



©MMXI Edi-Inter - Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy 2 – Suisse © cliparea – Fotolia.com

# Valérie Doucet



# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1 – L'eau au secours du dos.....</b>	<b>5</b>
Les bains classiques .....	5
Le bain froid, stimulant et antistress .....	5
Les bains tièdes chauds pour guérir les inflammations aiguës et les douleurs chroniques du dos .....	6
Les bains très chauds.....	6
Les méthodes thérapeutiques utilisant l'eau .....	7
Les cures thermales.....	7
La balnéoclimatothérapie.....	8
La thalassothérapie .....	8
La natation et les exercices aquatiques.....	8
<b>Chapitre 2 – Le mal de dos et le traitement par la chaleur.....</b>	<b>9</b>
La bouillotte .....	9
L'air chaud .....	9
Le bain de vapeur sèche, efficace contre les rhumatismes dorsaux .....	10
Les lampes à infrarouge .....	10
Les serviettes .....	10
Les poches thermiques .....	10
Le cataplasme .....	11
Le cataplasme de farine de lin.....	11
Le cataplasme de farine de sinapisme ou de moutarde .....	12
Le cataplasme de fécule de pomme de terre.....	13
Le cataplasme de feuille de chou.....	13
Le parafango.....	14
L'emplâtre.....	14
<b>Chapitre 3 – Combattre le mal de dos avec le traitement par le froid.....</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 4 – L'argile et les douleurs de dos.....</b>	<b>16</b>
Les cataplasmes.....	16
Chaud, tiède ou froid ?.....	17
Les bains d'argile ou bains de boue .....	17
Attention !.....	18
Les précautions à prendre lors de l'achat d'argile .....	18

<b>Conclusion.....</b>	<b>19</b>
<b>Table des Matières.....</b>	<b>20</b>

## Introduction

**L**e mal de dos est une des souffrances fréquentes, atteignant aussi bien les jeunes que les adultes et, bien entendu, les personnes âgées.

Diffuse pour certaines personnes, précise pour d'autres, la douleur dorsale peut être à la fois fatigante et frustrante dans la vie de tous les jours.

Il suffit pourtant de quelques astuces pour que vous puissiez retrouver votre jeunesse, votre aise, votre confort, et votre énergie. Sans payer des frais médicaux exorbitants, vous pouvez soulager aisément et durablement vos douleurs.

Saviez-vous que le froid et la chaleur sont de véritables remèdes-miracles des maux de dos ?

Ainsi, vous découvrirez dans ce guide des méthodes naturelles dont les résultats ont été largement démontrés, et qui combinent les bienfaits de l'application du chaud et du froid avec les vertus thérapeutiques de l'eau notamment, de certains légumes, ou encore de l'argile.

Cela ne sous-entend pas que ce guide pourra remplacer la prescription de votre médecin. Au contraire, il s'agit d'un recueil de conseils pratiques et simples, à la portée de tous, en complément des thérapies médicales dédiées à traiter le fond de votre mal de dos.

Cependant, outre leur simplicité et leur efficacité, ce qui fait la particularité de ces pratiques, c'est surtout la quasi inexistence de danger ou d'effet secondaire associé à leur utilisation.

## Chapitre 1

### L'eau au secours du dos

**L**es vertus de l'eau étonnent encore. Que ce soit à travers les bains chauds ou les bains froids, ou qu'ils soient réalisés sur des parties précises du corps ou sur le corps en entier.

#### Les bains classiques

L'eau est un allié précieux de la colonne vertébrale à plusieurs titres. Cette affirmation est vérifiée quotidiennement, à travers l'immense bienfait ressenti pendant et après une bonne douche ou un bain. En effet, les muscles se décontractent, les tensions vertébrales diminuent.

Les bains classiques englobent toute une variété de bains possédant chacun des vertus spécifiques.

#### Le bain froid, stimulant et antistress

À prendre à une température entre 15 et 25°C, un bain frais stimule le système immunitaire de l'organisme.

