



DANIÈLE FESTY

MA BIBLE ANTI-DOULEURS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ARTHROSE, DOULEURS MUSCULAIRES...



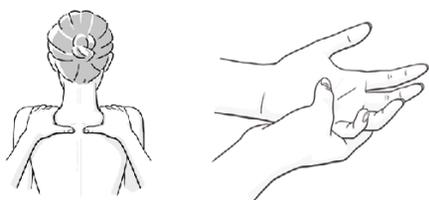
PAR L'AUTEUR DE
**MA BIBLE DES HUILES
ESSENTIELLES,**
+ DE 1 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS !

- Arthrose, arthrite & polyarthrite, tendinite, capsulite, syndrome de l'essuie-glace, fibromyalgie... les meilleures applications, massages, compresses et bains aroma
- Douleurs du sportif, du senior, de l'enfant, de croissance, de la femme enceinte...
- Les meilleurs conseils pour préserver ses articulations... sans médicaments !

L E D U C S
E D I T I O N S

Arthrose, arthrite, courbatures, fibromyalgie, sclérose en plaques, «épaule gelée», tennis-elbow, tendinite, fatigue chronique, lupus... la douleur est le premier motif de consultation. La réponse aroma est doublement appropriée.

1. Gaulthérie couchée, hélichryse italienne, lavande officinale, romarin à camphre... certaines huiles essentielles sont hyper-antidouleur et anti-inflammatoires (elles sont souvent plus efficaces que les médicaments classiques).



2. Elles mettent le patient au centre d'un rituel agréable, apaisant, souligné par les molécules puissantes des huiles essentielles.

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence et a vendu plus de 1,5 million d'exemplaires aux éditions Leduc.s.

Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com
et sur sa page Facebook *Huiles essentielles par Danièle Festy*.

Le guide de référence pour traiter les douleurs du sportif, de l'adulte et du senior avec les huiles essentielles.

Dans cette bible :

- **12 raisons d'utiliser les huiles essentielles** pour calmer les douleurs, réduire l'inflammation, réparer les tendons et les muscles, protéger le cartilage et les articulations.
- Applications, massages, compresses et bains aroma : **les meilleurs outils et techniques** pour aller mieux tout de suite.
- **Une aide à l'autodiagnostic** : 33 symptômes et les causes possibles.
- De Arthrite à Torticolis, **126 maux et leurs solutions aroma**.
- **+ de 400 conseils** de vie quotidienne/ activité physique pour entretenir ses articulations, ses muscles, et préparer un avenir plus serein.

Inclus :

vosre journée idéale antidouleur : baigns, petits gestes pour drainer, nettoyer, alléger, apaiser, exercices antidouleur, menus, liste de courses...

ISBN 979-10-285-0481-6



9 791028 504816

23 euros
Prix TTC France

L E D U C S
E D I T I O N S

WWW.AGENCE-SUPERMARCHÉ.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR

Ma bible des huiles essentielles (édition spéciale 10 ans), 2017.

Je m'initie aux huiles essentielles, le guide visuel, 2017.

Mon cahier huiles essentielles, c'est malin, 2017.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles (avec Anne Dufour), 2017.

Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles, 2017.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez-la sur son blog :

www.danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Delétraz (p. 37 à 40, 52, 143, 150, 304, 359, 373, 374, 376),

Nicolas Trève (p. 197, 243, 265, 270, 271, 340, 352-355, 363)

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0481-6

DANIÈLE FESTY

MA BIBLE
ANTI-DOULEURS
AVEC LES HUILES
ESSENTIELLES

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Quelques chiffres informatifs, préoccupants, qui font mal... ou... antidouleur !	8
Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE	
SOS Soigner, apaiser, calmer : les meilleurs outils et techniques pour aller mieux tout de suite	15
DEUXIÈME PARTIE	
47 symptômes articulaires, tendineux, musculaires, etc., 126 maux et leurs solutions aroma	119
TROISIÈME PARTIE	
Votre journée idéale antidouleur	367
Annexes	381
Index des pathologies, réponses et notions de prévention	391
Table des matières	399

MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace pas une consultation médicale, bien souvent indispensable ne serait-ce que pour poser le bon diagnostic. En revanche, dans de très nombreux cas, le médecin vous proposera un antalgique et un anti-inflammatoire afin de soulager les symptômes. Ici, les huiles essentielles font généralement largement aussi bien, effets secondaires en moins. On peut, aussi, associer les deux (traitement classique et traitement aroma). Dans tous les cas, faites preuve de bon sens : ne vous obstinez pas dans une mauvaise voie d'automédication si de toute évidence vos symptômes ne régressent pas très vite. Par exemple si la douleur ne recule pas, si l'inflammation ne se calme pas, c'est que vous faites fausse route. N'attendez pas alors pour consulter !

