



la fiche conseil

les douleurs musculaires



Une douleur vive, une sensation de raideur musculaire... Nos conseils pour calmer la souffrance et retrouver sa mobilité.

Comment le corps réagit

Les douleurs musculaires ont diverses origines. Généralement localisée, la courbature résulte d'un effort inhabituel et soutenu voire d'une maladie virale telle que la grippe ou de la prise de statines, une classe de médicaments utilisés dans le traitement de l'hypercholestérolémie notamment. Elle se définit par une rigidité musculaire accompagnée d'une sensation douloureuse réactivée par certains mouvements. Un état qui perdure généralement de deux à sept jours. La crampe, quant à elle, se singularise par une contraction violente accompagnée d'une vive douleur de quelques secondes à quinze minutes ou plus (lire notre fiche santé «Les crampes musculaires»). Autre douleur musculaire, la contracture ou torticolis. Involontaire, cette crispation d'un ou de plusieurs muscles ne provient pas d'une lésion. Elle peut toucher le côté ou l'arrière du cou ou encore les trapèzes, des muscles des épaules et du haut du dos. Douloureuse au moindre mouvement, la nuque est raide. A l'inverse d'une crampe, la contracture dure longtemps et ne disparaît pas spontanément. En cause le plus souvent: une mauvaise position durant le sommeil ou une position statique devant un ordinateur, un faux mouvement, un stress ou un choc émotionnel... Alors que les douleurs provoquées par un torticolis vont se dissiper sans complication après quelques jours ou semaines, elles peuvent perdurer lorsque les vertèbres sont touchées par de l'arthrose ou une maladie inflammatoire chronique comme la polyarthrite rhumatoïde.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Pour prévenir contractures et courbatures, buvez régulièrement avant, pendant et après l'exercice. Votre pharmacien peut vous proposer diverses préparations à base de sels minéraux et d'oligo-éléments à même de compenser les pertes engendrées par l'exercice physique.
- Vous êtes sujet au torticolis? Appliquez un patch auto-chauffant ou une compresse chaude sur la zone touchée. A privilégier aussi: un oreiller ou un repose-tête adapté afin de relaxer les muscles de la nuque, sans oublier une bonne ergonomie au travail (voir www.suva.ch), une activité physique régulière, des techniques de relaxation...
- Si une douleur musculaire persiste au-delà de 5 jours, consultez. Le cas échéant, votre médecin pourra vous prescrire un relaxant musculaire (myorelaxant) qui va conjointement calmer douleur et tension.
- Si de fortes raideurs dans le cou s'accompagnent de vomissements, de forts maux de tête ou d'hypersensibilité à la lumière, rendez-vous aux urgences médicales afin de vous assurer qu'il ne s'agit pas d'une méningite.

Le conseil plus

Pour réduire la douleur, calmer l'inflammation et décontracter les muscles, faites la part belle aux plantes. En massage, diverses huiles essentielles (HE) font merveille. En phytothérapie, place au romarin ou au sureau noir (en gélules). En homéopathie, *Arnica montana*, *Actaea racemosa* et *Lachnanthes tinctoria* sont préconisés. Spécialiste des plantes, le pharmacien peut également vous proposer des bains médicinaux bienfaisants.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