Privilégiez les bains matinaux, de préférence à jeun. Ainsi, **si vous souffrez d'un mal de dos d'origine pathologique**, il vous sera préconisé de prendre en considération les vertus curatives de ce bain.

Étant fragile pourtant, ou habitué au bien-être offert par les bains tièdes ou chauds, vous craignez que votre organisme ne supporte pas ce coup de froid. Comment faire alors ?

Les pratiquants suggèrent d'humecter la tête afin d'accommoder le corps à ce changement brusque de la température et éviter ainsi un malaise.

**Si votre mal de dos provient du stress**, le bain froid est également recommandé. En effet, il permet de prévenir toutes

sortes de conséquences désagréables provoquées par le stress et par la fatigue intense, passagère ou continue.

**Si la douleur au dos découle des problèmes cardiaques**, il vous est conseillé de vous rabattre sur les bains froids. Cette thérapie tonifie le cœur et le système circulatoire. Par la même occasion, vous verrez que votre dos sera mieux irrigué, tout comme d'autres parties internes sources de la douleur.

Notez que vous ne devrez pas excéder 20 minutes pour ce type de bain, sous peine d'agresser votre organisme.

### **Les bains tièdes chauds pour guérir les inflammations aiguës et les douleurs chroniques du dos**

La température des bains tièdes chauds se situe entre 30 et 37°C. Leurs actions se caractérisent par un relâchement plus ou moins agréable de la peau. Toutefois, les pratiques ne doivent pas dépasser 30 minutes.

**Si le mal de dos provient d'une inflammation aiguë**, ce type de bain est tout à fait adapté. Les personnes irritables, suite à des problèmes de moelle épinière, donc de problèmes généraux de dos, pourront également trouver leur bonheur et leur cure grâce à ce type de bain.

**Aux femmes enceintes**, souffrant de maux de dos à cause du poids du fœtus, le bain tiède chaud est fortement recommandé.

Il en est de même pour **les personnes âgées**.

### **Les bains très chauds**

Ce type de bain permet de travailler en profondeur les problèmes de dos. Toutefois, il n'est pas conseillé de le pratiquer chez soi, vu les risques auxquels il est associé. Il ne pourra se faire sans une supervision médicale.

Normalement, les bains très chauds se font en centre thermal. Il s'agit d'un traitement de fond et d'une thérapie de rééducation pour les personnes ayant subi des accidents.

**Remarque :** Ces températures sont juste de simples indications. Fortement subjective, la perception de chacun à propos des différences pourra diverger. Ainsi, il est conseillé de sentir la chaleur ou la fraîcheur de l'eau par le coude et de l'adapter au besoin.

## **Les méthodes thérapeutiques utilisant l'eau**

En dehors des bains classiques, vous pouvez avoir recours à des méthodes thérapeutiques par l'eau. L'on distingue principalement les cures thermales, la balnéoclimatothérapie et la thalassothérapie.

### **Les cures thermales**

L'action thérapeutique incontestable des eaux thermales varie selon leur composition chimique et minéralogique. La cure thermale apporte une amélioration très satisfaisante de l'état général, parfois un net recul de la maladie.

Choisissez les centres médicalisés pour combattre le mal de dos. Respectez la période de cures prescrites. Elles peuvent s'ajouter aux autres traitements médicaux, améliorant ainsi leur efficacité par les bains ou autres méthodes.

Un essai ne fait de mal à personne. La France est riche en stations thermales indiquées dans le traitement des affections vertébrales en général et de l'arthrose en particulier.

Les plus célèbres sont : Aix-les-Bains, Amélie-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre, Barbotan, Bourbon-l'Archambault, Châteauneuf-les-Bains, Gréoux, Lamalou, etc.

Pour une liste détaillée, se renseigner auprès du Syndicat national des établissements thermaux : 10, rue de la Trémoille, 75008 Paris. Tél. 01 47 20 45 ou sur internet : <http://france-thermale.org>.