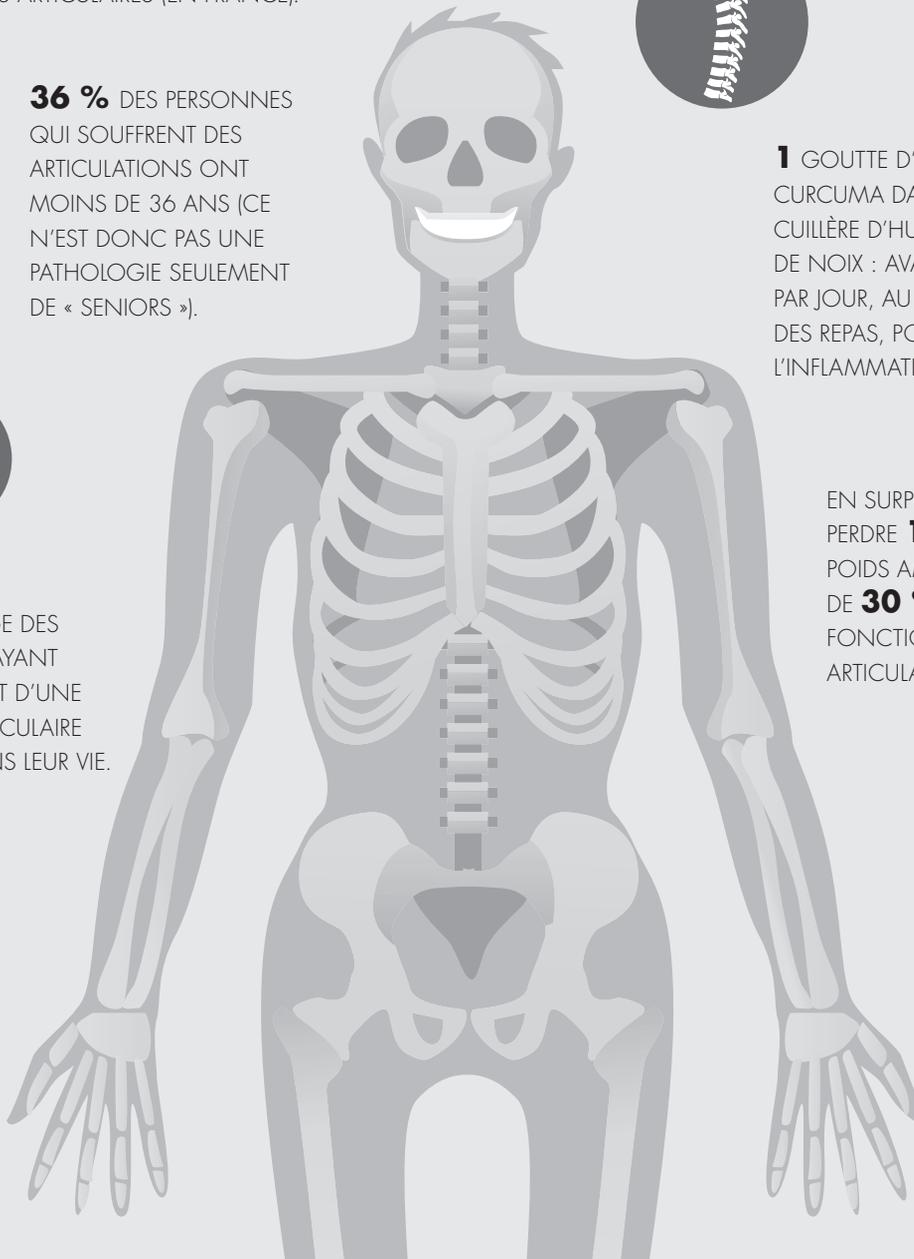
QUELQUES CHIFFRES INFORMATIFS, PRÉOCCUPANTS, QUI FONT MAL... OU... ANTIDOULEUR !

PLUS DE **1 PERSONNE SUR 2** SOUFFRE DE
DOULEURS ARTICULAIRES (EN FRANCE).

36 % DES PERSONNES
QUI SOUFFRENT DES
ARTICULATIONS ONT
MOINS DE 36 ANS (CE
N'EST DONC PAS UNE
PATHOLOGIE SEULEMENT
DE « SENIORS »).



93 % : LE
POURCENTAGE DES
PERSONNES AYANT
DÉJÀ SOUFFERT D'UNE
DOULEUR ARTICULAIRE
UN JOUR DANS LEUR VIE.



1 GOUTTE D'HE DE
CURCUMA DANS 1 PETITE
CUILLÈRE D'HUILE VÉGÉTALE
DE NOIX : AVALEZ **3** FOIS
PAR JOUR, AU MOMENT
DES REPAS, POUR RÉDUIRE
L'INFLAMMATION.

EN SURPOIDS ?
PERDRE **10 %** DU
POIDS AMÉLIORE
DE **30 %** LA
FONCTION
ARTICULAIRE.





1/3 : C'EST LE POURCENTAGE D'ADOS ET DE JEUNES ADULTES (18-24 ANS) SOUFFRANT D'UNE DOULEUR ARTICULAIRE.



2,5 FOIS LE TOUR DE LA TERRE : C'EST LA DISTANCE QUE CHACUN D'ENTRE NOUS PARCOURT DANS SA VIE. UNE BONNE RAISON POUR PRENDRE SOIN DE SES PIEDS, GENOUX, CHEVILLES !



8 PERSONNES SUR 10 PENSENT QUE LES RHUMATISMES NE SONT JAMAIS MORTELS (C'EST FAUX : LEUR DOULEUR PROVOQUE LA SÉDENTARITÉ, LAQUELLE ACCROÎT DE 50 % LA MORTALITÉ).



3 À 4 FOIS PLUS : C'EST LE RISQUE MAJORÉ D'ARTHROSE DU GENOU EN CAS DE SURPOIDS.



6 000 À 8 000 : LE NOMBRE DE PAS QUE L'ON FAIT EN MOYENNE CHAQUE JOUR EN FRANCE. IL FAUDRAIT MONTER AU MINIMUM À 10 000.

65 % : POURCENTAGE DES PERSONNES DONT LE SOMMEIL EST GÊNÉ PAR UNE DOULEUR ARTICULAIRE.

12 OCTOBRE : C'EST LA JOURNÉE MONDIALE DES RHUMATISMES (WORLD ARTHRITIS DAY WAD).



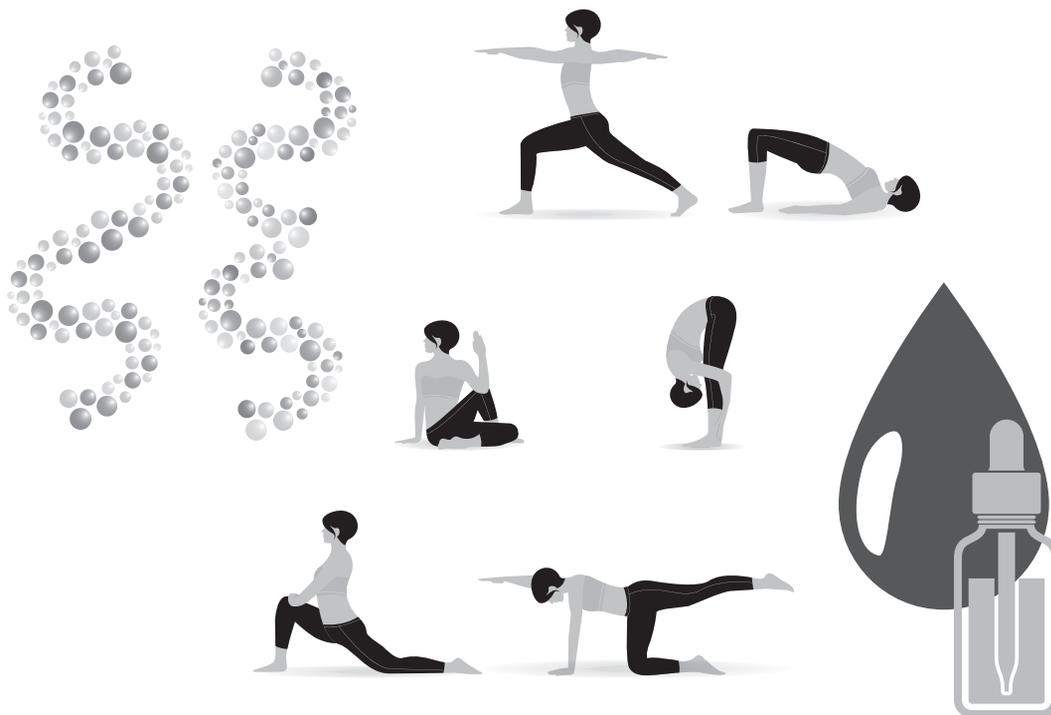
INTRODUCTION

« SOIS SAGE, Ô MA DOULEUR, ET TIENS-TOI PLUS TRANQUILLE. »

Charles Baudelaire, comme nous tous, avait expérimenté la douleur. Il s'adresse directement à elle, lui reprochant son impatience, son omniprésence, sa monopolisation de l'espace et du temps. Car là est ce qui la caractérise en premier : avoir mal « prend du temps », de l'énergie, de l'espace... Telle une diva capricieuse, elle accapare l'attention, l'humeur, impose sa loi. La liste des déclencheurs et motifs de douleurs est quasi infinie ; parmi eux, les atteintes articulaires, musculaires, ligamenteuses, tendineuses... sont sans aucun doute les plus fréquentes. Dans la plupart des cas, ces douleurs sont **inflammatoires** (arthrite, tendinite...), mais elles peuvent aussi être **neuropathiques** (sciatique...), ou bien **mixtes** c'est-à-dire avec une composante inflammatoire + une composante neuropathique (lombosciatique...). Dans plusieurs situations, par exemple la fibromyalgie, les mécanismes restent mal connus, et les médecins parlent alors de douleurs **dysfonctionnelles**. Vient s'ajouter, outre l'aspect purement mécanique, une multitude de facteurs apaisants ou aggravants, selon. Par exemple le stress, les émotions négatives, la fatigue sont bien sûr aggravants, tandis qu'il arrive que l'on « oublie » littéralement sa douleur parce que l'on est accaparé par un film captivant, un bon livre, un repas entre amis. Rien de plus normal, et ce n'est pas seulement « dans la tête », ou plutôt si, mais parfaitement objectif : les zones cérébrales impliquées dans la douleur sont intimement liées à celles des émotions, aussi est-ce normal que l'une et l'autre ne soient pas étanches. Cela fonctionne d'ailleurs aussi dans l'autre sens : une douleur peut bien évidemment rendre maussade, perturber les perceptions et émotions, qui n'en a jamais fait l'expérience ?

FLORE INTESTINALE, EXERCICE PHYSIQUE ET HUILES ESSENTIELLES

Voilà tous les enjeux de ce livre : vous aider à soulager les douleurs locomotrices les plus courantes en vous procurant des formules les plus anti-inflammatoires possibles, mais aussi agir lorsqu'il le faut sur des composantes neuropathiques, émotionnelles, nerveuses... On ne traite pas une tendinite aiguë comme une lombalgie chronique : ce n'est pas le même type de douleur, les mêmes répercussions, le même processus ! Il est donc normal de vous suggérer des formules différentes, des huiles essentielles distinctes... plutôt que de prendre toujours le même comprimé anti-inflammatoire, quelle que soit la situation. D'autant que les médicaments anti-inflammatoires, s'ils peuvent éventuellement rendre service dans certains cas bien précis, sont incroyablement trop largement prescrits, consommés, et peuvent finalement provoquer à terme des effets secondaires graves, voire très graves. De plus, heureusement, les recherches s'affinent, les scientifiques dénichent des pistes qu'ils ne soupçonnaient pas, ce qui permettra d'améliorer à la fois la perception des maladies, et leur traitement. Par exemple, certaines maladies chroniques auto-immunes inflammatoires pourraient avoir pour point commun une infection virale, du type Epstein-Barr. Ou encore, l'on sait désormais qu'une flore intestinale (le microbiote) équilibrée est fortement



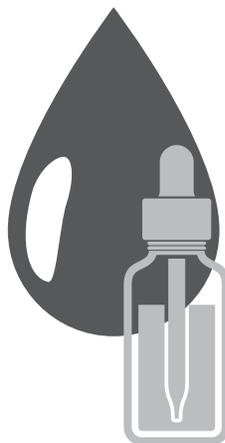
anti-inflammatoire tandis que, au contraire, déséquilibrée par le stress ou les antibiotiques ou encore une « mauvaise alimentation », elle oriente les réactions corporelles vers l'inflammation. Bref : pas si simple. Et une articulation qui souffre, ce n'est pas seulement une douleur à faire taire absolument, mais plutôt un malade à soigner de manière plus large pour bien évidemment apaiser sa douleur, mais aussi préserver son articulation (ce que ne font pas les anti-inflammatoires, bien au contraire !), et prévenir de nouvelles « crises douloureuses » dans la mesure du possible. Au final, il s'agit de rester mobile, autonome, un bien précieux qui se préserve jour après jour par de la marche, de l'exercice physique, une alimentation riche en végétaux et des soins appropriés. Les huiles essentielles, dont certaines sont extraordinairement puissantes – anti-inflammatoires, anesthésiantes, antineuropathie, apaisantes... – se situent dans ce contexte global. Choisissez-les et employez-les avec discernement, observez celles qui vous conviennent le mieux et vos voies d'utilisation préférées (massage ? bain ? voie interne... ?), ne négligez pas la voie olfactive (à respirer) pour agir très vite dans le cerveau, rappelez-vous la zone de l'émotion quasi siamoise avec celle du contrôle de la douleur... Lavandin, lavande officinale, romarin à camphre, térébenthine, gaulthérie couchée, eucalyptus citronné, genévrier... certains de ces compagnons de route vous deviendront vite irremplaçables !

Première partie

SOS Soigner,
apaiser, calmer :
les meilleurs outils
et techniques pour aller
mieux tout de suite

12 RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR CALMER LES DOULEURS, RÉPARER LES TENDONS ET LES MUSCLES, PROTÉGER LE CARTILAGE ET LES ARTICULATIONS

1. Elles sont anti-inflammatoires : aldéhydes terpéniques, phénol méthyl éther, esters, sesquiterpènes.
2. Elles luttent contre les douleurs neuropathiques.
3. On peut les utiliser en bain, chaud ou froid selon le résultat souhaité.
4. On peut les appliquer en massage et automassage.
5. On peut les appliquer en massage énergétique : réflexologie ou do-in aroma.
6. On peut les coupler avec l'usage de galets chauds, décontracturants.
7. On peut les coupler avec l'usage de galets froids, anti-inflammatoires.
8. Elles sont faciles à appliquer dès le réveil quand on est « rouillé » et qu'on a du mal à sortir du lit.
9. Elles sont faciles à transporter dans le sac de sport.
10. Elles sont intéressantes à appliquer en compresses.
11. Elles peuvent apporter un réconfort, un apaisement psychologique (douleurs chroniques).
12. On peut les coupler avec d'autres techniques antidouleur comme la cryothérapie, l'hydromassage...



NOS MUSCLES, NOS ARTICULATIONS, NOS OS... COMME VOUS NE LES AVEZ JAMAIS VUS

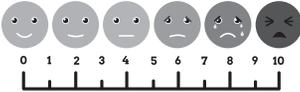
Connaissez-vous votre corps ? Nous parlons dans ce livre des douleurs tendineuses, articulaires et osseuses, aussi voici de quoi mieux maîtriser le sujet avant d'aller plus avant.



Normalement, si tout se passe bien, tout ce petit monde fonctionne à merveille dans la plus parfaite harmonie. Mais il arrive que les choses se grippent quelque peu, voire dérapent franchement.

DOULEUR AIGÜE/DOULEUR CHRONIQUE

De quoi allons-nous parler dans ce livre ? De douleurs et de soins, certes, mais aussi et surtout de patients, de malades, d'individus. De vous. D'abord, nous pouvons distinguer d'entrée deux types de douleurs bien différentes : les douleurs aiguës et les douleurs chroniques. Leurs caractéristiques principales :

DOULEUR AIGÜE	DOULEUR CHRONIQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Elle est de courte durée. Elle disparaît en quelques heures, quelques semaines voire, au pire, quelques mois, selon le temps nécessaire à la guérison. • Elle est due à une cause précise, connue ou non. • Elle est soulagée par la suppression de la cause et/ou par des gestes antalgiques et/ou par un simple « cachet ». • Elle est « utile » dans le sens où elle signale que quelque chose ne va pas, et permet ainsi de protéger la région (on ne l'utilise plus par crainte d'avoir plus mal). • Son intensité peut être « mesurée ». <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>0 AUCUNE DOULEUR 2 DOULEUR LÉGÈRE 4 DOULEUR NOTABLE 6 DOULEUR MARQUÉE 8 DOULEUR FORTE 10 DOULEUR EXTRÊME</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle dure depuis au moins 3 mois (ou 6 mois, ou plus longtemps encore de manière sporadique) et, dans certains cas, on a peu voire pas d'espoir de ne jamais pouvoir s'en débarrasser. • Elle persiste malgré un traitement antidouleur, et même si la cause de la douleur a disparu. • Elle est très complexe car peut aussi provoquer des crises de douleur aiguë. • Elle augmente, diminue, disparaît ou réapparaît sans raison apparente. • Elle pourrit la vie, moralement et physiquement. Donc elle possède des répercussions sur tous les plans de la vie quotidienne : amical, familial, sexuel, de couple, professionnel, estime de soi, renoncement à de nombreuses activités (soit de devoir soit de loisir). Au final, les risques d'isolement, de perte d'autonomie et de dépression s'accroissent évidemment. • Comme elle est invisible (contrairement à un plâtre ou une chaise roulante), l'entourage/les collègues ont tendance à l'oublier, voire à être sceptique sur son intensité ou même sur sa réalité, ce qui rajoute de la frustration au mal-être. • Les proches peuvent petit à petit ne plus supporter la douleur du malade, et s'ensuivent des crises ou des séparations. À la maison, les enfants sont marqués par le mode de vie du parent atteint de douleurs chroniques et pourront plus facilement développer une attitude de rejet ou craintive envers la vie. • Parfois, dépersonnalisation : la douleur modifie réellement la personnalité du malade, qui d'enjoué et sociable peut devenir agressif et introverti du seul fait de sa douleur. • Difficulté à s'adapter à cette situation, à cette « nouvelle vie » parfois. • Les médecins, généralement impuissants (les médicaments classiques marchent mal, ou pas du tout) peuvent expédier le patient sans empathie, une couche supplémentaire de frustration.

La Haute Autorité de santé (HAS) a établi une liste des maladies relevant du terme « syndrome chronique douloureux ».

Mais il est facile de comprendre que toute pathologie « qui fait mal souvent/tout le temps et depuis longtemps » répond à ce cahier des charges. Par exemple, dans le cadre du myélome multiple, un cancer du sang, les malades souffrent de fractures et de douleurs osseuses. Avec l'accord de leur oncologue, ils peuvent très bien profiter de massages aroma apaisants, bien entendu dans une optique de meilleur confort et non pas à la place de leur traitement anticancer.

