

... et 5 antidouleurs naturels pour remplacer les médicaments

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous avez peut-être entendu parler de la crise des opioïdes aux États-Unis.

C'est sans doute l'un des pires scandales sanitaires du siècle.

Les opioïdes sont des médicaments antidouleurs (Vicodin, Percocet, fentanyl, oxycodone...) connus pour leur très fort pouvoir addictif et les graves risques qu'ils peuvent causer en cas de surdose.

Rien qu'en 2017, 72 000 Américains^[1] sont morts après une surdose et 2 000 000 sont dépendantes à ces substances^[2].

Pourquoi autant de victimes ?

Car les médecins américains les prescrivent à outrance depuis une dizaine d'années : **environ 650 000 prescriptions d'opioïdes sont faites chaque jour**^[3] !

Ces médicaments, qui devraient être réservés aux cas les plus graves, sont distribués comme des bonbons aux patients dès la moindre douleur.

La faute aux laboratoires pharmaceutiques qui ont tout fait pour promouvoir les opioïdes et dissimuler leurs risques sur la santé en :

- Finançant des études pour valider l'efficacité de leurs médicaments
- Organisant des séminaires pour « éduquer » les médecins
- Distribuant du matériel « éducatif » aux professionnels de la santé
- Engageant des conférenciers pour promouvoir publiquement ces médicaments^[4]
- Etc.

En août 2019, le groupe Johnson & Johnson a été condamné par la justice à payer 572 millions de dollars pour pratiques commerciales trompeuses^[5].

572 millions, ça peut paraître beaucoup. Mais ce n'est pas grand-chose pour une entreprise qui a fait un chiffre d'affaires de 74 milliards de dollars en 2014...

Et ce n'est pas ça qui va régler le problème : aujourd'hui encore aux États-Unis, 90 personnes meurent chaque jour de surdose d'opioïdes^[6].

Et la situation est à peine meilleure en France...

Les Français aussi « raffolent » des antidouleurs

En France, les opioïdes sont de plus en plus consommés : ainsi, l'utilisation d'opiacés forts comme l'oxycodone aurait grimpé de 613 % en 10 ans^[7] !!!

On pense aussi au paracétamol, qui est le médicament le plus utilisé en France, avec un total de 500 millions de boîtes vendues en 2013. Ces dix dernières années, la consommation a même augmenté de 53 %.

Or son utilisation n'est pas sans danger : selon les conclusions de l'étude menée en 2015 par le Pr Conaghan, l'usage de paracétamol augmenterait le taux de mortalité de 23 %.

Ce taux s'élève même jusqu'à 63 % pour les personnes qui en consomment régulièrement et à forte dose (3 g par jour).

Et ce n'est pas tout : l'usage fréquent de paracétamol augmente aussi le risque de maladies cardiovasculaires, d'hémorragies digestives et de problèmes rénaux^[8].

J'espère que les autorités prendront bientôt conscience des dangers liés aux médicaments antidouleurs et privilégieront des approches plus sûres.

En attendant, voici 5 alternatives naturelles pour soulager différents types de douleurs... **sans mettre votre vie en danger.**

1) Contre les douleurs articulaires

Plusieurs travaux scientifiques ont démontré l'efficacité de la **S-adénosylméthionine**, un composant naturellement présent dans notre sang, pour réduire les douleurs articulaires de l'arthrose. L'un d'eux démontre même qu'elle serait aussi efficace que l'*Ibuprofène*^[9].

Une seconde étude, menée en 2002, confirme la première et souligne l'absence totale d'effets secondaires de la S-adénosylméthionine^[10].

Posologie : on conseille généralement de 200 à 400 mg de S-adénosylméthionine sous forme de complément, 3 fois par jour. En cas de fibromyalgie ou d'autres douleurs nerveuses : 400 mg, 2 fois par jour.

2) En cas de douleurs au dos

Les Indiens connaissent bien les vertus curatives du **curcuma** qu'ils emploient depuis de nombreux siècles pour soigner les infections de la peau. Au XIX^e siècle on l'utilisait pour stimuler le foie et les organes digestifs.

Mais actuellement, la fondation médicale de Palo Alto le recommande surtout pour soulager les douleurs dorsales.

La curcumine présente dans cette épice fait d'elle un excellent anti-inflammatoire et antibactérien. Une étude^[11] conduite sur 185 patients atteints d'arthrose du genou a d'ailleurs démontré son efficacité pour combattre les douleurs articulaires.

Après quatre semaines, ceux qui prenaient 1 500 mg de curcuma par jour ont vu leur état s'améliorer autant que ceux qui consommaient de l'Ibuprofène. Les personnes traitées au curcuma ont cependant rapporté moins de problèmes digestifs.

Posologie : entre 400 à 600 mg, 3 fois par jour. Pour augmenter l'effet antidouleur, combinez les effets de la bromélaïne et du curcuma qui travaillent alors en synergie.

3) Pour soulager la migraine

La **grande camomille** est LA plante qu'il vous faut pour calmer les maux de tête et les migraines. La parthénolide, l'un de ses composants, a pour fonction de réduire la production de sérotonine. C'est ce qui la rendrait aussi efficace.

Selon une revue systématique de 2011, ses propriétés pharmacologiques sont les suivantes : anticancer, anti-inflammatoire, cardiotonique, antispasmodique, emménagogue (stimule le flux sanguin) et vermifuge^[12]. Plutôt pas mal pour une seule plante...

Posologie : en cas de migraine ou de mal de tête, prendre entre 100 à 300 mg par jour.

4) Si vous avez des ulcères ou de l'arthrose

L'**astaxanthine** est une substance antioxydante très puissante fabriquée par différentes espèces d'algues et par le plancton. En plus de donner une jolie couleur rose à certains poissons et crustacés (crevettes, homards, saumons...), ce pigment possède des capacités anti-inflammatoires remarquables.

Il soulage les douleurs liées aux maladies inflammatoires, comme l'arthrose ou la fibromyalgie. L'astaxanthine s'attaque également aux radicaux libres, pouvant causer d'autres dégâts à l'organisme.

Il permettrait encore de réduire l'inflammation causée par la bactérie *Helicobacter pylori* dans les organes digestifs^[13] (gastrites chroniques, ulcères gastriques, duodénaux, cancers gastriques).

Posologie : 12 mg par jour pour calmer les douleurs inflammatoires tout en prévenant la douleur future.

5) Pour éviter les douleurs nerveuses

Le Dr Jean-Claude Souberbielle, responsable du laboratoire d'hormonologie à l'Hôpital Necker, affirme que 75 à 80 % des Français souffrent d'un déficit en **vitamine D**^[14]. Or un

déficit peut provoquer des douleurs nerveuses (comme la fibromyalgie), musculaires ou même osseuses.

En plus de réduire les maladies inflammatoires, comme l'atteste l'Institut national de la santé^[15], cette vitamine rend les os solides en permettant à l'organisme d'absorber le calcium.

Pour vérifier votre taux de vitamine D, vous pouvez faire une prise de sang chez le médecin. Les symptômes qui devraient vous alerter sont les suivants : transpiration plus abondante, faiblesse physique inexplicée, baisse de moral et apparition de douleurs diffuses.

Posologie : pour faire le plein de vitamine D, profitez du soleil pendant une vingtaine de minutes par jour durant la belle saison. Et en cas de carence avérée, il est conseillé de prendre un supplément de 2 000 IU par jour.

Amicalement,

Florent Cavalier