## **La balnéoclimatothérapie**

La balnéoclimatothérapie fait appel aux vertus thérapeutiques du climat local et des eaux ou boues chargées de divers minéraux propres à certaines stations.

Très recherchées en Europe de l'Est, les cures dans ces stations ont des effets bénéfiques indiscutables sur les affections vertébrales. Malheureusement, en France, les établissements de ce type, offrant des traitements spécialisés, sont rares.

## **La thalassothérapie**

Elle connaît un essor certain depuis quelques années en France. Les traitements qui sont dispensés dans les stations associent les bienfaits de l'eau de mer et des algues à la kinésithérapie, les massages et la rééducation.

Ils sont indiqués dans la plupart des affections vertébrales. De plus, l'encadrement médical et paramédical est d'une grande qualité. Pour plus de détail, se renseigner à : Guide de la Thalassothérapie, 50, avenue Foch, 75016 Paris. Tél. 01 45 00 41 04 ou sur internet : <http://thalasso.thermes.org/>

## **La natation et les exercices aquatiques**

La natation et les exercices aquatiques, ou tout simplement la marche sur la plage, les pieds et les jambes fouettés par les vagues... Tout cela vous aidera à soulager votre douleur dorsale. En effet, la natation réduit temporairement l'effet de la gravité sur le corps, il épargnera momentanément votre dos des travaux de résistances, proportionnels à votre poids.

L'eau vous aidera fortement à remédier aux problèmes d'arthrites et à vous détendre. Si vous souffrez de stress, n'hésitez pas à prendre votre temps à la piscine. Une demi-heure de nage en douceur apporte un soulagement nerveux et musculaire immédiat et durable.

## **Chapitre 2**

### **Le mal de dos et le traitement par la chaleur**

**B**on nombre de méthodes ont été utilisées depuis la nuit des temps pour combattre les douleurs. Celles qui font souffrir le dos n'en sont pas exclues. La chaleur compte parmi les pratiques pas chères mais efficaces destinées à atténuer agréablement la douleur.

La chaleur est, en effet, très efficace sur la plupart des membres du corps, et apporte maints bienfaits. Elle stimule les actions circulaires afin de permettre une meilleure défense de l'organisme. Son application sur le dos est très répandue, vu son efficacité particulière.

#### **La bouillotte**

La bouillotte constitue une forme de soin très ancien, applicable sur les douleurs de dos. Son avantage se trouve dans la simplicité de son application. Pouvant être utilisée pendant une durée assez longue, elle ne requiert aucune précaution particulière, sauf dans le remplissage du contenant. La bouillotte peut être appliquée directement sur la partie endolorie du dos.

#### **L'air chaud**

Les appareils insufflant de l'air chaud, à l'instar du sèche-cheveux, peuvent également servir en cas de maux de dos. Cette méthode fonctionne très bien sur les maux bénins comme les torticolis ou les lumbagos.

Les maux provoqués par un refroidissement peuvent aussi être soignés par ce traitement facile à faire chez soi.

## **Le bain de vapeur sèche, efficace contre les rhumatismes dorsaux**

Dans la plupart des cas, une haute température est bénéfique pour le dos. Si vous en avez l'occasion, prenez rendez-vous au salon de bien-être le plus proche de chez vous, ou à proximité de votre bureau, afin de jouir de quelques moments de relaxation grâce à une cure de sauna.

La chaleur sèche est hautement efficace contre les douleurs abdominales et surtout dorsales. Les rhumatismes chroniques ou articulaires, vous faisant tant souffrir en seront atténués.

## **Les lampes à infrarouge**

Si auparavant, les soins privilégiaient l'usage de braises, actuellement, ces dernières se voient remplacées par des lampes à infrarouge. Offrant plus de sécurité, elles sont accessibles à tous.

## **Les serviettes**

Rien de plus facile ! Laissez tremper des serviettes dans de l'eau chaude et appliquez-les ensuite sur les endroits endoloris, après essorage bien sûr.

