** (pas de dilution inférieure à 9 CH), 3 granules 3 à 6 fois par jour.
- un état aggravé par le mouvement et amélioré par le repos, la chaleur locale et la pression forte **Bryonia 5 CH**, 3 granules 3 à 6 fois par jour.

## IV-Conseils généraux de prévention concernant les pathologies musculo-tendino-articulaires:

Compte tenu de la recrudescence de la pratique sportive intense et souvent non convenablement préparée et donc des pathologies d'origine traumatique que ce soit au niveau musculaire ou articulaire, on s'attachera à toujours rappeler les consignes de base suivantes:

- Faire régulièrement et progressivement de l'exercice physique un à deux mois avant de pratiquer un sport, en insistant sur les muscles qui vont être concernés (marche, natation, vélo, par séances de 45 min., 3 fois par semaine, par exemple).
- Assurer une alimentation riche en vitamines et équilibrée au moins un mois avant, en veillant à un apport suffisant en protéines et en sucres lents aux principaux repas. Pendant la pratique, prendre un petit déjeuner complet et énergétique. Augmenter la ration de féculents, prévoir des encas énergétiques, boire au minimum 1,5 l d'eau par jour pour éviter crampes et courbatures.
- Préparation homéopathique à l'effort, (à débiter 15 jours avant le début d'une activité sportive inhabituelle), prendre quotidiennement :
  - + **Arnica montana 7 CH**, 3 granules au réveil (pour faciliter la récupération musculaire et prévenir les courbatures),
  - + **Rhus toxicodendron 7 CH**, 3 granules au coucher (pour protéger les articulations et muscles des traumatismes physiques),
  - + **China rubra 7 CH**, 3 granules dans la journée (pour éviter la fatigue liée à une déshydratation surtout dans les sports entraînant une hypersudation)
  - + **Eleutherococcus senticosus TM** 50 gouttes matin et soir (pour augmenter les capacités physiques)
- Aider à la récupération à l'effort par :
  - + une hydratation optimale,
  - + le repos et
  - + **Arnica 9 CH** et **Ferrum metallicum 5 CH** en alternance 5 granules 4 fois par jour jusqu'à récupération complète (+ **China 9 CH** 5 granules 4 fois par jour, si fatigue plus déshydratation.)

## **B-Les pathologies rhumatismales**

Le pharmacien peut se trouver confronté à conseiller aussi suite à des problèmes rhumatologiques. Il peut se trouver en face d'arthroses, de déminéralisations (ostéoporose, ostéopénie) liées au vieillissement et pouvant paraître inéluctables. Mais la phytothérapie au long cours, associée à une alimentation équilibrée et à une bonne hygiène de vie peut en freiner l'évolution.

### **I. Les arthroses ou rhumatismes dégénératifs**

Par arthrose, on entend un vieillissement spontané ou provoqué de l'articulation et de l'os sous-chondral. C'est une atteinte **mécanique locale** du cartilage articulaire liée à un processus de **dégénérescence** plus ou moins accéléré, qui peut aboutir à sa destruction et perturber le fonctionnement de l'articulation : douleurs, raideurs, épanchements, craquements grinçants,...

Le cartilage dégénère progressivement puis il y a ostéosclérose (épaississement de la région osseuse en contact non plus du cartilage) suivie d'une ostéophytose (ossification de la capsule articulaire et des ligaments. Cela peut aller jusqu'à une légère irritation de la synoviale (épanchement limité, mécanique et non inflammatoire). On aboutira irrémédiablement à une aggravation qu'elle soit rapide ou progressive (déformations articulaires, perte de mobilité, destruction articulaire).

Les causes sont multiples : mécaniques, traumatiques ou liées au vieillissement (l'hérédité, l'âge, certaines activités professionnelles, les accidents de la pratique de sport, ou au contraire le manque d'activité physique, les troubles de la statique, les traumatismes, le surpoids, les sollicitations trop fréquentes d'une articulation par un geste répétitif...).

La douleur pourra être mécanique et inflammatoire, musculaire et névralgique. Elle apparaît à l'appui, à l'effort ou au mouvement et elle ne sera que très rarement accompagnée de signes

inflammatoires. Elle sera souvent calmée la nuit et au repos. Les articulations craquent, ont une amplitude de mouvements limitée et peuvent se déformer progressivement. Elles ne sont ni rouges, ni chaudes. L'état général est conservé, en général. Ses caractéristiques sont donc inverses à celles de l'arthrite.

L'arthrose atteindra souvent la hanche (coxarthrose), le genou (gonarthrose), les doigts (nodosités de Bouchard et Heberden, rhizarthrose), l'épaule (omarthrose) ou encore les vertèbres cervicales, dorsales ou lombaires.

L'arthrose est très commune mais seules les formes graves et évoluées ont une expression clinique. Pour leur diagnostic, on ne peut guère établir de parallélisme entre la clinique et la radiologie. En effet, leur découverte est souvent fortuite lors d'une radiographie (un interligne articulaire pincé, des extrémités osseuses modifiées), précédant souvent largement les signes cliniques (ou alors d'autres arthroses hyperalgiques pourront ne pas être visibles!).

Souvent, on ne retrouvera pas de signes biologiques.

Le médecin recherchera des micro-traumatismes et des troubles de la statique (pieds, bassin), surtout pour les affections vertébrales. Le diagnostic médical préalable est indispensable.

Plusieurs mesures préventives sont accessibles à tous : la mobilisation des articulations, la protection contre le froid et l'humidité, la lutte contre l'excès de poids. Voici aussi quelques solutions apportées en conseil pour soulager (en aigu) et retarder l'évolution arthrosique (par accompagnement du traitement de fond) :

-\*Sumac vénéneux *Rhus toxicodendron* 5CH si sensation de raideur améliorée par le mouvement (dérrouillage matinal) et atténuée au repos. Sensibilité à l'humidité

-Alterner un jour sur deux :

+infusion avec

reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i> (sommités fleuries)	125g	
frêne <i>Fraxinus excelsior</i> (feuilles)		125g
cassis <i>Ribes nigrum</i> (feuilles)	125g	

4 cuillères à soupe rases du mélange pour 1 l d'eau froide. Porter à ébullition douce, à couvert, couper le feu, laisser reposer 15 min. Laisser refroidir. Boire 4 à 6 tasses par jour, après les repas.

+Décoction avec

harpagophyton <i>Harpagophytum procumbens</i> (racines II)	200 g
saule <i>Salix alba</i> (écorce)	125g
gingembre <i>Zingiber officinale</i> (rhizome)	75g

4 cuillères à soupe rases du mélange pour 1 l d'eau froide. Porter à ébullition douce, à couvert, couper le feu, laisser reposer 30 min avant de filtrer. Boire de 4 à 6 tasses par jour

Ou encore devant une arthrose simple :

TM <i>Fraxinus excelsior</i>	20 gouttes 3 fois par jour 60 ml
TM <i>Ribes nigrum</i>	20 gouttes 3 fois par jour 60 ml
TM <i>Spirea ulmaria</i>	20 gouttes 3 fois par jour 60 ml
TM <i>Urtica dioica</i>	20 gouttes 3 fois par jour 60 ml

Soient 80 gouttes à prendre dans un grand verre d'eau avant le repas,

Associé au nébulisat d'*Harpagophytum* (gélules à 500 mg) 6 gélules par jour pendant 10 jours et à la gemmothérapie :

<i>Ribes nigrum</i> Bg MG 1 DH	50 gouttes le matin,
<i>Pinus montana</i> Bg MG 1 DH	50 gouttes à midi,
<i>Vitis vinifera</i> Bg MG 1 DH	50 gouttes le soir
Sève de bouleau MG 1 DH	100 gouttes le matin

Ou si on a à faire à des personnes âgées, préférer :

<i>Vaccinium vitis idaea</i> jp MG 1 DH	50 gouttes le matin,
<i>Rubus fruticosus</i> jp MG 1DH	50 gouttes à midi,
<i>Sequoia gigantea</i> jp MG 1DH	50 gouttes le soir,

Traitement de fond avec quotidiennement:

- + 2 gélules ES (extrait sec) d'Ortie *Urtica dioica* ou de prêle *Equisetum arvense* à 400 mg le matin (pour un effet reminéralisant et trophique),
- + 1 cuillère à café EF (extrait fluide) de reine des prés *Filipendula ulmaria* (pour une action anti-inflammatoire de fond),
- + 1 cuillère à café de sève de bouleau MG 1DH dans un grand verre d'eau, 2 semaines par mois (pour le drainage),
- + 4 à 6 gélules par jour d'ES d'Harpagophyton *Harpagophytum procumbens* à 400 mg (sur une période de 4 mois),
- + Cu, Mn et S en association le plus souvent.

-Par voie externe, on pourra conseiller une huile de massage anti-douleurs articulaires en application une à deux fois par jour ou aussi en cataplasme dans de l'argile verte (1 cuillère à soupe pour 3 cuillères à soupe) :

HE cèdre	0.5 ml
HE gaulthérie	0.5 ml
HE genièvre	0.5 ml
HE lavande	1 ml
HE laurier	0.5 ml
HE myrrhe	0.5 ml
HE romarin	1 ml
HV millepertuis	)
HV macadamia	) en parties égales qsp 60 ml

- En cas d'arthrose avec aggravation par le froid, on utilisera 2 applications locales quotidiennes jusqu'à complète pénétration sur la région douloureuse de :

HE <i>Rosmarinus officinalis</i> ct camphre (pl fleurie)	3g
HE <i>Pinus pinaster</i> (résine)	3 g
HE <i>Gaultheria procumbens</i> (plante entière)	2 g
Excipient crème hydro lipidique	qsp 100g

NB. Préparations contenant des HE, à conserver au frais dans une boîte étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière, à utiliser dans les 6 mois. Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

-Si arthrose avec hyper uricémie, on pourra conseiller :

TM *Colchicum autumnale* 50 gouttes le matin au petit déjeuner pendant 7 jours avec un grand verre d'eau

Ne renouveler qu'en cas de crise ultérieure

Sève de bouleau MG 1 DH 100 gouttes le soir avant le repas ,

Associé à la préparation suivante :

TM <i>Fraxinus excelsior</i>	20 gouttes 2x/j	60 ml
TM <i>Physalis alkékengi</i>	20 gouttes 2 x/j	60 ml
TM <i>Spirea ulmaria</i>	20 gouttes 2 x/j	60 ml
TM <i>Urtica dioica</i>	20 gouttes 2 x/j	60 ml

A prendre en mélange dans un grand verre d'eau avant les repas de midi et du soir.

-Dans le syndrome rhumatismal douloureux en général, on pourra conseiller la prise pendant deux mois du mélange suivant :

SIPF cassis

SIPF reine des prés, en parties égales

On note alors diminution de la douleur spontanée ou provoquée, de l'ankylose et de la limitation des gestes et baisse graduelle de la prise journalière d'antalgiques.

## II. Les arthrites

Les arthrites peuvent être inflammatoires, infectieuses, réactives ou encore métaboliques, aiguës (infectieuses ou micro-cristallines comme la goutte et la chondrocalcinose articulaire) ou au contraire chroniques (polyarthrite rhumatoïde PR, spondylarthrite ankylosante SA, rhumatisme psoriasique, connectivites, Lupus érythémateux disséminé LED, syndrome sec, pseudo-polyarthrite rhizomélique PPR).

Ce sont des maladies **inflammatoires** qui vont être le plus souvent générales et non localisées comme les arthroses.

Leurs étiologies peuvent être immunologique le plus souvent (hérédité), infectieuse ou métabolique.

On retrouve des signes inflammatoires locaux avec tuméfaction, rougeur, chaleur et douleur ; cette dernière est **majorée au repos et le matin et diminuée au « dérouillage »** .

L'état général est souvent altéré avec parfois de la fièvre (poussées évolutives).

On retrouve donc des **signes biologiques perturbés** en rapport avec l'inflammation (vitesse de sédimentation, protéine C réactive augmentées, épanchement articulaire inflammatoire) et des anomalies immunologiques.

Les arthrites nécessitant le recours au médecin afin d'en établir le diagnostic ne relèvent pas vraiment de notre conseil. On pourra simplement suggérer le traitement suivant devant une poussée inflammatoire d'arthrite (pour adulte ou adolescent):

+ ES harpagophytum (racine II)                    qsp 250 mg  
+ ES cassis (feuille)                                qsp 250 mg

2 gélules de chaque, matin et soir pendant la période aiguë,

+ SIFP reine des près 1 cuillère à café 3 fois par jour dans de l'eau

+ ES prêle 1 gélule matin et soir

+ TM Tamus communis tamier 30 gouttes 3 fois par jour dans de l'eau.

Ou encore :

TM Harpagophytum procumbens            25 gouttes le matin et fin d'après midi 60 ml

TM Ribes nigrum cassis                        25 gouttes le matin et fin d'après midi 60 ml

TM Spirea ulmaria reine des près        25 gouttes le matin et fin d'après midi 60 ml

TM Erigeron canadensis vergerette    25 gouttes le matin et fin d'après midi 60 ml

A prendre en mélange, soient 100 gouttes dans un grand verre d'eau .

Associé à

ES Harpagophytum (dosé à 500 mg/gélule) à raison de 2 gélules aux 3 repas, pendant 5 jours puis 1 aux 3 repas pendant encore 10 jours.

Ou au mélange de nébulisats suivant :

Nébulisat Harpagophytum procumbens            0,3 g

Nébulisat Spirea ulmaria                            0,1g

Nébulisat Ribes nigrum                              0,1 g

Pour une gélule n°60

à la posologie de 2 gélules aux trois repas pendant 10 jours.

Ou encore une préparation aux huiles essentielles destinée à la voie orale :

HE genièvre Juniperus communis (baies)        1 g

HE eucalyptus citronné Eucalyptus citriodora (feuille) 1 g

HE laurier Laurus nobilis (feuille)                1 g

HE Gaultheria procumbens (pl entière)            1 g

HE romarin Rosmarinus officinalis (pl fleurie) 1 g

Alcool à 90 °    qsp 30 ml

10 gouttes 3 fois par jour dans un grand verre d'eau tiède, 10 minutes avant les repas.

On pourra préconiser devant des douleurs erratiques liées à des dysfonctionnements métaboliques et à une accumulation toxinique le mélange suivant :

TM Physalis alkékengi Alkékenge	20 gttes 3 x /j	60ml
TM Orthosiphon stamineus Orthosiphon	20 gttes 3 x /j	60ml
TM Betula alba Bouleau blanc	20 gttes 3 x /j	60ml
TM Populus nigra Peuplier noir	20 gttes 3 x /j	60ml

A prendre en mélange dans un grand verre d'eau avant le début des repas.

Une arthrite micro-cristalline fréquemment rencontrée est la goutte. La crise de goutte peut être améliorée par l'absorption de :

+TM Colchicum autumnale 50 gouttes dans un grand verre d'eau à boire en plusieurs fois sur quelques heures, espacer après amélioration puis arrêter. Ne pas dépasser 5 à 7 jours de traitement.

C'est un anti-inflammatoire spécifique des arthrites microcristallines provoquées par les cristaux d'urate de sodium. Mais il n'agit pas sur le métabolisme de l'acide urique.

+ Il faut donc lui adjoindre des hypo-uricémiants et uricosuriques :

bouleaux Betula alba, B. pubescens et B. verrucosa Betulaceae draineurs des manifestations goutteuses, empêchant en outre la formations de lithiases rénales uriques.

alkékenge Physalis alkékengi (fruit) Solanaceae diurétique uricolitique en tisane et TM (30 gouttes 3 fois par jour, en discontinu mais assez prolongé).

+ Conseils associés :

- Supprimer Alcool, protéines animales, abats et charcuterie surtout
- Pratiquer une diurèse alcalinisante

### III. Les rhumatismes péri- juxta- et ab-articulaires

Ce qui correspond à tout ce qui se passe autour des articulations. Elles sont très fréquentes

- Sur tendons et leurs gaines (tendinites et ténosynovites)
- Sur bourses séreuses (bursites)
- Sur fascias (fasciites),
- Sur aponévroses (aponévrosites)

le traitement le plus spécifique sera essentiellement à base d'huiles essentielles antalgiques et anti-inflammatoires en voie externe, mais auquel on pourra adjoindre utilement un drainage.

### IV. Les ostéopathies

Les maladies osseuses comprennent les maladies déminéralisantes (ostéoporose, ostéomalacie par carence en vitamine D, hyperparathyroïdie), les tumeurs osseuses primitives ou secondaires, les ostéopathies condensant (maladie de Paget) voire les nécroses osseuses. Nous ne considérerons que les cas de déminéralisation, ici.

**La déminéralisation** est souvent silencieuse jusqu'à l'apparition de fractures pour des traumatismes minimes voir l'absence de traumatismes et peut entraîner une diminution très importante de la qualité de la vie et une surmortalité. Le pharmacien pourra avoir un rôle préventif par rapport à cet état.

On parle d'**ostéopénie** en cas de perte osseuse modérée (Tscore densitométrique entre -2.5 et -1), et d'**ostéoporose** en cas de déminéralisation majeure (T-score densitométrique supérieur à -2.5).

L'ostéoporose est toujours caractérisée par une diminution de la masse osseuse, diffuse associée à des altérations micro-architecturales du tissu osseux.

Elle conduit à une fragilité osseuse croissante avec augmentation du risque fracturaire (avant-bras, côtes, extrémité supérieure du fémur).

L'ostéoporose n'est pas une décalcification, mais une destruction de l'ensemble de l'os (disparition du Calcium par résorption de la matrice extracellulaire). L'équilibre entre ostéoblastes et ostéoclastes est rompu. Ceci peut être secondaire à une corticothérapie systémique ancienne ou actuelle à fortes doses, à d'autres médicaments, à une maladie endocrinienne ou à une polyarthrite rhumatoïde. Mais le plus souvent, elle est primitive, touchant essentiellement les sujets âgés et les femmes ménopausées.

Il existe des facteurs favorisant à l'ostéoporose primitive: âge supérieur à 60 ans, ménopause surtout si précoce, faible poids corporel (I.M.C.<19 kg/m<sup>2</sup>), vie sédentaire, édentation, canitie précoce (cheveux blancs), tabac, alcool.

L'importance du terrain génétique (race, antécédents familiaux maternels, récepteurs à la vitamine D) et de facteurs environnementaux est de plus en plus reconnue.

C'est aussi une maladie liée à des mauvais choix alimentaires dès l'enfance et l'adolescence (carence en Calcium, vitamine D et protéines), mais également au manque d'activité physique.

On notera le plus souvent une accélération du cycle du magnésium osseux (apport exogène souvent insuffisant), il sera alors puisé dans l'os, entraînant une destruction puis une reconstruction osseuse, qui à la longue créerait ce déséquilibre caractéristique entre ostéoblastes et ostéoclastes.

Le manque de calcium ne serait que très rare et souvent suppléé par de petites quantités de calcium et non par des administrations massives.

Le diagnostic radiographique est souvent trop tardif (diminution de plus de 30 % de la masse osseuse).

Un diagnostic plus précoce repose sur la mesure de la densité minérale osseuse.

Le pharmacien pourra avoir un rôle préventif par rapport à cet état, aidé de la phytothérapie notamment qui apporte une réponse alternative aux traitements substitutifs hormonaux souvent préconisés.

La prévention phytothérapique de l'ostéoporose peut reposer sur un traitement préventif simple qui sera à prendre dès les premiers signes de la ménopause surtout s'il existe des antécédents familiaux et qui associera des cures, au choix :

- d'oligo-éléments (Fluor, Phosphore, **Cuivre**),
- de **vitamines D** (huile de foie de morue) et K2
- des plantes riches en **Silicium** (par voies interne et externe) 2 à 3 g de drogue par jour pour un adulte
  - ☒ Bambou *Bambusa arundinacea*
  - ☒ spiruline *Spirulina*
  - ☒ **prêle** *Equisetum arvense* (rameaux stériles)
  - ☒ pissenlit *Taraxacum dens leonis* (racines et feuilles)
  - ☒ ortie *Urtica dioica* (feuilles)
- des plantes riches en **Calcium** Lithothamne 1.5 g / j
- des plantes reconstituant la trame osseuse (en macérats glycélinés 1 DH):
  - ☒ *Abies pectinata* (bourgeons), à action stimulante des ostéoblastes,
  - ☒ *Betula verrucosa* (bourgeons), à action stimulante sur le parenchyme de l'os,
  - ☒ *Calluna vulgaris* (bourgeons) à action inhibitrice sur les ostéoclastes,
  - ☒ *Pinus sylvestris* et *P. montana* (bourgeons), à action inhibitrice sur les ostéoclastes,
  - ☒ *Rosa canina* (jeunes pousses) complémentaire de l'action des ostéoblastes,
- des plantes œstrogène-like (quand il n'y a pas de contre-indications absolues à leur emploi), qui vont empêcher l'action des ostéoclastes et donc la résorption osseuse :

- ⊗ **Soja Glycine max** (extraits de fèves) (1 mg/kg/j d'isoflavones aglycones),
- ⊗ Sauge officinale *Salvia officinalis* (feuilles et sommités fleuries),
- ⊗ Houblon *Humulus lupulus* (cônes femelles) aussi relaxante,
- ⊗ Réglisse *Glycyrrhiza glabra* (racine) aussi tonique,
- ⊗ Fenouil *Foeniculum vulgare* (fruits) avec une action hypophysaire aussi.

On ne préconisera pas d'utilisations d'huiles essentielles, car leur usage au long cours peut s'avérer dangereux par la voie orale et inutile par voie locale.

Par exemple en prévention de l'ostéoporose et l'ostéopénie :

Absorber cette infusion quotidienne toute l'année :

Prêle *Equisetum arvense* (tige stérile) 125g  
 Ortie dioïque *Urtica dioica* (p. aérienne) 125g  
 Fucus vesticulosus (thalle) 50g

4 cuillères à soupe rases du mélange pour 1 litre d'eau froide. Porter à ébullition douce, à couvert, couper le feu, laisser reposer 20 min avant de filtrer. Boire 3 tasses par jour à distance des repas.

Attention, on n'utilisera pas le fucus s'il existe des déséquilibres thyroïdiens.

Quelques conseils complémentaires pour la prévention de l'ostéoporose :

- Boire des eaux minérales riches en Calcium qui peuvent apporter jusqu'à la moitié de la ration journalière,
- Consommer des oméga-3 (poissons gras des mers froides ou compléments alimentaires),
- Limiter la consommation de produits au lait de vache,
- Exclure les facteurs de risque exogènes tels le tabac et l'alcool,
- Lutter contre l'excès de poids,
- Pratiquer une activité physique régulière en choisissant des sports adaptés : marche, randonnée, natation, aquagym ,...

Le traitement curatif quant à lui sera à instaurer dans les 5 ans après la ménopause et pendant 8 à 10 ans maximum sous surveillance gynécologique.

## V. Les algodystrophies

Elles peuvent toucher les articulations après une immobilisation inadaptée (réflexes des membres, du membre supérieur avec le syndrome épaule-main, du membre inférieur) ou après un traitement chirurgical post-prothétique.

Elles relèvent du médecin pour leur traitement.

Exemple, contre les algodystrophies et la déminéralisation, on pourra conseiller :

TM <i>Symphytum officinalis</i> consoude	20 gttes 3 x /j	60ml
TM <i>Sanicula europea</i> sanicle	10 gttes 3 x /j	60ml
TM <i>Ajuga reptans</i> bugle rampante	10 gttes 3 x /j	60ml
TM <i>Vitis vinifera</i> vigne rouge	10 gttes 3 x /j	30ml
TM <i>Lampsana communis</i> lampsane	10 gttes 3 x /j	30ml

A prendre les 60 gouttes en mélange dans un grand verre d'eau avant les repas.

Poudre de prêle *Equisetum arvense* (tiges stériles) 300g

1 cuillère à café matin et soir pendant 1 mois, à prendre avec une à 2 cuillérées de yaourt ou de fromage blanc

Calcium (Lithothamne)

## VI. La Fibromyalgie

La fibromyalgie ou encore le SPID (syndrome polyadique idiopathique diffus) atteint le plus souvent les femmes, jadis considérées comme hypochondriaques. C'est une maladie très répandue (1 patient sur 4 en rhumatologie). Sa pathogénie est encore obscure. Elle débute souvent entre 20 et 40 ans et sa prévalence augmente avec l'âge.

Au niveau de la symptomatologie, on retrouve toujours :

- des **douleurs diffuses et variables** (musculaires, tendineuses et ou articulaires),
- de la **fatigue chronique** physique et intellectuelle (intolérance à l'effort),
- des troubles du sommeil (non récupérateur),
- de nombreux autres symptômes peuvent se greffer. On retrouvera souvent une

**personnalité particulière** (pessimiste, à l'agressivité diminuée, aux antécédents de stress mal vécus, générateurs de dépression nerveuse masquée). Une sensibilité exagérée à la palpation en certains points stratégiques permet de poser le diagnostic.

