

Contractures musculaires

Détendre les tensions et prévenir les récides par des moyens naturels.

80%

DES ACTIFS TOUCHÉS CHAQUE ANNÉE

48-72h

DURÉE MOYENNE DE RÉCUPÉRATION

3

ZONES LES PLUS TOUCHÉES

10min

D'ÉTIREMENT QUOTIDIEN CONSEILLÉ

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes décontractantes

- **Magnésium marin** — en cure, base de la prévention des crampes et contractures.
- **Camomille matricaire** — antispasmodique, en tisane ou application locale.
- **Arnica montana** — en gel, référence pour les douleurs musculaires.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire, soutien à la récupération musculaire.
- **Reine-des-prés** — anti-inflammatoire naturel pour les douleurs associées.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Magnésium bisglycinate** — 300-400 mg/j, relâchement musculaire.
- **Potassium** — équilibre électrolytique, prévention des crampes.
- **Vitamine B6** — cofacteur de la relaxation neuromusculaire.
- **Oméga-3** — effet anti-inflammatoire sur les tissus musculaires.
- **Taurine** — soutient la fonction musculaire et la récupération.

THERMOTHÉRAPIE

Chaud ou froid selon le stade

- **Chaleur** — bouillotte, bain chaud : détend une contracture installée.
- **Froid** — en phase aiguë (0-48h) si traumatisme associé.
- **Bain chaud aux sels d'Epsom** — magnésium transdermique et détente musculaire.
- **Alternance chaud/froid** — stimule la circulation et accélère la récupération.

ÉTIREMENTS & MOBILITÉ

Relâcher progressivement

- **Étirements doux** jamais en phase douloureuse aiguë, progressifs ensuite.
- **Auto-massage** avec balle de tennis ou rouleau de massage.
- **Respiration profonde** pendant l'étirement, favorise le relâchement réflexe.
- **Mobilité douce** mouvements de faible amplitude pour réactiver la zone.
- **Éviter l'immobilisation** prolongée qui entretient la contracture.

HYDRATATION & ALIMENTATION

Prévenir les récides

- **Hydratation suffisante** — le muscle déshydraté se contracte plus facilement.
- **Aliments riches en magnésium** amandes, légumes verts, chocolat noir.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles musculaires

- **Gaulthérie couchée** — effet décontractant et antalgique puissant.
- **Lavandin super** — relaxante musculaire, en massage dilué.
- **Romarin à camphre** — stimule la circulation locale, décontracte.

⚠ **Quand consulter ?** Douleur intense avec impossibilité de bouger, fourmillements ou perte de force associée, gonflement important → consultation médicale rapide pour écarter une lésion plus sévère.

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