



la fiche conseil

l'entorse



Un faux pas, un mouvement maladroit dans les gestes du quotidien ou la pratique de votre sport préféré..., petit ou grand, personne n'est à l'abri d'une entorse. La douleur est rapidement suivie d'un gonflement plus ou moins important. Adoptez les bons réflexes, vite, et bien!

Comment le corps réagit

Ce qui rend les entorses si douloureuses, c'est l'atteinte d'un ou de plusieurs ligaments qui maintiennent l'articulation. La cheville y est particulièrement exposée, mais le genou n'est pas toujours épargné. Une entorse mérite d'être bien soignée, sous risque de laisser de petites séquelles ou, pire encore, de récidiver.

Ce que vous pouvez faire

- Remède d'urgence: 4 ou 5 granules homéopathiques d'Arnica 5 CH tout de suite après l'accident, à répéter toutes les 30 minutes, 4 ou 5 fois. Poursuivez ensuite à raison de 2 ou 3 prises par jour.
- Deuxième bon réflexe: appliquez le plus rapidement possible du froid sur l'entorse, afin de limiter le gonflement de l'articulation. Remplissez un sac de glaçons, enveloppez-le d'un linge et maintenez sur la cheville, idéalement avec le pied surélevé. Un bain de pieds glacé, ou, si vous êtes à l'extérieur, l'immersion dans l'eau d'une rivière ou d'un lac, fait aussi l'affaire.

- Troisième point, et non des moindres: l'immobilisation, indispensable aussi bien pour soulager la douleur que pour éviter une aggravation. Ce dont vous avez besoin pour cela? Une bande ou une contention souple, et surtout du repos, entrecoupé seulement de mouvements doux avec la cheville, jusqu'à guérison complète!
- Arnica toujours, cette fois sous forme de pommade ou d'onguent: 3 applications par jour soulagent et accélèrent la guérison.
- Pendant la journée, baignez l'articulation dans une bassine d'eau additionnée d'une ou deux cuillères à soupe de teinture-mère d'arnica ou de souci.
- Les cataplasmes d'argile verte sont eux aussi efficaces pour renforcer l'articulation. Votre pharmacien vous renseignera volontiers.
- Côté aromathérapie, enfin, la reine incontestée dans le domaine est l'huile essentielle d'hélichryse: appliquez doucement 3 gouttes pures sur la peau, deux fois par jour, avant de mettre un bandage.
- Si vous ne voyez pas d'amélioration après 48 heures, une visite médicale s'impose!

Le conseil plus

Les oligo-éléments, parfois mal connus, peuvent aider à soigner et même à prévenir les entorses. C'est le cas du fluor, constituant essentiel des os, mais aussi des tendons et des ligaments. Des cures régulières sont donc vivement recommandées aux personnes sujettes aux entorses à répétition!

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

