

Soigner une sciatique naturellement

— Débutant —

Introduction

La névralgie sciatique est une douleur handicapante. La position assise réveille votre douleur, vous boitez tant la marche devient difficile et des fourmis dans les jambes vous énervent. La sciatique peut être due à une hernie discale, un traumatisme ou encore à de l'arthrose débouchant sur un tassement vertébral. Un diagnostic médical vous permettra d'identifier et de traiter la cause de ce mal. En attendant un rendez-vous chez le médecin ou pour vous aider à surmonter une douleur récidivante, il est possible de soigner une sciatique naturellement. Aromathérapie, phytothérapie et homéopathie vous offrent des traitements naturels de la sciatique.



© 123RF / loganban

Voici comment soulager une sciatique (en vidéo)

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-dos.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Médicaments et compléments nécessaires pour soigner une sciatique naturellement

Compléments alimentaires en gélules



Huile végétale



Huiles essentielles



1. Reconnaissez une sciatique

La névralgie sciatique est une douleur caractéristique qui suit le trajet de l'un des deux nerfs sciatiques. Un seul côté du corps est touché. Des fourmillements et des engourdissements de la jambe et du pied sont des symptômes associés. Le trajet douloureux, à l'arrière du membre inférieur, s'étend de la fesse au pied. Cependant, il arrive que des sciatiques n'engendrent qu'une douleur isolée de la fesse, de la cuisse ou encore du mollet.

Attention à ne pas confondre cette douleur avec une phlébite dont les conséquences peuvent être graves. La douleur associée à une phlébite se situe plutôt au niveau du mollet et la jambe est souvent gonflée et indurée.

Bon à savoir : la cruralgie, ou névralgie du nerf crural, peut donner des douleurs de même type. Cependant, le trajet douloureux passe par l'avant de la cuisse et non par l'arrière.

2. Utilisez l'homéopathie comme remède naturel à la sciatique

Contre la douleur liée à la sciatique, prenez les médicaments homéopathiques suivants en même temps :

- Colocynthis 9CH à raison de 5 granules 3 fois par jour ;
- Hypericum perforatum 15CH à raison de 5 granules 3 fois par jour.

Les granules homéopathiques sont à laisser fondre sous la langue en dehors des repas.

Bon à savoir : l'usage de menthe annihile l'efficacité des souches homéopathiques. Employez un dentifrice qui ne contient pas de menthol.

3. Utilisez la phytothérapie pour soigner la sciatique au

naturel

Pour soigner la sciatique naturellement, faites appel aux plantes les plus efficaces pour soulager ce type de douleur. Ces plantes sont réservées aux adultes et ne doivent pas être utilisées pendant la grossesse ou l'allaitement.

- Le **curcuma** (*Curcuma longa*) concentre un pigment jaune anti-inflammatoire appelé curcumine. Privilégiez les compléments alimentaires disponibles en pharmacie qui y associent du poivre noir (*Piper nigrum*). Ce dernier apporte de la pipérine, une molécule qui favorise l'absorption du curcuma (à éviter en cas d'hyperperméabilité intestinale et à remplacer par des fibres prébiotiques galactomannanes – extrait de caroube). Le curcuma ne doit pas être utilisé lorsque les voies biliaires sont obstruées.
- Le saule blanc (*Salix alba*) ou encore la **reine-des-prés** (*Filipendula* ou *Spirea ulmaria*) contiennent des dérivés salicylés, molécules anti-inflammatoires ayant donné l'aspirine. Une allergie à l'aspirine contre-indique la prise de saule blanc ou de reine-des-prés.
- La **griffe du diable** (*Harpagophytum procumbens*) contient une molécule antalgique : l'harpagoside.

4. Utilisez l'aromathérapie pour soigner une sciatique naturellement

L'**huile essentielle** de **gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) possède des vertus antalgiques (antidouleurs) et anti-inflammatoires. Elle renferme la molécule de salicylate de méthyle, un allié précieux pour soigner une sciatique naturellement. Seule l'utilisation cutanée vous est permise, ne l'avalez en aucun cas.

Astuce : mélangez toujours une huile essentielle à une huile végétale pour l'application cutanée.

Préparez un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles qui soulagera votre sciatique si vous l'appliquez en massage sur le trajet douloureux.

- Dans un bol, versez de l'huile végétale d'amande douce ou de calophylle (10 gouttes au minimum).
- Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie.
- Versez 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). Elle contient du citronnellal, également connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.
- Enfin, complétez par 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp. amara*). Elle concentre des molécules décontractantes : le linalol et l'acétate de linalyle.

Bon à savoir : n'employez pas ces huiles essentielles chez les personnes souffrant d'asthme ou d'épilepsie, chez l'enfant de moins de 7 ans, en cas de grossesse ou pendant l'allaitement ou encore en cas d'allergie à l'un de leurs composants.

À noter : veuillez à vous procurer des huiles essentielles de qualité en pharmacie. Seul le nom latin peut vous permettre de différencier précisément les différentes espèces végétales et leurs variétés.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Soulager une sciatique](#)
- [Soigner une lombalgie](#)
- [Soigner une hernie discale](#)
- [Traitement de la hernie cervicale](#)



© SOLOCAL, 2020

Ooreka est une marque de SOLOCAL - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de SOLOCAL.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société SOLOCAL.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact