

## Sous haute tension?

par Alison Cullen

Qui n'éprouve pas de temps en temps un peu de raideur au niveau du cou et des épaules? Rien qui nécessite le port d'une minerve – heureusement! – mais n'empêche que plusieurs d'entre nous aimeraient bien, à défaut de faire tourner les têtes, pouvoir tourner la leur sans trop de peine! Cette raideur accrue peut être attribuable à l'âge ou à la sédentarité, ou encore aux heures interminables passées devant un écran d'ordinateur, le haut du corps courbé et pratiquement soudé en place.

- Avez-vous régulièrement la sensation que vos épaules tendent à rejoindre vos oreilles, à mesure que votre niveau de stress grimpe?
- Travaillez-vous à un bureau ou exercez-vous une profession qui exige de longues stations debout (coiffeur ou vendeuse, par exemple)?
- Avez-vous un passe-temps, comme jouer d'un instrument de musique, nécessitant d'avoir les bras immobilisés dans une position relativement tendue?

Dans tous ces cas, vous auriez intérêt à vous dégourdir régulièrement pour dissiper cette tension : marchez rapidement en balançant vos bras, regardez doucement par-dessus vos épaules, et bougez la tête dans tous les sens – n'essayez toutefois pas de rivaliser avec la chouette, capable de tourner la sienne à 180 degrés! Au travail ou au jeu, pensez à corriger fréquemment votre posture.

Si vous avez une prédisposition aux raideurs articulaires, les rares solutions médicales qui existent sont peu attrayantes. En effet, la plupart des médicaments anti-inflammatoires offerts entraînent des effets secondaires désagréables, ce que vous savez sans doute déjà si vous souffrez de troubles digestifs ou de problèmes cardiovasculaires.

La nature, par contre, recèle un remède sûr et efficace dont tout le monde peut profiter sans subir d'effets secondaires. La griffe du diable exerce une action anti-inflammatoire à la fois locale et générale, ce qui en fait une solution de choix – que vous ayez mal un peu partout ou à un endroit précis.

Le plus beau dans tout ça, c'est que l'action anti-inflammatoire de la griffe du diable n'inhibe aucune des fonctions naturelles de l'organisme, contrairement à certains médicaments classiques. Vous ne risquez donc pas de subir des dommages rénaux ou de souffrir de problèmes circulatoires ou vasculaires.

En complément, vous pouvez également boire de grandes quantités de tisanes à base d'ortie afin d'éliminer l'acide urique. Évitez la viande rouge et consommez le plus de légumes possible.

En cas de douleurs ou de raideurs musculaires, essayez un gel à base d'extraits de fleurs d'arnica fraîchement cueillies. L'arnica est une plante médicinale traditionnellement utilisée pour le soulagement des symptômes de douleur et de raideur musculaires.



Frottez le gel sur votre cou, vos épaules ou toute autre région douloureuse; mieux encore, demandez à quelqu'un d'autre de l'appliquer en vous massant. Le gel est compatible avec les autres médicaments et peut être utilisé à long terme au besoin. En même temps, remettez-vous en forme par des exercices d'assouplissement et songez aux jours prochains où vous pourrez enfin élargir votre champ de vision!

