

Sciatique

Soulager la douleur du nerf sciatique et favoriser la récupération naturellement.

40%

DE LA POPULATION UN JOUR
TOUCHÉE

L4-S3

RACINES CONCERNÉES

4-6sem

DÉLAI DE RÉCUPÉRATION

90%

RÉSOLUTION SANS CHIRURGIE

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes anti-inflammatoires

- **Harpagophytum** — référence en phyto pour les douleurs nerveuses sciatiques.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire puissant, associé à la pipérine.
- **Saule blanc** — antalgique naturel pour les douleurs vives.
- **Reine-des-prés** — anti-inflammatoire, attention si allergie aspirine.
- **Cassis (bourgeons)** — action cortisone-like sur l'inflammation nerveuse.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Vitamines B1-B6-B12** — neurotropes, régénération de la gaine nerveuse.
- **Magnésium** — détente musculaire et nerveuse associée.
- **Oméga-3** — anti-inflammatoire, soutien du tissu nerveux.
- **Curcumine concentrée** — réduit l'inflammation autour de la racine nerveuse.
- **Vitamine D3** — soutien osseux et articulaire complémentaire.

THERMOTHÉRAPIE

Chaud et froid alternés

- **Chaleur** — bouillotte lombaire, détend les tissus contracturés.
- **Froid** — en phase inflammatoire aiguë, 15-20 min plusieurs fois/j.
- **Bain chaud** — détend l'ensemble de la chaîne musculaire postérieure.

MOUVEMENT ADAPTÉ

Bouger sans aggraver

- **Marche douce** — maintient la mobilité, évite l'enraidissement.
- **Étirement du piriforme** — souvent impliqué dans la compression du nerf.
- **Éviter** la position assise prolongée, comprime la racine nerveuse.
- **Position en decubitus** genoux fléchis, soulage la tension lombaire.
- **Éviter** le port de charges lourdes en phase aiguë.

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Soutenir la récupération

- **Favoriser** : poissons gras, curcuma, légumes verts, fruits rouges.
- **Limiter** sucre raffiné et aliments ultra-transformés.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Gaulthérie couchée** — antalgique et anti-inflammatoire puissant.
- **Eucalyptus citronné** — en massage dilué sur le trajet du nerf.
- **Romarin à camphre** — stimule la circulation et décontracte.

⚠ **Quand consulter ?** Perte de force dans la jambe ou le pied, troubles sphinctériens, syndrome de la queue de cheval (engourdissement périnéal), douleur résistante au repos → urgence médicale.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr