

ÉVITER LES EXCÈS

Il n'y a pas que le sport qui peut sursolliciter les muscles et les articulations, jardiner par exemple peut aussi être source de douleurs et de blessures. Pour retrouver rapidement la forme, mieux vaut prendre quelques précautions.

Jürg Lendenmann

Au plus tard après le Sechseläuten, quand le Böögg est brûlé à Zurich fin avril lors de la fête du printemps, il est temps de ressortir les outils de jardin. Le temps beau et chaud incite les jardiniers amateurs à mettre le nez dehors, mais pas seulement: après la pause hivernale, nous sommes aussi nombreux à vouloir reprendre notre sport extérieur préféré.

Après un hiver sédentaire, le risque est grand de surestimer sa forme et/ou de ne pas s'échauffer suffisamment. On peut alors vite avoir des courbatures ou ressentir des tensions, mais aussi sursolliciter ses articulations. Avec un risque de conséquences plus graves telles qu'une elongation, une déchirure musculaire, une entorse ou des contusions. Le point commun de toutes ces blessures? Il s'agit de blessures contuses dans lesquelles la peau reste intacte, sans plaie ouverte.

Courbatures et tensions musculaires

Les micro-déchirures du tissu musculaire liées à des contraintes excessives génèrent des douleurs qu'on appelle couramment «courbatures». Elles disparaissent spontanément après quelques jours. La cicatrisation peut être soutenue par des massages doux

«Après un hiver sédentaire, le risque est grand de surestimer sa forme.»

qui favorisent l'irrigation, ainsi qu'à l'aide de médicaments anti-inflammatoires ou d'extrait de consoude.

En cas de tensions musculaires, on mettra sur la chaleur et les massages. Pour stimuler l'irrigation des tissus et atténuer ainsi la douleur, on peut aussi compter sur les kinésiotapes, la capsaïcine – la substance piquante issue des piments – ou les huiles essentielles. Par ailleurs, le camphre, le pin mug, le laurier, le romarin et le sapin blanc sont souvent mis à contribution sous forme de pommades ou de bains.

Élongations et déchirures musculaires

En cas d'elongation, le traitement immédiat repose sur la méthode RICE (voir encadré page 9). L'ibuprofène, avec ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, ainsi que des étire-

ments doux peuvent contribuer à soulager la douleur. Après quelques jours, la chaleur permet d'améliorer l'irrigation de la région blessée. Une déchirure musculaire est plus douloureuse qu'une élongation mais le traitement est identique.

Entorses

Une contrainte excessive soudaine, une torsion ou une perte de stabilité... L'entorse, l'une des blessures sportives les plus fréquentes, est vite arrivée. Comme l'élongation, l'entorse se traite par la méthode RICE. On peut en plus appliquer des antalgiques anti-inflammatoires sous forme de gel, de pommade ou de patch ou une pommade à la consoude.

Pour décharger et ménager l'articulation touchée, il est bon de la stabiliser avec un bandage. Un tel bandage peut aussi être utile pour stabiliser une articulation fragilisée ou jusqu'à la guérison complète d'une ténosynovite suite à une sollicitation excessive ou inappropriée.

Contusions

Un choc contus (pression) et une compression des tissus (coup ou chute) entraînent le plus souvent une accumulation d'eau (œdème) et de sang (hématome) à cause des dommages subis par les vaisseaux lymphatiques et sanguins. Une contusion peut être plus douloureuse qu'une fracture osseuse. Le bon réflexe en cas de contusion est de ménager la région blessée. Le traitement passe souvent par une pommade à base d'héparine.

*«Dans les blessures contuses,
la peau reste intacte,
sans plaie ouverte.»*

Naturopathie et remèdes maison

En cas de blessures contuses, diverses plantes médicinales ont fait leurs preuves en application externe. Sous forme de pommade, de crème, de gel, de solution, etc., on peut entre autres utiliser: l'arnica (*Arnica montana*), la consoude (*Symphytum officinale*), le millepertuis (*Hypericum perforatum*), le souci (*Calendula officinalis*), le marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) et le mélilot (*Melilotus officinalis*). Les compresses au vinaigre, à l'eau-de-vie de France ou à la terre médicinale sont en outre des remèdes maison très prisés. Demandez conseil à votre pharmacien(ne).

Prévenir les blessures

- Ne négligez pas votre forme physique en hiver.
- Échauffez-vous bien avant de travailler au jardin ou de faire du sport.
- Portez des vêtements appropriés: des chaussures adaptées au jardinage, des gants, un couvre-chef, les équipements de protection spécifiques à chaque sport...
- Adaptez vos efforts à votre condition physique ou à votre niveau d'entraînement. Ne forcez pas.
- Faites des pauses, buvez suffisamment et veillez à avoir des apports suffisants en énergie. <

La méthode RICE

Les premiers gestes face à une blessure contuse sont faciles à retenir grâce à la méthode RICE:

R Rest (repos)	Mettez la région blessée au repos. Vous éviterez ainsi d'aggraver la situation.
I Ice (glace)	Le froid ralentit les processus métaboliques: il atténue l'hémorragie et le gonflement. De plus, le froid a un effet antalgique. Gardez la poche de glace au moins 20 minutes sur la zone blessée – mais jamais directement sur la peau en raison du risque d'engelures. Attention: les sprays refroidissants aussi peuvent provoquer des engelures.
C Compression	La pression (bandage compressif) exercée sur la zone lésée entraîne un resserrement des vaisseaux qui évite que l'œdème et l'hématome ne s'étendent. Le froid et la compression peuvent être associés.
E Elevation (surélévation)	Surélévation idéalement plus haut que le cœur: le sang et le liquide interstitiel peuvent ainsi refluer, l'œdème et l'hématome seront atténués.

Idéalement, après la méthode RICE, on évitera les activités fatigantes (sport, jardinage) jusqu'à la guérison complète. En cas de blessure anodine, la région blessée peut de nouveau être sollicitée en douceur après deux jours.