De toutes les douleurs chroniques, les lombalgies sont les premières à pousser les patients à consulter en structure « antidouleur ». Pour information, la « médecine de la douleur » n'est pas reconnue en France comme une spécialité, et c'est dommage. Si vous avez la chance d'avoir un centre non loin de chez vous, allez-y.



RÉPARTITION DES DURÉES D'ÉVOLUTION DE LA DOULEUR SELON LE TYPE DE DOULEUR							
Type de douleur	- de 3 mois	3-6 mois	6 mois -1 an	1-2 ans	2-3 ans	+ de 3 ans	Toutes durées (nombre de patients)
Lombalgies (19,8 % des patients)	3,0 %	6,5 %	15,6 %	16,6 %	10,9 %	47,4 %	566
Douleurs neuropathiques (16,6 % des patients)	8,0 %	14,0 %	18,0 %	17,2 %	12,6 %	30,2 %	477
Céphalées (16,2 % des patients)	6,1 %	6,5 %	8,0 %	11,0 %	8,7 %	59,7 %	462
Douleurs rhumatologiques (hors lombalgie et fibromyalgie) (9,8 des patients)	5,4 %	11,3 %	14,2 %	17,8 %	21,4 %	29,8 %	275

RÉPARTITION DES DURÉES D'ÉVOLUTION DE LA DOULEUR SELON LE TYPE DE DOULEUR							
Type de douleur	- de 3 mois	3-6 mois	6 mois -1 an	1-2 ans	2-3 ans	+ de 3 ans	Toutes durées (nombre de patients)
Fibromyalgie (9,7 % des patients)	0,4 %	2,1 %	7,9 %	13,2 %	15,7 %	60,7 %	280
Douleurs multiples (9,4 % des patients)	4,4 %	2,1 %	7,9 %	13,2 %	15,7 %	60,7 %	280
Syndrome douloureux régional complexe (6,1 % des patients)	14,3 %	28,0 %	28,6 %	9,1 %	8,6 %	11,4 %	175
Autres types de douleurs (4,1 % des patients)	12,1 %	10,3 %	13,8 %	24,1 %	7,8 %	31,9 %	116
Douleurs cancéreuses (3,7 % des patients)	37,1 %	30,5 %	16,2 %	11,4 %	1,9 %	2,9 %	105
Douleurs viscérales (2,5 % des patients)	4,3 %	4,3 %	17,1 %	17,1 %	17,1 %	40,0 %	70
Non précisé (2,1 % des patients)	3,6 %	18,2 %	12,7 %	9,1 %	12,7 %	43,6 %	55
Tous types de douleur (Nombre de patients)	6,8 % (194)	10,3 % (295)	14,6 % (416)	15,2 % (434)	11,8 % (336)	41,2 % (1 176)	100,0 % (2 851)

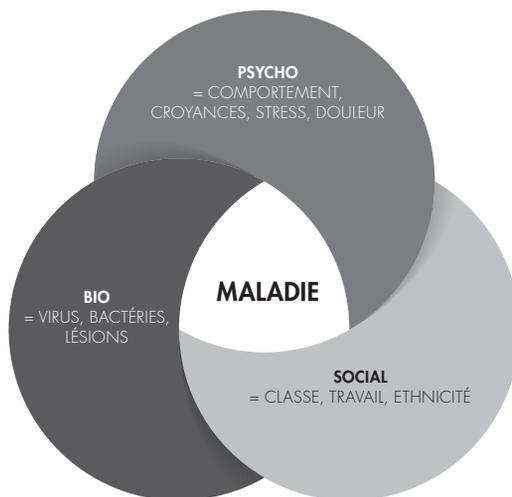
Source : HAS / Service des bonnes pratiques professionnelles / Décembre 2008.

Espacer les moments douloureux et mieux gérer le stress (le désarroi, le désespoir)

Bref, on le comprend : l'impact sur la vie quotidienne d'une douleur chronique peut se révéler considérable. Dans ce livre, nous ne proposons aucun miracle, mais des réponses solides, efficaces, avec pour but d'espacer au maximum les poussées douloureuses et, donc, d'allonger les périodes non (ou moins) douloureuses. C'est d'ailleurs l'objectif vers lequel tendent tous les patients atteints de ce genre de problème. Mais comme nous l'avons déjà dit, on ne traite pas seulement une douleur ni une articulation ou un tendon : il s'agit de soulager une personne et, pourquoi pas, d'aider aussi l'entourage en contribuant à un mieux-être global.

