



Les Rhumatismes

Un rhumatisme est un terme générique qui regroupe un peu plus de 200 maladies distinctes et qui se caractérisent par des douleurs articulaires non-inflammatoires comme l'arthrose, généralement liées à l'usure des cartilages qui relient les os entre eux, ou inflammatoire comme l'arthrite qui est une maladie inflammatoire auto-immune.

Depuis mon adolescence, j'ai connu des douleurs articulaires régulières, d'abord avec mes genoux qui, à cause de mes articulations hyperlaxes et mon manque d'enthousiasme pour le sport, avait du mal à conserver leurs rotules dans l'axe de l'os, ce qui entraînait des inflammations régulières et des gonflements.

Par la suite, j'ai souffert d'hallux valgus dès l'âge de 20 ans, déformation des pieds toujours liée à l'hyperlaxité de mes articulations d'orteil qui ne maintenaient pas l'os en place. Les douleurs liées à l'inflammation m'ont réveillée pendant les 10 années qui ont précédées mon opération des 2 pieds.

Mes problèmes de rhumatismes se sont réactivés avec ma grossesse. A partir du 3ème mois, j'ai commencé à ressentir des douleurs aiguës dans le pouce gauche, douleurs qui m'empêchaient de soulever tout objet avec cette main. Cette douleur a perduré pendant toute ma grossesse. Après mon accouchement, j'ai également souffert de névralgies (inflammation des nerfs) tournantes, dans les pieds d'abord – je ne pouvais pas poser les pieds par terre quand je me levais la nuit tellement la douleur était intense –, la douleur s'est ensuite déplacée dans les mains pendant plusieurs mois avant d'attaquer mon nerf facial trijumeau. Heureusement, lorsque j'en avais parlé avec mon gynécologue, celui-ci m'avait expliqué que ça arrivait chez certaines femmes, qu'il s'agissait d'une maladie auto-immune – nos anticorps s'attaquent à une partie saine de notre corps en pensant qu'il s'agit d'un corps étranger ; suite à une grossesse, le corps étranger étant le bébé, le corps a parfois du mal à faire le tri après la bataille – et que ça ne durerait pas plus de 2 ans. Pour moi, ça a duré une année complète.



Les rhumatismes sont souvent une affaire de famille, comme chez moi ; ma mère en a, son père en avait et ma grand-mère paternelle en avait également. J'ai vu ma mère souffrir des articulations des mains, des coudes et des genoux et avaler des anti-inflammatoires et des anti-douleurs après la naissance de mon frère, autour de 40 ans, jusqu'à aujourd'hui. De mon côté, mes rhumatismes se sont réellement développés dans mes mains à l'apparition des premiers signes de la pré-ménopause ; ici encore, [mes hormones](#) ont joué un rôle prépondérant dans leur apparition et dans leur récurrence. J'ai commencé à avoir des douleurs dans mon genou droit au point de ne plus pouvoir le plier. Puis certaines phalanges de mes mains ont commencé à devenir douloureuses et à gonfler.

Contrairement à ma mère, j'avais des outils à ma disposition et, notamment, l'accès à la phytothérapie (soin par les plantes) via internet. La première année après l'apparition des symptômes, à l'époque j'avais 46 ans, j'ai commencé à prendre de [l'huile de bourrache](#) en gélules et les douleurs dans mes genoux ont disparu au bout de quelques semaines. J'ai été tranquille pendant un an avant que les inflammations dans mes doigts ne commencent. Là, j'ai entamé, en plus de l'huile de bourrache, une prise quotidienne d'[harpagophytum](#) (plante anti-inflammatoire) associée à de [la reine des prés](#) (aspirine végétale, à ne pas prendre donc si on est allergique à l'aspirine) ce qui a été très efficace en terme de diminution de l'inflammation mais sans la stopper complètement.

C'est un médicament prescrit par ma dentiste pour mes gencives qui, elles aussi sont victimes du dérèglement de mes hormones, un anti-inflammatoire naturel, composé uniquement [d'huile d'avocat et de graines de soja](#), utilisé également pour les articulations, qui les a fait disparaître complètement, avant la prochaine crise liée à un pic d'hormone. Je continue à prendre régulièrement ce médicament par cure de 3 mois mais je n'en abuse pas car le soja est une phyto-hormone – c'est probablement ce qui le rend aussi efficace dans ce cas – et que sa trop grande absorption est connue pour accroître les risques de cancers hormono-dépendants de type cancer du sein.

Concernant l'avocat, que ce soit sous forme d'huile ou sous forme de fruit, c'est définitivement votre meilleur ami au quotidien : il contient des antioxydants qui permettent de faire baisser le taux de cholestérol de prévenir les maladies cardiovasculaires, les cancers et de protéger les yeux ; ses anti-oxydants sont également indiqués pour réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles – on finit toujours par en revenir aux hormones ! Une citation venant du Mexique dit à quelque chose près : « Un avocat par jour vous tient loin du médecin ».

J'ai également essayé [l'huile d'onagre](#) qui, comme le soja, est une phyto-hormone et a beaucoup de vertus en terme d'anti-oxydants et d'oméga 3. Malheureusement, j'y suis allergique car toutes les substances, qu'elles soient naturelles ou non, peuvent ne pas être tolérées par votre corps. Il convient donc de toujours être prudents et attentifs quand nous consommons de nouvelles substances.



Quoiqu'il en soit, jusqu'à présent, ces plantes m'ont permis de ne prendre aucun anti-douleur, de limiter ou stopper mes inflammations dans le temps et de jouir de l'usage de mes mains et mes genoux sans aucune gêne depuis plusieurs années.

La nature nous met à disposition des traitements qui sont, souvent, plus efficaces – et moins nocifs – que ceux proposés par les laboratoires pharmaceutiques. N'oublions pas que les molécules chimiques utilisées par ces laboratoires étaient, au début du développement industriel des médicaments, issues des substances produites par les plantes, comme l'aspirine naturellement présente dans la Reine des Prés ou le Saule Blanc ou l'Harpagophytum qui est un anti-inflammatoire naturel.