Non seulement cette méthode amoindrit les maux mais elle procure également une sensation de bien-être et de soulagement. Toute contracture sera anéantie après quelques applications.

## **Les poches thermiques**

Vous en trouverez en pharmacie. Elles sont très pratiques car il suffit de les faire chauffer quelques secondes au four à micro-ondes ou quelques minutes dans de l'eau chaude, avant de les appliquer sur la zone douloureuse.

## Le cataplasme

Pratique empirique qui a su garder son importance au fil des âges, le cataplasme est une méthode très appréciée et très répandue. Elle est adaptée aux douleurs locales atteignant les vertèbres ou les articulations.

### Le cataplasme de farine de lin

Cette méthode sert comme thérapie de la colonne cervicale ou de la nuque. Elle ne doit pas être appliquée sur la gorge.

#### Ingrédients :

- 200 g de farine de lin
- Du camphre
- De l'huile essentielle
- De l'eau froide ou tiède

#### Préparation :

- Mélangez l'eau et la farine dans une casserole.
- Faites chauffer sur un feu doux et remuez jusqu'à ce que la pâte réduise, soit chaude et d'une consistance assez ferme.
- Ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle ou du camphre.
- Appliquez, avec précaution, le cataplasme enveloppé dans de la gaze sur l'endroit endolori.
- Renouvelez l'application avant que la gaze se tiédise.

Vous pouvez également utiliser un lainage pour envelopper la partie à traiter.

## **Le cataplasme de farine de sinapisme ou de moutarde**

Méthode hautement efficace mais risquant de causer des lésions cutanées si appliquée de manière excessive, le cataplasme de farine de moutarde ou de sinapisme ne doit pas être effectuée qu'une fois par jour sur les zones douloureuses du dos.

Ne soyez pas troublé face à une irritation légère ou un rougissement de la peau car cela provient du sinapisme.

**Préparation :**

Procédez de la même façon que pour la farine de lin.

**Le cataplasme de fécule de pomme de terre**

Méthode thérapeutique anti-inflammatoire, le cataplasme de fécule de pomme de terre témoigne d'une grande efficacité contre les arthroses naissantes. Il se prépare de la même manière que précédemment.

**Le cataplasme de feuille de chou**

Pratique, simple et ne présentant aucun risque, le cataplasme de feuille de chou peut être utilisé pour soigner toute sorte de mal de dos, comme il peut traiter les douleurs des membres. Ceci étant, son effet profond est loin d'être contestable.

**Ingrédients :**

- Du gros sel marin brut
- 3 à 5 grandes feuilles de chou que vous choisirez en fonction de l'étendue de la partie à traiter
- De l'eau

**Préparation :**

- Faites chauffer l'eau et jetez-y une bonne quantité de gros sel pour disposer d'une solution très salée.
- Ajoutez-y les feuilles de chou pour qu'elles se ramollissent, pendant 2 à 3 minutes.
- Égouttez les feuilles et attendez qu'elles puissent être appliquées sans bruler. Les feuilles seront appliquées directement sur la zone dorsale à traiter.
- N'attendez pas que les feuilles se refroidissent pour renouveler les soins.

La seule précaution à prendre se trouve au niveau des feuilles. La cuisson risque d'enlever toute leur vertu thérapeutique. D'où la durée réduite du trempage.

### **Le parafango**

Solution accessible à tous, préparée en pharmacie, le parafango est une méthode très répandue en kinésithérapie. Sa composition est basée sur des oligoéléments, de la paraffine et de la boue. Outre son effet assez satisfaisant, son avantage réside dans la possibilité de réutilisation, réduisant ainsi les coûts.

### **L'emplâtre**

Tout comme le parafango, l'emplâtre est un produit disponible en pharmacie. Composée d'une faible teneur en huile essentielle, ce produit peut être directement appliqué sur la zone à traiter. Ce qui facilite d'autant son utilisation. Toute sorte d'inflammation sera rapidement anéantie par son action.