Ce n'est pas un syndrome inflammatoire (le bilan biologique reste normal).

On retrouvera parfois quelques troubles métaboliques musculaires (phosphocréatinine diminuée, déficit en ATP, baisse de la capacité oxydative totale, diminution du potentiel de phosphorylation) et une biopsie musculaire perturbée.

On retrouve toujours des performances musculaires altérées (force, résistance et endurance musculaires diminuées).

Cette étiologie multifactorielle de la fibromyalgie oriente vers une approche phytopharmaceutique de terrain et vers le conseil pharmaceutique de topiques décontracturants.

Les patients atteints de cette pathologie bénéficieront de l'écoute et du relais constitué par le pharmacien. L'aromathérapie par voie locale pouvant être un adjuvant utile. Les graines de Griffonia semblent apporter une aide dans cet état.

### **C- Classification pharmacologique des plantes susceptibles d'être utilisées dans les affections traumatiques et rhumatismales**

Les plantes précédées d'une astérisque (\*) peuvent présenter une toxicité à dose pondérale, on les utilisera donc préférentiellement en homéopathie, à doses infinitésimales.

Certaines plantes seront utilisées préférentiellement en huile essentielle (HE) et d'autres pour leurs parties embryonnaires (bourgeons, jeunes pousses, radicelles), la forme d'administration est alors le macérat glycérolé (MG).

#### I. En usage interne

##### I.1 - Plantes antalgiques

###### Antalgiques simples :

\*Aulne glutineux *Alnus glutinosa* (bourgeons) >MG

\*Jasmin jaune *Gelsemium sempervirens* (parties souterraines) Loganiaceae *en homéo (si douleur chronique et résignée avec abattement et tremblements)*

\*Immortelle jaune *Gnaphalium polycephalum* (*pour les sciatiques avec douleurs crampoïdes*)

\*Laurier américain *Kalmia latifolia* Ericaceae (*dans les algies névralgiques avec élancements douloureux brutaux et paresthésies*)

\*Lédon des marais *Ledum palustre* (sommité fleurie) Ericaceae (*si douleurs lancinantes avec aggravation nocturne*)

- \*Narcisse rouge *Lachnantes tinctoria* Haemodoraceae (*dans les torticolis et les névralgies cervico-brachiales sur cervicarthrose*)
- \*Noix vomique *Strychnos nux vomica* (*si hyperesthésie sensorielle chez hyperactifs*)
- \*Vigne vierge *Ampelopsis veitchii* (bourgeons) vitaceae (*pour les déformations articulaires , la maladie de Dupuytren, à action sur les tendons et ligaments*) >MG
- \*Verveine officinale *Verbena officinalis* (plante fleurie) Verbenaceae

#### Antalgiques, antispasmodiques et sédatifs :

- \*Arnica montana L. (fleur) Asteraceae
- \*Aconit *Aconitum napellus* L. (racine) Ranunculaceae (*si douleur brutale avec angoisse et grande soif*)
- Camomille romaine *Chamaemelum nobile* L. (fleur) Asteraceae > HE
- Camomille allemande *Matricaria chamomilla* L. (fleur) Asteraceae >HE

#### Antalgiques et anti-inflammatoires :

- \*Belladone *Atropa belladonna* (feuille, sommité fleurie) Solanaceae
- Saule blanc *Salix alba* L** (écorce) Salicaceae
- Reine des près *Filipendula ulmaria* L (sommité fleurie) Rosaceae

## I.2 - Plantes anti-inflammatoires

#### Anti-inflammatoires simples

- Agripaume *Leonurus cardiaca* L.(partie aérienne) Lamiaceae
- Aigremoine *Agrimonia eupatoria* L.(sommité fleurie) Rosaceae
- Bouillon blanc *Verbascum thapsus* L. (fleurs, feuille, racine) Scrophulariaceae
- Cassis *Ribes nigrum* L.** (Feuilles, bourgeons) Grossulariaceae > MG
- Eleutherocoque *Eleutherococcus senticosus* Maxim.(racine) Araliaceae
- Harpagophyton *Harpagophytum procumbens* D.C.** (racines secondaires tubérisées) Pedaliaceae
- \*Lilas *Syringa vulgaris* (feuille, fleur) Oleaceae
- \***Marronnier d'Inde *Aesculus hippocastanum*** (écorce, graines) Hippocastanaceae
- \*Raisin d'Amérique *Phytolacca decandra* (racine, feuille, fruit) Phytolacaceae
- \*Scrofulaire noueuse *Scrophularia nodosa* L. (rhizome, sommité fleurie) Scrophulariaceae
- Tamier *Tamus communis*

#### Anti-inflammatoires et uricolytiques

- \*Pivoine *Paeonia officinalis* Willd.(racine et \*graines) Paeoniaceae
- Vergerette du Canada *Erigeron canadensis* L.** (herbe fleurie, suc) Asteraceae (*en traitement de fond des arthrites*)

## I.3 - Plantes anti-lithiasiques spécifiques

- Alkékenge *Physalis alkékengi* L. (baies, tiges et feuilles) Solanaceae
- Orthosiphon *Orthosiphon stamineus* Benth. (feuilles) Lamiaceae
- \*Sabline rouge *Spergularia rubra* (plante entière)

## I.4 - Plantes anti-rhumatismales et anti-goutteuses spécifiques

- Bouleau blanc *Betula alba* (feuilles, écorce, sève) Betulaceae
- Cassis *Ribes nigrum* L.(feuille, fruit, bourgeon) Grossulariaceae
- Fraisier *Fragaria vesca* (feuille, racine) Rosaceae
- Frêne *Fraxinus excelsior* L. (Feuille, bourgeon) Oleaceae

\*Génévrier *Juniperus communis* \*(« baies »,jeune pousse) Cupressaceae  
Peuplier noir *Populus nigra* (feuille, bourgeon) Salicaceae  
Pissenlit *Taraxacum dens leonis* Desf. (feuille racine) Asteraceae  
Prêle *Equisetum arvense* L.(rameaux stériles) Equisetaceae (*apport de K*)  
Saule blanc *Salix alba* L. (écorce) Salicaceae

## I.5 - Plantes diurétiques

### Diurétiques à action globale éliminatoire sur tout l'appareil rénal

Chardon béni *Cnicus benedictus* (sommité fleurie)  
\*Douce amère *Solanum dulcamara* (tiges, *feuilles, suc*) Solanaceae  
\*Eupatoire *Eupatorium cannabinum* L.(racines, *feuilles*) Asteraceae  
\*Ledon des marais *Ledum palustre* (feuilles, sommités fleuries) Ericaceae  
Olivier *Olea europaea* L.(feuilles) Oleaceae  
Pissenlit *Taraxacum dens leonis* Desf. (feuilles, racines) Asteraceae  
Sureau noir *Sambucus nigra* (fleurs ou feuilles ) Sambuaceae  
Ulmaire *Filipendula ulmaria* (sommités fleuries) Rosaceae

### Diurétiques antiseptiques

Buchus *Barosma* divers (feuilles) Rutaceae  
Bruyères *Erica cinerea* L. et *Calluna vulgaris* L. (sommité fleurie) Ericaceae  
Busserole *Arbustus uva ursi* L.(feuilles) Ericaceae  
Carline *Carlina acaulis* (racine) Asteraceae  
\*Génévrier *Juniperus communis* (« \*baies ») Cupressaceae  
Millefeuille *Achillea millefolium* L. (sommités fleuries) Asteraceae

### Diurétiques sédatifs

Bouleau blanc *Betula alba* (feuilles) Betulaceae

### Diurétiques uricolytiques

Orthosiphon *Orthosiphon stamineus* Benth.(feuilles et sommités fleuries)  
Lamiaceae  
Ortie dioïque *Urtica dioica* L. (feuilles) Urticaceae  
Piloselle *Hieracium pilosella* L.(plante entière) Asteraceae  
Tilleuls *Tilia sylvestris* (aubier) Tiliaceae

## I.6 - Plantes rafraîchissantes dans les états inflammatoires de l'arbre urinaire

Asperge *Asparagus officinalis* L. (rhizome, racine) Liliaceae  
Chiendent *Agropyrum repens* P.Beauv. (rhizome) Poaceae (+ *sels de K*)  
Pariétaire *Parietaria officinalis* L. (plante entière) Urticaceae

## II. En usage externe

Avec l'usage des huiles essentielles dans les domaines rhumatologique et traumatique, on favorisera plutôt la voie topique. On recherchera principalement trois types d'effets : anti-inflammatoire, antalgique et décontractant.

NB. Les préparations contenant des HE sont à conserver au frais dans un récipient étanche aux odeurs et à l'abri de la lumière et à utiliser dans les 6 mois. Se laver les mains après usage. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales et les muqueuses. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.

### II.1 - Plante à action anti-inflammatoire et/ou ou analgésique

Achillées *Achillea ligustica*, *A. millefolium* L, *A. moschata* (sommité fleurie)  
Asteraceae > HE  
Angélique *Angelica archangelica* L.(feuilles fraîches, fruits, racines) Apiaceae > HE

Aulne glutineux *Alnus glutinosa* (feuilles) Betulaceae  
 Arnica *Arnica montana* (capitules) Asteraceae  
 Bouleau jaune *Betula alleghaniensis* Betulaceae > HE  
 Camomille romaine *Chamaemelum nobile* L.(capitules) Asteraceae > HE  
 Camomille allemande *Matricaria recutita* Raushert (capitules) Asteraceae > HE  
 Citronnelles de Ceylan et de Java *Cymbopogon nardus*, *C. winterianus* (feuille)  
 Poaceae > HE  
 Coucou *Primula officinalis* (fleurs) Primulaceae > HE  
 Eucalyptus citronné *Eucalyptus citriodora* Myrtaceae > HE  
 Gaulthérie *Gaultheria procumbens* L. , *G. fragrantissima* (feuilles) Ericaceae > HE  
 Génévrier *Juniperus communis* L. (« \*baies ») Cupressaceae > HE  
 Gingembre *Zingiber officinale* (rhizome) Zingiberaceae > HE  
 Giroflor *Syzygium aromaticum* L.(bouton floral) Myrtaceae > HE  
 Grindelia *Grindelia robusta* (sommités fleuries) Asteraceae  
 Immortelle *Helichrysum italicum* Guss. Asteraceae > HE  
 Lavande *lavandula vera* DC (fleurs) Lamiaceae > HE  
 Laurier noble *Laurus nobilis* L.Lauraceae > HE  
 Lierre *Hedera hélix* L.(feuilles ) Araliaceae  
 Menthes *Mentha arvensis* et *M. piperita* L.(feuilles) Lamiaceae > HE  
 Millepertuis *Hypericum perforatum* L. (sommité fleurie) Hypericaceae  
 Myrrhe douce *Commiphora myrrha*, *C. erythrea* > HE  
 Primevère *Primula elatior* (fleurs) Primulaceae > HE  
 Romarin *Rosmarinus officinalis* et camphre (sommité fleurie) Lamiaceae > HE  
 Sapins *Abies alba*, *A. balsamea*, *A. sibirica* (aiguille) Pinaceae > HE  
 Sceau de Salomon *Polygonatum vulgare* (rhizome) Convallariaceae  
 Verveine odorante *Aloysia citriodora* (feuille) Verbenaceae > HE

## II.2 - Plante à action rubéfiante et révulsive, décontracturante

Clématite *Clematis vitalba* (feuilles fraîches) Ranunculaceae > suc  
 Cyprès *Cupressus sempervirens* (cône femelle) Cupressaceae  
 Epicea *Picea excelsa* (feuilles) Pinaceae > HE  
 Gingembre *Zingiber officinale* (rhizome) Zingiberaceae > HE  
 Laurier commun *Laurus nobilis* (feuilles) Lauraceae > HE  
 Lilas *Syringa vulgaris* (feuilles, fleurs) Oleaceae  
 Moutarde noire *Sinapis nigra* (graines) > HE  
 Ortie *Urtica dioica* (feuille) Urticaceae > suc  
 Pin sylvestre *Pinus sylvestris* (aiguilles) Pinaceae > HE  
 Pin maritime *Pinus pinaster* (résine Térébenthine) Pinaceae > HE  
 Piment *capsicum annum* (fruits) Solanaceae  
 Pyrèthre d'Afrique *Anacyclus pyrethrum* (racine)  
 Rhododendron ferrugineux *Rhododendron ferrugineum* (feuilles) Ericaceae  
 Tamier *Tamus communis* (parties souterraines fraîches)

## III. Approches thérapeutiques en conseil

On prendra en charge à l'officine les pathologies dûment identifiées, car le diagnostic de syndromes douloureux, quelle qu'en soit l'origine, est délicat.

L'arthrose, les tendinites et les pathologies traumatologiques sont les plus fréquemment rencontrées, de même que la ménopause et la prévention des pathologies associées comme l'ostéoporose. Les conseils phyto-aromathérapie et homéopathique, dans ces cas là constitueront un atout important de fidélisation, en raison de la personnalisation attachée à cette prise en charge.

*Les traitements phytothérapeutiques seront préconisés seuls si l'affection est chronique ou en relais ; par contre, on pourra leur associer un traitement chimique pur en phase aiguë (afin d'éviter d'utiliser des doses massives de plantes qui pourraient exposer à des effets secondaires importants).*

### III.1 - Traitement phytothérapeutique de la phase aiguë en rhumatologie

Anti-inflammatoires dans le traitement des poussées congestives douloureuses.

Ce seront pour les plus importants :

**Harpagophytum procumbens D.C.** Harpagophyton Pedaliaceae (racines secondaires tubérisées)

**Ribes nigrum L.** Cassis (saxifragacée) Grossulariaceae (feuilles, bourgeons)

**Spirea ou Filipendula ulmaria L.** Reine des prés ou ulmaire Rosaceae

**Salix alba L.** Saule blanc Salicaceae (écorce)

Le traitement de la phase aiguë se fera toujours sur un temps court.

On utilisera surtout des Extraits Secs (ES), des Extraits Fluides (EF) et des Teintures mères (TM).

Mais aussi des Huiles Essentielles (HE) prises par voie orale dans un excipient favorable à sa dispensation (alcool ou soluté huileux). Pour certaines HE, il sera important de différencier les différentes sous-classes par l'indication de leur chémotype (ct).

Les HE anti-inflammatoires seront plus actives dans les arthrites que dans les poussées douloureuses de l'arthrose.

Exemples d'HE anti-inflammatoires :

HE Menthes *Mentha arvensis* et *M. piperita* (feuilles)

HE Camomille allemande *Matricaria recutita*

HE Camomille romaine *Chamaemelum nobile*

HE Romarin *Rosmarinus officinalis* ct camphre

HE Sapins *Abies alba*, *A. balsamea*, *A. sibirica*

HE Térébenthine *Pinus pinaster* (résine)

HE Achillées *Achillea ligustica*, *A. millefolium*, *A. moschata*

HE Bouleau jaune *Betula alleghaniensis*

HE Eucalyptus citronné *Eucalyptus citriodora*

HE Gaultheries *Gaultheria fragrantissima*, *G. procumbens*

HE Génévrier *Juniperus communis*

HE verveine odorante *Lippia citriodora*

HE Myrrhe *Commiphora erythraea*

#### Exemple de formulation

HE Génévrier *Juniperus communis* (baies) 1g

HE Eucalyptus citronné *Eucalyptus citriodora* (feuille) 1g

HE Laurier noble *Laurus nobilis* (feuille) 1g

HE Romarin *Rosmarinus off* ct camphre (plante fleurie) 2g

Alcool à 90° qsp 1 flacon de 30 ml

Absorber 10 gouttes 3 fois par jour dans un grand verre d'eau tiède, 10 min. avant les repas.

Ou encore :

HE Génévrier *Juniperus communis* (baies) 1g

HE Cardamone *Elettaria cardamomum* (graines) 1g

HE Romarin *Rosmarinus off.* ct camphre (plante fleurie) 2g

Alcool à 90° qsp 1 flacon de 30 ml

Absorber 10 gouttes 3 fois par jour dans un grand verre d'eau tiède, 10 min. avant les repas.

*NB. Préparations contenant des HE, à conserver à l'abri de la chaleur, dans un flacon teinté et hermétiquement fermé, à utiliser dans les 6 mois. Éviter tout contact avec les yeux, le visage, les zones anogénitales. Tenir hors de portée des enfants. Éviter l'usage chez la femme enceinte et allaitante.*

### Antalgiques

Voir la liste des plantes antalgiques et autres citée au chapitre précédent *Classification pharmacologique des plantes susceptibles d'être utilisées dans les affections traumatiques et rhumatismales*

### Traitements locaux

Voir la liste de plantes citée dans la *Classification pharmacologique des plantes susceptibles d'être utilisées dans les affections traumatiques et rhumatismales*

## III.2 - Traitement phytothérapeutique de la chronicité (traitements de fond)

### Oligo-éléments et macro-éléments

Les principaux prescrits sont, selon les diathèses de Ménétrier :

**Cuivre-Or-Argent (Cu-Au-Ag)** dans les traitements de fond de certaines pathologies lourdes arthritiques,

**Manganèse (Mn)** dans la diathèse dite « arthritique » avec douleur et raideur plutôt matinales,

**Manganèse-Cuivre (Mn-Cu)** dans la diathèse « hyposthénique » quand douleur et fatigue apparaissent surtout en fin de journée,

**Manganèse-Cobalt (Mn-Co)** dans les diathèses « dystoniques » avec douleur chronique lancinante, éprouvante et paroxysmes fréquents vers 17 h, insomnies fréquentes et perturbations neuro-végétatives.

S'y rajoutent parfois, Silicium, Cuivre,...

### Draineurs

Le drainage est une activité spécifique à la phytothérapie ; c'est un assainissement par écoulement libérateur.

Les draineurs en phytothérapie vont stimuler un organe-émonctoire (notamment les reins) dont le fonctionnement défectueux ou dont la sollicitation prolongée entrave l'élimination des substances toxiques produites par l'organisme (le plus souvent acides). Ou encore ils vont stimuler ce même organe lorsque des substances étrangères potentiellement toxiques sont introduites dans l'organisme. Cette production de déchets peut aussi être liée à un dysfonctionnement métabolique, à un blocage, à une immobilisation, une surcharge articulaire ou à une contracture musculaire. Ce seront donc souvent des plantes favorisant la diurèse avec en plus une petite activité anti-inflammatoire.

Les draineurs en homéopathie recourent à l'utilisation d'un remède satellite ou d'accompagnement du remède de fond spécifique, appelé le simillimum.

Le traitement relais est souvent mis en route d'emblée avec le traitement aigu.

Les draineurs seront utilisés en cures discontinues.

#### 1-Draineurs apportant des sels de Potassium (K)

Prêle des champs *Equisetum arvense* (rameaux stériles) Equisetaceae

Chiendent *Agropyrum repens* (rhizomes) Poaceae

Maïs *Zea mays* (styles ou barbe, racelles) Poaceae > MG 1DH

\*Bourrache *Borrago officinalis* (feuilles et fleurs) Borraginaceae

Pariétaire *Parietaria officinalis* (plante entière) Urticaceae

#### 2-Draineurs éliminant les dérivés azotés (urée, acide urique)

Lespedeza *Lespedeza capitata* (tiges feuillées) Fabaceae

Paliure *Paliurus aculeatus* (fruits) Rhamnaceae

Orthosiphon *Orthosiphon stamineus* (feuilles et sommités fleuries)

Lamiaceae

Piloselle *Hieracium pilosella* (plante entière) Asteraceae

Peuplier noir *Populus nigra* (feuilles) Salicaceae

### 3-Divers draineurs

Bouleau blanc *Betula alba* (feuilles, écorce, sève) Betulaceae  
Busserole *Arbutus uva ursi* (feuilles) Ericaceae  
Epine-vinette *Berberis vulgaris* (racine) Berberidaceae  
Fraisier *Fragaria vesca* (feuille, racine) Rosaceae  
Frêne *Fraxinus excelsior* L. (Feuille) Oleaceae  
\*Génévrier *Juniperus communis* (\*« baies ») Cupressaceae  
Salsepareille *Smilax medica* (racine, rhizome) Smilacaceae  
Sureau noir *Sambucus nigra* (feuilles) Caprifoliaceae  
Verge d'or *Solidago virga aurea* (sommités fleuries) Asteraceae

### 4-Plantes éliminant lithiases et cristaux dans rhumatismes abarticulaires calcifiants, maladies des calcifications multiples, et arthrites micro-cristallines :

Alkékenge *Physalis alkékengi* (fruits) Solanaceae  
Garance *Rubia tinctorium* (racines) Rubiaceae  
Plantains *Plantago major*, *P. lanceolata* (plante entière) Plantaginaceae  
Saxifrage *Saxifraga granulata* Saxifragaceae  
Tilleul *Tilia sylvestris* (aubier) Tiliaceae

### Décontracturants musculaires

Achillée millefeuille *Achillea millefolium* (sommités fleuries) Asteraceae  
Arnica *Arnica montana* (fleurs) Asteraceae  
Asaret *Asarum europaeum* Aristolochiaceae  
Bugle rampante *Ajuga reptans* (plante entière) Lamiaceae  
Camomille romaine *Chamaemelum nobile* (fleurs > HE) Asteraceae  
Eupatoires *Eupatorium perfoliatum* et *E. cannabinum* (feuilles) Asteraceae  
Laurier noble *Laurus nobilis* (feuilles > HE) Lauraceae

### Dilutions homéopathiques de plantes

Elles sont utilisées aux basses dilutions de D1 à D3 (1/10 à 1/1000 par rapport à la TM).  
On s'attachera à établir un rapprochement avec la symptomatologie décrite par le client. Ce traitement sera de courte durée avec espacements des prises rapides et arrêt dès amélioration, lorsqu'il est pris à la phase aiguë.

### 1-Souches homéopathiques actives sur les douleurs

Actée à grappe *Actea spicata* à *action sur les petites articulations*  
*Apis mellifica* si œdème inflammatoire

*Arnica montana* systématique et même en préventif. Quand sensations de meurtrissure, courbatures, contusions obligeant constamment à changer de position (le « lit paraît trop dur ») et avec tendance ecchymotique  
5 granules toutes les heures en phase aiguë les 2 premiers jours puis 5 granules 3 fois par jour jusqu'à guérison.

Belladone *Atropa belladonna* caractérisé par la triade rougeurs-chaleur-douleurs

Bryone *Bryonia* à tropisme sur membrane synoviale et séreuses des **grosses articulations** (genou, épaule, cheville) exemple synovites ou épanchements articulaires avec grande soif

Amélioré par :	Aggravé par :
+le repos absolu	- le moindre mouvement, (impotence articulaire totale)
	- le toucher
	- la chaleur (sauf pour les douleurs articulaires, gastriques, et intestinales calmées par des applications chaudes)

- + la pression forte, prolongée
- + couché sur le côté douloureux

Caulophyllum thalictroïdes Berberidaceae à action sur les petites articulations

Cimicifuge Cimicifuga racemosa Nutt. Ranunculaceae (parties souterraines) dans **algies dorsales supérieures et occipitalo-cervicales, avec ervosisme.**

Colchique Colchicum automnale Colchicaceae dans la crise de goutte

Douce-amère Solanum dulcamara Solanaceae aggravé par l'humidité

Immortelle jaune Gnaphalium obtusifolium L. dans les sciatiques (améliorées en position assise) et **névralgies** alternant avec des paresthésies.

Laurier américain Kalmia latifolia L. Ericaceae dans les névralgies déclenchées par le froid,

Lédon des marais Ledum palustre Ericaceae à tropisme pour la **membrane synoviale et les séreuses, pour les névralgies, les fluxions articulaires (cheville) de la partie inférieure du corps avec peau rouge et chaude, violacée, douleurs lancinantes à aggravation vespérale.**

Millepertuis Hypericum perforatum L. Clusiaceae pour les traumatismes des extrémités nerveuses avec douleurs aiguës, intolérables irradiant le long du trajet du nerf. Les symptômes seront aggravés par le contact et les secousses. Il a une action desinhibitrice sur les **névralgies** et contribue à augmenter le seuil à la douleur. Il sera souvent utilisé en 15 CH.

Narcisse rouge Lacnanthes tinctoria Ell. Haemodoraceae dans les torticolis et névralgies cervico-brachiales apparaissant sur cervicarthrose.

Phytolaques Phytolacca dodécandra et P. decandra Phytolacaceae Il a une action sur la jonction muscle-périoste (**tendons** d'Achille ou du long biceps), des pathologies à début et fin brusques, aggravées par l'humidité.