L'approche biopsychosociale suggère que la douleur n'est pas qu'affaire de physiologie, mais qu'elle est également influencée par des facteurs psychologiques et sociaux. Dans l'idéal, les soignants devraient inclure ces paramètres pour mieux comprendre la douleur chronique et, donc, mieux la traiter. Ne serait-ce que parce qu'elle implique une participation active du patient à son traitement : loin d'être passif et d'avaler muettement son « comprimé anti-inflammatoire », il donne des précisions sur son mode de vie, ce qui permet de conseiller, d'ajuster. Cette approche succède au modèle purement 100 % biomédical, obsolète, qui caractérise pourtant encore trop souvent les prescriptions. Encore une fois, on ne soigne pas une tendinite mais une personne atteinte de tendinite ; on ne soigne pas une arthrose mais un arthrosique, etc. Par exemple, en incluant une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), tout comme la relaxation, le plaisir d'un bon bain chaud aux huiles essentielles ou d'une diffusion aroma déstressante. Tous ces outils comptent, ce ne sont pas des « détails » ! Le modèle biopsychosocial, inventé par Engel il y a 40 ans maintenant, est sans doute le plus complet et le plus « logique » qui soit si l'on veut traiter correctement un malade. Or, il reste hélas peu appliqué, par « manque de temps » et surtout parce qu'il ne rentre pas dans les cases « productivité, rentabilité ». Ça va plus vite de donner un médicament.

MODÈLE BIOPSYCHOSOCIAL DE ENGEL*



* Engel GL. The biopsychosocial model and medical education. *N Engl J Med*, 1982, 306 : 802-5

Or, l'aromathérapie possède un supplément d'âme ou un double effet que n'apportent jamais les anti-inflammatoires ni les infiltrations : comme il s'agit habituellement d'un rituel, d'une routine, elle possède ce côté apaisant, rassurant, qui aide aussi à retrouver des repères dans une journée parfois bien noire. Le massage, l'automassage, l'application, le bain... ces petits moments « à soi » où l'on essaie de renouer le dialogue avec son corps, parfois détesté pour cette douleur qu'il inflige. Où l'on essaie de le placer dans une autre logique que seulement celle d'un corps qui souffre dont on veut faire taire les symptômes. Il s'agit d'essayer de se faire du bien, tant mentalement que physiquement en concentrant son attention sur ces simples petits gestes. Quelques secondes ou minutes, c'est toujours ça de pris ! Ce moment où ce n'est plus votre douleur qui vous dirige et gère votre vie, tel un métronome maléfique, mais vous qui prenez les rênes, les choses en main.

Sans parler de molécules présentes dans certaines huiles essentielles – lavande vraie, orange, vanille... – qui filent directement au cerveau pour le relaxer, l'aider à se concentrer sur autre chose que le mal. Ce peut être un flacon d'huile essentielle ouvert à respirer, quelques gouttes posées sur les veines du poignet, le plexus solaire ou encore l'oreiller, dans un diffuseur, sur un mouchoir. Un doudou olfactif qui vous accompagne, et cela non plus, n'est pas négligeable. Cet aspect du traitement, important, est presque systématiquement oublié dans le cadre d'une consultation classique. Pourtant, les scientifiques savent aujourd'hui qu'en cas de douleur, plusieurs régions du cerveau sont touchées dont (pour résumer) :

- *le thalamus* : qui va dire où on a mal et « combien », d'où les gestes et molécules antidouleur présentes dans le livre ;
- *le cortex orbitofrontal somatosensoriel* : il gère le froid/le chaud/le toucher, d'où les bains, galets... présents dans le livre ;
- *le cortex cingulaire antérieur (ACC)* : « plus je porte attention à ma douleur, plus elle me dévore ; au contraire si j'ai une activité créative qui réclame de la concentration – jouer d'un instrument, chanter, dessiner, écrire... – la douleur diminue », d'où la « minute créative » présente dans le livre à tous les maux estampillés « douleur chronique ».

Avec nos soins aux huiles essentielles nous agissons sur ces trois « points ».

D'une manière générale, rester passif face à sa douleur, c'est lui laisser le champ libre pour s'étaler à sa guise et vous dévorer tout cru. Mieux vaut adopter une attitude combative où vous essaieriez de lui reprendre pied par pied des centimètres, où vous grignoterez sur son espace vital pour agrandir le vôtre. C'est un combat permanent, mais qui vaut vraiment le coup.

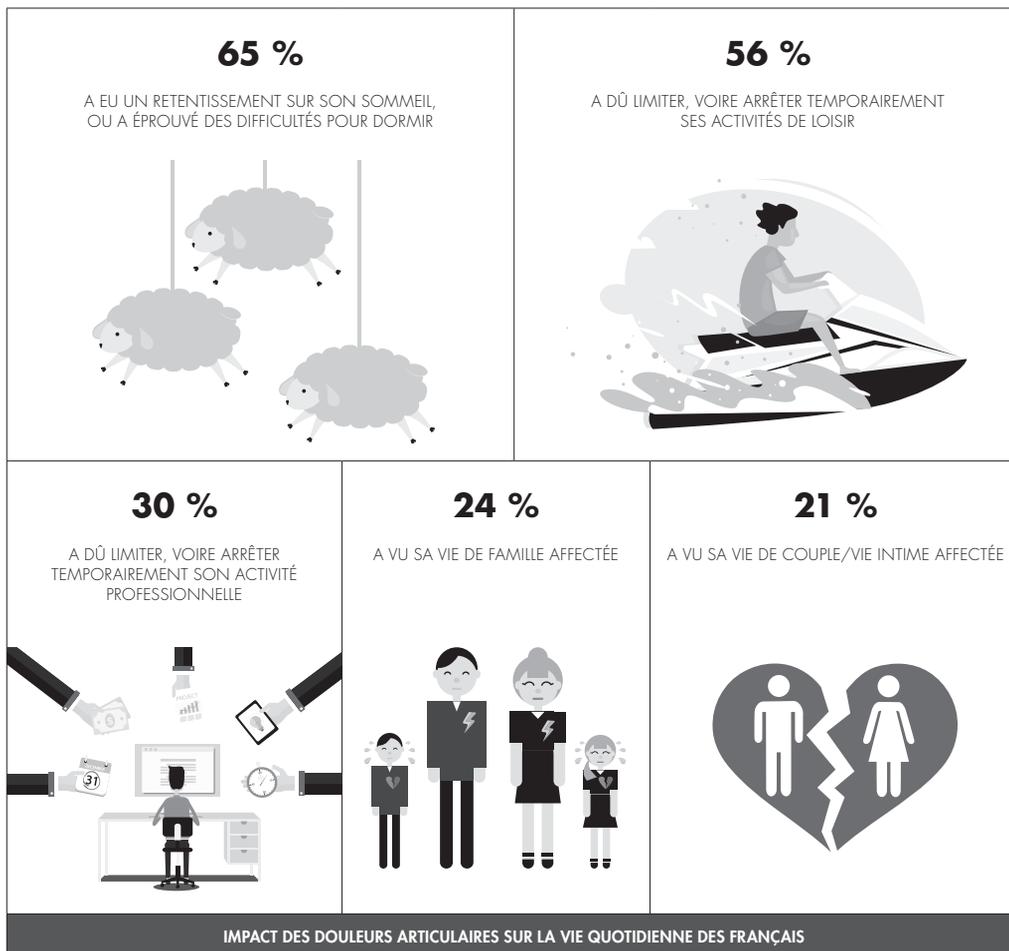
Le quinté gagnant :

1. *Des huiles essentielles* : pour toutes les raisons déjà évoquées jusqu'à présent : SOS antidouleur, SOS antistress, etc.
2. *Une occupation qui vous passionne* : 1. pour penser à autre chose ; 2. pour continuer à vivre votre vie. Dessiner, sculpter, colorier, jouer... ou tout cela !
3. *Une attitude réaliste mais optimiste*. Il ne s'agit pas de foncer sur la méthode Coué, malheureusement elle est peu efficace contre la douleur chronique. Oui elle est là, oui elle est pénible, mais oui nous avons des outils pour la faire reculer, ne serait-ce qu'un peu, ne serait-ce que temporairement. Ne jamais abandonner !
4. *Des moments de relaxation et de méditation*. Nous ne parlons pas de s'écraser dans un canapé pour regarder une série américaine, mais bien de phases de relaxation – dirigées si besoin, soit par un coach, soit en écoutant un CD de relaxation/ méditation pour vous aider lors de vos premières séances. Cela peut passer par la sophrologie, pourquoi pas l'hypnose médicale, ou autre technique.
5. *L'exercice physique*. Indispensable. Adapté, évidemment, éventuellement dans le cadre de leçons « sport santé » avec des coaches formés aux pathologies et aptes à recommander et à suivre tel et tel malade.

Ajoutez-y l'échange, le partage, par exemple sur les forums Internet ou, mieux encore, dans le cadre de réunions d'associations de patients : à entendre de la bouche d'un autre les mêmes galères que l'on traverse soi-même, on se sent tout de suite moins seul et moins victime d'injustice. Eh oui ! il n'y a pas que vous, d'autres souffrent du même mal. De plus, la plupart des patients font part de leur expérience et donnent des « tuyaux » parfois bien utiles aux autres patients : les « bons » médecins à consulter – à l'écoute, apportant une aide autre que technique –, les astuces pour mieux dormir, mieux ceci, mieux cela... On est toujours plus fort ensemble ! Aujourd'hui, avec Internet, il n'y a plus aucune raison de rester isolé avec son problème.

LES 5 IMPACTS MAJEURS DES DOULEURS ARTICULAIRES SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Avoir mal de manière chronique, ça ne fait pas « seulement » mal, nous venons d'en parler longuement. La douleur affecte tous les pans de la vie quotidienne, 24/24. Voici un exemple avec la douleur articulaire.



Source : Inserm.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Ma bible anti-douleurs
avec les huiles essentielles**

Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S