## Chapitre 3

# Combattre le mal de dos avec le traitement par le froid

**L**e froid est beaucoup plus adapté aux endroits sensibles. Certes efficaces, les soins par le froid servent à atténuer les douleurs aiguës occasionnées par un traumatisme ou un choc. Il permet également d'atténuer les hémorragies.

Autrefois, une vessie remplie de glaçons faisait rage devant toute sorte d'inflammation. Aujourd'hui, le marché ne manque pas de bombe aérosol réfrigérante, facile à utiliser et commode.

Ce sont surtout les sportifs qui ont recours à cette méthode.

Notez toutefois que la plaie ne doit pas être ouverte pour pouvoir l'utiliser sur le dos.

Les poches thermiques, qui se trouvent en pharmacie, sont également efficaces. Il suffit de les laisser au réfrigérateur pendant 2 heures environ, ou au congélateur pendant 20 minutes avant de les appliquer sur la zone douloureuse, environ 20 minutes.

## Chapitre 4

### L'argile et les douleurs de dos

**L**es vertus thérapeutiques de l'argile ne sont plus à prouver. Elles sont également valables sur les endroits douloureux du dos. Lors de vos soins, gardez à l'esprit les 5 consignes qui suivent, sans quoi vos traitements risquent de ne pas donner les résultats escomptés :

1. Ne réutilisez jamais une argile qui a déjà servi pour des traitements antérieurs. En plus d'avoir perdu ses propriétés actives, elle est chargée d'impuretés.

2. Placée dans un contenant hermétique, la boue d'argile peut être conservée durant quelques jours au réfrigérateur. Il est toutefois préférable de ne préparer que la quantité d'argile nécessaire à votre traitement.

3. Pour obtenir une préparation plus lisse, ajoutez l'argile à l'eau et non l'inverse.

4. Avant d'utiliser votre mélange, laissez-le reposer au moins 1 heure au soleil si ce dernier n'est pas caché par les nuages.

5. L'argile elle-même ou la substance ajoutée peut irriter une peau très sensible. Ainsi, avant d'utiliser une pâte d'argile pure ou additionnée d'un autre produit (huile essentielle, plante, etc.) sur une zone étendue, testez votre préparation sur une petite surface cutanée.

### Les cataplasmes

Prévoyez une pièce de tissu perméable plus grande que le cataplasme qui sera lui-même un peu plus grand que la région à traiter. Le coton, le lin, la laine ou la soie brute font l'affaire. Mais il faut éviter les matières imperméables (caoutchouc, plastique, etc.) car l'humidité de l'argile doit pouvoir s'évaporer.

■ Préparez une boue d'argile que vous laissez reposer au soleil durant 1 heure.

■ À l'aide d'une spatule de bois, étalez une couche régulière de cette préparation sur le tissu – de 5 mm à 2 cm selon le traitement prévu – et appliquez directement sur la peau de la zone malade.

■ Laissez le cataplasme quelques heures ou toute la nuit, selon le cas.

Vous pouvez aussi étendre une couche d'argile directement sur la partie à traiter et, au besoin, recouvrir l'argile d'une serviette.

■ Retirez l'argile tandis qu'elle est encore un peu molle. Plus le cataplasme se dessèche, plus il perd de son efficacité.

### **Chaud, tiède ou froid ?**

Vous pouvez appliquer l'argile :

- Froide si l'endroit où vous l'appliquez est très chaud.
- Tiède ou chaude si vous désirez tonifier ou revitaliser l'organe visé, si le mal de dos découle d'une maladie profonde.

Pour réchauffer l'argile, placez le cataplasme à proximité d'une source de chaleur, près d'un radiateur par exemple, ou réchauffez l'argile au bain-marie avant d'en faire un cataplasme.

Souvenez-vous que l'argile ne doit pas être chauffée plus d'une fois.

### **Les bains d'argile ou bains de boue**

Voilà un traitement qui est excellent pour les rhumatismes chroniques. Les maux de dos provoqués par ce type de maladie peuvent alors être soignés avec cette thérapie.

■ Préparez une boue d'argile assez claire, tiède ou chaude selon l'affection que vous désirez traiter.

Prenez environ 2 kilos d'argile pour un bain et ajoutez un peu de sel de mer.

■ Pour vos premiers bains, des immersions de 5 à 10 minutes suffisent mais allongez progressivement la durée jusqu'à 30 ou 40 minutes.

■ Rincez-vous ensuite à l'eau claire et prenez un temps de repos, allongé dans un endroit paisible, idéalement.

Vous pouvez répéter ce type de traitement 2 ou 3 jours.

### **Attention !**

Pour éviter des frais de plombier, videz votre baignoire à l'extérieur sans quoi l'argile risque de bloquer les canalisations.

L'idéal serait de prendre vos bains d'argile dans un bac extérieur lorsque le milieu et la température le permettent, ou encore, de vous rendre dans une station thermale.

### **Les précautions à prendre lors de l'achat d'argile**

Lorsque vous achetez de l'argile, assurez-vous bien qu'elle soit de bonne qualité. Référez-vous aux provenances des produits que vous achetez dans les magasins diététiques ou en pharmacie.

Si vous ramassez des blocs d'argile dans les rivières, assurez-vous que l'argile ne contienne plus aucun caillou ou d'autres matières végétales ou animales. Faites-la alors sécher au soleil, puis moulez-la afin de disposer d'une poudre fine.

## Conclusion

**F**âce à vos douleurs du dos, avant d'adopter un traitement médicamenteux chimique lourd, coûteux et non dénué d'effets secondaires, essayez le traitement par la chaleur ou le froid.

Dépendant de la gravité de votre cas, et de votre budget, vous pourrez vous voir recommander comme traitement une cure thermale, de thalassothérapie ou de balnéoclimatothérapie.

Cependant, pour les crises passagères, vous venez également de découvrir une variété de techniques faciles à mettre en œuvre chez vous au quotidien, et reconnues pour leur efficacité. Outre le soulagement de vos souffrances physiques, elles vous aideront à vous détendre.

Alors, pourquoi attendre ? Et si vous preniez un peu de votre temps pour une séance de sauna et de relaxation, pour votre beauté, et surtout pour votre dos ?

# Table des Matières

<b>Sommaire.....</b>	<b>2</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1 – L'eau au secours du dos.....</b>	<b>5</b>
Les bains classiques .....	5
Le bain froid, stimulant et antistress .....	5
Les bains tièdes chauds pour guérir les inflammations aiguës et les douleurs chroniques du dos .....	6
Les bains très chauds.....	6
Les méthodes thérapeutiques utilisant l'eau .....	7
Les cures thermales.....	7
La balnéoclimatothérapie.....	8
La thalassothérapie .....	8
La natation et les exercices aquatiques.....	8
<b>Chapitre 2 – Le mal de dos et le traitement par la chaleur.....</b>	<b>9</b>
La bouillotte .....	9
L'air chaud .....	9
Le bain de vapeur sèche, efficace contre les rhumatismes dorsaux .....	10
Les lampes à infrarouge.....	10
Les serviettes .....	10
Les poches thermiques .....	10
Le cataplasme .....	11
Le cataplasme de farine de lin.....	11
Le cataplasme de farine de sinapisme ou de moutarde .....	12
Le cataplasme de fécule de pomme de terre.....	13
Le cataplasme de feuille de choux.....	13
Le parafango.....	14
L'emplâtre.....	14
<b>Chapitre 3 – Combattre le mal de dos avec le traitement par le froid.....</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 4 – L'argile et les douleurs de dos.....</b>	<b>16</b>
Les cataplasmes.....	16
Chaud, tiède ou froid ?.....	17
Les bains d'argile ou bains de boue .....	17
Attention !.....	18

Les précautions à prendre lors de l'achat d'argile .....	18
<b>Conclusion.....</b>	<b>19</b>