Sumac vénéneux Rhus toxicodendron Anacardiaceae à tropisme pour les **artilages** (arthroses) et les ligaments (**suites d'entorses avec ankylose, au stade de rééducation**)

Amélioré par :

- +les mouvements réguliers (dérouillage)
- +la chaleur sèche

aggravé par :

- Le repos
- Les premiers mouvements
- Le froid humide

Rue Ruta graveolens L. rutaceae dans les **névralgies, cervicarthroses, pour les tendons et ligaments quand il existe une sensation de brisure, de meurtrissure (entorses)**

Amélioré par :

+**mouvements et changements de position**

Aggravé par :

- le repos
- le froid humide
- le toucher

Stillingia sylvatica dans la sciatique à aggravation nocturne, dans les douleurs ostéo-périostées aggravées par l'humidité

### Anti-inflammatoires de fond

Ils auront pour but de lutter contre l'inflammation chronique, qui aboutit à la dégradation progressive du cartilage.

Ce sont les mêmes qu'en phase aiguë, mais à des posologies différentes.

**Rhubarbe** *Rheum officinalis* H. Bn. (rhizome) Polygonaceae  
Prêle *Equisetum arvense* (tiges stériles) Equisetaceae  
Les épiaires *Stachys sylvatica* et *Stachys arvensis* Lamiaceae  
Les menthes *Mentha arvensis*, *Mentha rotundifolia* et *Mentha piperita* (parties aériennes) Lamiaceae  
Les crotons *Croton lechleri* et *C. erythrochibus* (latex)  
*Bocconia arborea* Papaveraceae  
*Pterocarpus officinalis* Fabaceae

### Gemmothérapie de régulation

L'action des bourgeons (bg), jeunes pousses (jp) et radicules (rad) (en macérats glycélinés 1 DH) n'est pas toujours superposable à celle de la plante dans d'autres formes galéniques.

La posologie est établie sur la base de 1 à 3 gouttes par kilogramme de poids corporel et par jour à absorber dans un demi verre d'eau, quelques minutes avant les repas.

Cassis *Ribes nigrum* bg MG 1D est anti-inflammatoire et stimule les cortico-surrénales.  
Chêne *Quercus pedunculata* écorce de racine MG 1D remède de sclérose, utile dans les tendances enraidissantes et fibrosantes.  
Séquoïa *Sequoia gigantea* jp MG 1D remède de sclérose, utile dans les tendances enraidissantes et fibrosantes.  
Frêne *Fraxinus excelsior* bg MG 1D stimule le catabolisme des nucléoprotéines, utile dans les arthrites, la goutte, les troubles métaboliques et les pathologies de surcharge.  
Orme *Ulmus campestris* bg MG1D stimule le catabolisme des nucléoprotéines utile dans les arthrites, la goutte, les troubles métaboliques et les pathologies de surcharge.  
Bouleau *Betula pubescens* bg MG 1D stimule le catabolisme (notamment de l'urée et du cholestérol) et est légèrement anti-inflammatoire. Il stimule les ostéoblastes donc la régénération osseuse surtout infantile (il est indiqué dans les ostéochondrites juvéniles).  
Sapin *Abies pectinata* bg MG 1D stimule les ostéoblastes donc la régénération osseuse surtout infantile (il est aussi indiqué dans les ostéochondrites juvéniles).  
Pin *Pinus montana* bg MG 1D stimule les ostéoblastes chez le sujet âgé (ostéoporose, arthrose séniles)  
Ronce *Rubus fruticosus* jp MG 1D stimule les ostéoblastes chez le sujet âgé (ostéoporose, arthrose séniles).

### Alcalinisation

Une consommation suffisante d'aliments à l'état naturel (fruits et légumes) aura une action alcalinisante bénéfique sur l'organisme. A contrario, les viandes et œufs sont plutôt acidifiants. Les acidoses sont génératrices de contractures et raideurs musculaires.

Ce qui permet en outre de diminuer les pertes urinaires en Calcium.

Les tissus calcifiés constituant une réserve alcaline permettant de lutter contre l'acidose, l'os relâchant du Calcium en cas de génération excessive d'acides.

## Reminéralisants

**Lithothamne** Lithothamnium calcareum algue Corallinaceae avec 33 % de carbonate de Ca soluble et bio-disponible et 10 % de carbonate de Mg.  
1.5 g de lithothamne en gélules apportant 500 mg de Ca Il a aussi une action alcalinisante (due aux sels de K).

**Luzerne** ou Alfalfa Medicago sativa L. Fabaceae riche en Ca, P, Se, Si et nutriments aisément assimilables. Elle est de plus œstrogénique.

**Prêle des champs** Equisetum arvense L. Equisetaceae (partie aérienne stérile) riche en silicium organique notamment donc biodisponible et stimulant la régénération du collagène et du tissu conjonctif et contribue à conserver élasticité et souplesse au rachis. Elle est reminéralisante et a une action sur le tissu conjonctif par une action cicatrisante. Elle sera donc indiquée dans l'arthrose et l'ostéoporose post-ménopausique, la consolidation de fractures, les crampes et les chutes de cheveux. Elle possède aussi une action de fond dans les polyarthrites .

- 1 à 3 g /jour en poudre de plante (ou gélules) On notera une précaution d'emploi chez les insuffisants rénaux et les personnes en dialyse, ou dans les cancers évolutifs.

**Bambous** Bambusa arundinacea Retz ou B. vulgaris Poaceae

**Ortie dioïque** Urtica urens (sommets fleuris) riche en minéraux (20%) Ca, K, Si, Fe, possédant des propriétés minéralomodulatrices, antiasthéniques, anti-anémiques, anti-inflammatoires et diurétiques

**Avoine** Avena sativa (fruits) riche en minéraux aussi Si, Fe Mn, Zn en grande quantité, à action stimulante hormonale sur la Thyroïde. Elle est dynamisante si on l'administre le matin et calmante en prise le soir.

## Autres

Une bonne hygiène de vie et une diététique adaptée sont primordiaux.

Kinésithérapies et physiothérapies, mésothérapies, crénothérapies, manipulations articulaires (quand dérangement intervertébral mineur), thérapies réflexes (auriculothérapie, acupuncture)... sont souvent complémentaires voire indispensables.

## **D-Conclusion**

**Le rôle du pharmacien réside en l'écoute, l'analyse et le conseil.**

- *Écouter*, c'est tout d'abord accorder de l'attention à tous les maux dont se plaignent les clients, avec empathie mais aussi clairvoyance.

- *Analyser* c'est être au courant des thérapies déjà en cours ou essayées, d'évaluer la gravité du cas et si il s'avère nécessaire de recourir à un avis médical.

- *Conseiller* c'est apporter la solution attendue par un traitement adéquat contribuant le plus souvent à un soulagement rapide et au long cours, associé à une très bonne tolérance qui entraînera une bonne observance et à une substitution aux traitements allopathiques qui s'avèrent le plus souvent traiter le symptôme à la phase aiguë et non pas la cause.

On ne prendra en charge à l'officine que les pathologies dûment identifiées

Il est important dès lors qu'on affiche phyto- aroma -thérapie, homéopathie, etc...

en signalétique sur l'officine, que cette dernière puisse répondre aux attentes des clients.

Ceci implique que tout le personnel ou au moins une partie se sente fortement investie.

La signalétique extérieure ainsi qu'une vitrine spécialisée sont les premiers indicateurs qu'un client va trouver en ce lieu ce qu'il recherche.

Une zone bien délimitée dans l'officine pourra alors valoriser efficacement cette spécificité.

Ceci peut être fait avec un ou deux linéaires d'huiles essentielles choisies pour leurs qualité et

certifications. Ils devront toujours être vendeurs et notamment sans rupture de stock.

Quelques préparations topiques à base d'huiles essentielles pourront être préparées à l'avance en conditionnement spécifique à la pharmacie.

Les plantes en vrac n'ont guère leur place dans l'espace de vente.

Quelques conditionnements faits au préalable et à l'aspect soigné et bien authentifié peuvent rassurer le client sur le fait-maison et les origines des constituants. On pourra donner un aspect agréable par quelques belles macro-photographies en posters.

Idéalement, on pourra réaliser un préparatoire visible au travers d'une vitre avec en fond les conditionnements en vrac sur étagères (agencement impeccable) et en premier plan le préparatoire nécessaire à la réalisation des mélanges de plantes et autres formes (gélules, suppositoires, topiques, ...).

Il est vrai qu'il est bon d'avoir quelques formules standard préalablement réalisées, pour la vente au comptoir, mais l'essentiel est de personnaliser le problème évoqué et d'y répondre le plus fidèlement possible par une préparation formulée aux vues des symptômes décrits.

L'espace phyto- aroma- serait bien installé aux côtés du linéaire de l'homéopathie en tiroirs et de ses spécialités.

