



ICI

LA SANTÉ

ÉGLANTINE GRIGIS

LA TENDINOPATHIE DE L'ÉPAULE

Une kiné et une chiropraticienne nous livrent des clés pour la soulager.

Une douleur intense à l'épaule et au bras quand vous cherchez à attraper un objet en hauteur? Quand vous enflez votre manteau? Vous souffrez peut-être d'une tendinopathie de l'épaule ou tendinopathie de la coiffe des rotateurs. La dite coiffe est un ensemble musculo-tendineux qui permet la mobilité et la stabilité de l'épaule. Son articulation est en trois dimensions. C'est l'une des plus complexes du corps! « Cette tendinopathie correspond à l'inflammation d'un ou plusieurs tendons de l'épaule et entraîne des douleurs et/ou une gêne fonctionnelle qui empêche de faire tel ou tel mouvement », précise Marie Reboul, kinésithérapeute et auteure de *Mon Cahier kiné anti-douleurs* (éd. Solar). Petit rappel : les tendons relient les muscles aux os. Ils peuvent s'altérer, se fissurer, voire se rompre. La tendinopathie peut être due soit à une surutilisation de l'épaule qui induit des mouvements répétitifs, par exemple dans le cadre de certains métiers (coiffeuse, caissière...) ou à une sous-utilisation. Par exemple, vous sollicitez peu vos bras et vous décidez de jardiner de façon intensive, de laver toutes les vitres de votre maison... La porte ouverte à une inflammation! « Le vieillissement naturel des tendons est susceptible aussi de favoriser une tendinopathie », insiste la kiné. Un trouble qui parfois se chronicise puisque la douleur et la gêne fonctionnelle peuvent durer plus de six mois. Si vos symptômes ne régressent pas au bout de 15 jours, consultez votre médecin qui posera le diagnostic, grâce à un examen clinique, éventuellement associé à une imagerie. Il vous orientera vers un kiné pour des séances de rééducation. Il pourra vous prescrire des antalgiques, voire des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), pour apaiser les douleurs. « La prise en charge kiné implique des exercices de renforcement progressif des muscles de la coiffe des rotateurs et des muscles scapulaires, car la remise en charge progressive est essentielle, précise Marie Reboul. Elle inclut des étirements doux pour améliorer la mobilité et réduire la douleur, une thérapie manuelle, ainsi qu'une thérapie par ondes de choc. » ■



Les 6 conseils de Marie Reboul

- 1 Limitez les mouvements qui déclenchent ou aggravent la douleur.
- 2 Placez chaque jour une poche de froid sur la zone douloureuse.
- 3 Appliquez 3 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie diluées dans 3 gouttes d'huile végétale d'arnica sur votre épaule.
- 4 Buvez beaucoup d'eau et ayez un sommeil réparateur pour favoriser la cicatrisation des tendons enflammés.
- 5 Côté alimentation, saupoudrez largement vos plats de curcuma, une épice aux vertus anti-inflammatoires.
- 6 Faites une cure d'un mois de Collax-Sil, un complément alimentaire, afin de préserver tendons et ligaments.

L'info en +

Quid de la chirurgie? Dans la tendinopathie non rompue de la coiffe des rotateurs, la chirurgie n'a pas démontré son intérêt et ne peut se discuter qu'en cas d'échec d'une prise en charge médico-fonctionnelle bien conduite. (Source Haute Autorité de Santé, 2023).

3 questions à Charlène Chéron, vice-présidente de l'Association française de chiropraxie

Qu'est-ce que la chiropraxie ?

C'est une thérapie manuelle dédiée aux troubles musculo-squelettiques (douleurs articulaires, musculaires...)

Le chiropracteur effectue des mobilisations, manipulations articulaires, massages, étirements, points de pression...

Il s'attelle à comprendre l'origine de la douleur afin de déployer la meilleure stratégie pour apaiser vos symptômes et vous permettre de redevenir autonome. Les chiropracteurs sont des thérapeutes de première intention, aussi vous n'êtes pas obligés de passer par votre médecin pour consulter.

Comment se déroule une séance ?

Une fois la tendinopathie diagnostiquée, le chiropracteur a recours à une thérapie manuelle afin de diminuer les douleurs. Il intervient parfois sur d'autres zones que l'épaule, notamment si vous êtes sujet à des contractures musculaires dans le dos ou la nuque. En outre, il vous recommande certains exercices à effectuer chez vous.

Et en pratique ?

Comptez entre 2 et 4 séances (de 50 et 70 € la séance).

Ces dernières sont parfois prises en charge par certaines mutuelles, dans le cadre d'un forfait "médecines complémentaires". Si la douleur persiste au bout de 3 séances, il est impératif de refaire le point avec votre médecin.

Les séances de chiropraxie peuvent être complémentaires d'une rééducation chez un kiné. Pour trouver un praticien dans votre région, consultez l'annuaire sur chirovraxie.com

*Espace
bien-être*

ANAIS PACAUD

COUP DE POUDRE!

Préserver son capital capillaire est essentiel. Tout comme notre peau, nos cheveux ne sont pas forcément les mêmes en fonction de notre âge et de notre cycle hormonal. MiYé a élaboré cette poudre pour redonner force et vie à votre chevelure! Trois actions possibles : vous pouvez appliquer la poudre à la racine (sans rinçage) entre deux shampoings pour absorber l'excès de sébum, l'utiliser pour redensifier les cheveux en apportant un effet volume ou la laisser poser 15 à 20 minutes en masque sur le cuir chevelu pour un effet assainissant et traitant (3 c. à soupe mélangées à 1 c. d'eau chaude). Environ 30 applications ou 3 masques par flacon.

● [My] Poudre cheveux densifiante **MiYé**, 25 € les 50 ml, chez *Mademoiselle bio, Oh My Cream, Le Bon Marché et sur miye.care*



TOUR DE MAGIE

Savez-vous qu'il se vend un baume magique toutes les 15 secondes en France? Pourquoi magique? Parce qu'il est 10 en 1 avec seulement 8 ingrédients 100 % d'origine naturelle. Il soulage l'eczéma, les coups de soleil, les croûtes de lait, les rougeurs, l'érythème fessier. C'est aussi un démaquillant, un soin cheveux, un baume à lèvres... Certifié 100/100 sur Yuka, il s'adresse à toute la famille. On aime aussi le soin autobronzant au parfum monoï qui vous donnera bonne mine progressivement.

● Baume magique disponible en 3 formats : tube, 20 ml, 15,90 €, pot, 30 ml, 17,90 €, pot, 100 ml, 36,90 €, et soin visage autobronzant, tube, 40 ml, 23,90 €, **Les Petits Prédiges**, en pharmacies, parapharmacies et Monoprix





Le choix de la rédaction

- Granions curcuma, Granions Laboratoire, 20,50 € les 30 gélules, en pharmacies
- Huile végétale arnica, Pranarôm, 15,50 € les 50 ml, en pharmacies et magasins bio
- Collax-Sil, NHCO, 27,90 € les 500 ml, en pharmacies
- Huile essentielle de gaulthérie bio, Fleurance nature, 8,15 € les 10 ml, fleurancenature.fr