Si cet espace est dans une zone un peu fermée au public dite « froide », on peut envisager d'attirer les clients par des effluves de tisane en dégustation ou par un diffuseur d'huiles essentielles voire même par une dégustation de gâteaux cuisinés avec des HE...

## Quelques incontournables plantes utiles en rhumatologie

### *Harpagophytum procumbens* D.C.

Partie utilisée : racine secondaire tubérisée, coupée et séchée

#### Principaux constituants :

- Iridoïdes : harpagoside (min 1.2 % exigé par PE IV° éd.), procumboside, harpagide
- Flavonoïdes
- Polysaccharides hydrosolubles.

#### Actions pharmacologiques :

- Anti-inflammatoire, faiblement antalgique, anti-phlogistique, tonique amer,
- Hypo-uricémiant, hypo-cholestérolémiant

#### Indications :

- Manifestations articulaires douloureuses de l'arthrose, tendinites.

#### Contre-indications :

- Ulcère gastrique ou duodéal (tisane). Les plantes amères stimulent la sécrétion acide dès qu'elles sont au contact de la bouche.
- Déconseillé aux femmes enceintes (ocytocique) et aux hépatiques (anti-chocholérétique).

#### Posologie :

- « Infusé » (décoction-macération) : 5 à 10 g de drogue végétale pour 500 ml d'eau, par jour  
Verser 500 ml d'eau bouillante sur la drogue végétale pulvérisée et laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures . Filtrer (macérat obtenu noir).  
Répartir en trois prises dans la journée.  
On préférera les formes aqueuses, les principes actifs étant hydrosolubles.
- Gélules d'extrait sec nébulisé d'harpagophyton 3 à 6 gélules à 500 mg quotidiennement (rapport d'extraction 1:3) soient 1,5 à 3g / j .  
(Gélules de poudre d'Harpagophyton sèche 15à 30 gélules à 300 mg /jour !)  
Aussi disponible en gélules, souvent associé à la reine des prés ou au cassis.

#### Effets indésirables :

- Diarrhées chez les personnes sensibles. Arrêt du traitement. Dénué des effets secondaires des anti-inflammatoires non stéroïdiens utilisés en allopathie.

#### Votre conseil :

- En phase douloureuse aiguë, la posologie peut être augmentée jusqu'à 9 g de drogue végétale par jour pendant quelques jours.
- L'action ne s'exprime pleinement qu'après 7 à 10 jours de prise et en cas d'arthrose, le traitement doit être poursuivi au moins 2 à 3 mois. La tisane a un goût amer et noircit à l'air. Elle peut être aromatisée avec de la verveine ou de la menthe.
- Vous pouvez aussi proposer une forme gélule ou comprimé, sans oublier que l'extrait aqueux d'harpagophyton reste la meilleure forme d'utilisation de cette plante.

### *Ribes nigrum* L. Cassis (saxifragacée )

Grossulariaceae

Parties utilisées : feuilles et Bourgeons ( Macérat glycérolé : MG)

#### Principaux constituants :

Polyphénols Flavonoïdes , Flavanone, Flavonols, oligomères proanthocyanidiques et tanins condensés et acides organiques divers.

#### Actions pharmacologiques :

- Anti-inflammatoire, anti-phlogistique et analgésique périphérique, piègeur de radicaux libres s'opposant à la lipo-peroxydase anti-hypertenseur (sali-diurétique).
- Les bourgeons stimulent la production de cortisol par les surrénales et augmentent le tonus sympathique.

Indications :

Les rhumatismes dégénératifs, arthrose, douleurs articulaires, goutte, HTA et troubles microcirculatoires.

Posologie :

- TM 100 à 200 gouttes par jour (Teinture Mère: TM)
- Extrait sec 1 g/jour
- *Ribes nigrum* Bg MG 1 DH 50 à 100 gouttes avant le petit déjeuner dans un peu d'eau pour une action anti-inflammatoire au niveau articulaire notamment.

### ***Spirea ou Filipendula ulmaria L.* Reine des près ou ulmaire**

Rosaceae

Parties utilisées : Sommités fleuries (fraîches)

Principaux constituants :

hétérosides phénoliques (monotropitosside dont l'aglycone est le salicylate de méthyle, la spiraeïne), des flavonoïdes et des tanins.

Actions pharmacologiques :

- Diurétique et anti-inflammatoire
- Antalgique, anti-goutteuse

Indications :

- Diurétique et anti-inflammatoire
- Antalgique, anti-goutteuse

Posologie :

- TM 100 à 200 gouttes /jour
- Extrait sec 1g/j

### ***Salix alba L.* Saule blanc**

Salicaceae

Partie utilisée : écorce

Principaux constituants :

Salicylates, dérivés flavoniques et hétérosidiques du groupe du salicoside, salicortine,...

Actions pharmacologiques :

- Formation d'acide salicylique par oxydation intra-hépatique de l'alcool salicylique lui-même issu de l'hydrolyse intestinale du salicoside ou de la dégradation lente de la salicortine Anti-inflammatoire, fébrifuge.

Indications :

- Poussées rhumatismales,
- Fièvres légères, refroidissements,
- Douleurs diverses, dysménorrhées céphalées, douleurs dentaires,...

Posologie : (salicoside soluble dans l'eau)

- Décocté 2 à 3g de drogue dans l'eau froide, porter à ébullition, filtrer après 5 min.

## *Arnica montana*

### Actions pharmacologiques :

Pour soulager les traumatismes psychiques (bleus de l'âme) et physiques.

Remède des hématomes et ecchymoses aggravées par le contact et des courbatures.

Il calme la douleur, limite les hémorragies, empêche la formation d'hématome et accélère leur résorption.

### Indications :

Arnica montana, est le médicament **des traumatismes**, spécialement des muscles, du tissu cellulaire et des capillaires avec fatigue, courbatures.

Il s'emploie aussi en cas de meurtrissure et de contusion locale ou généralisée. Il sert aussi dans les toux sèches et spasmodiques type coqueluche et dans les éruptions cutanées symétriques.

Il convient aux personnes agitées (meurtries psychologiquement), changeant sans arrêt de place pour trouver la bonne. Il se donne aussi dans le cadre des fatigues musculaires.

### Posologie

- En aigu, devant un choc avec hématome, on donne une dose ou 10 granules d'ARNICA 7 ou 9 CH, pour une rapidité d'action suivie par des prises de 3 ou 5 granules toutes les 5 min au début, à espacer au fur et à mesure de l'amélioration.

- Plus les symptômes relèveront du psychisme plus la dilution sera élevée. En pratique, suite à un traumatisme, la dilution augmente avec l'importance de l'hématome et la violence du coup. Si la victime est agitée et révèle un « choc psychologique », on donnera plus aisément Arnica 15 CH, en fonction de la similitude homéopathique.

- On utilisera Arnica en TM pour application locale pure ou diluée (X gouttes pour un ½ verre d'eau) que si la plaie est fermée (la TM de Calendula s'appliquant sur plaie ouverte) ou encore crèmes et gels à 4% d' Arnica TM.

## **Quelques plantes citées ci-dessus et leurs modes de préparation :**

### **Frêne *Fraxinus excelsior***

50 g/ l d'eau de feuilles infusion 20 mn et filtration 3 à 6 tasses par jour

### **Aubier de tilleul *Tilia sylvestris Desf. ou Tilia platyphyllos Scop.***

Ecorce sans suber, sèche en décocté à 30g/l avec une ébullition douce maintenue 15 mn A boire une tasse avant chacun des trois repas ou réparti dans la journée

## **Abréviations citées dans le texte :**

Extrait sec ES

Extrait Fluide EF

Huile essentielle HE

Huile végétale HV

Suspension Intégrale de Plante Fraîche SIPF

Macérat Glycériné première Dilution Hahnemanienne MG 1 DH

## **Bibliographie**

- Phytothérapie Dr J Valnet éd livre de poche
- Aromathérapie dr J. Valnet éd. Le livre de poche
- Prescription et conseil en phytothérapie J Raynaud  
Ed. Tec et Doc.
- Prescription et conseil en aromathérapie J Raynaud  
Ed. Tec et Doc.
- L'aromathérapie exactement P Franchomme, D. Péroël  
éd. R Jollois
- Plantes aromatiques-épices, aromates, condiments et huiles essentielles de E. Teusher, R.  
Anton, A. Lobstein  
Ed. Tec et Doc.
- Phytothérapie J Bruneton  
Ed. Tec et Doc.
- Botanica éd. place des victoires