



# SPORT ET HOMEOPATHIE

## Pratique sportive et homéopathie

Tous les sports sont concernés par ce type de traitement qui n'est pas inscrit sur les listes des produits interdits.

Le football, le rugby, le handball, le volley-ball, et bien d'autres sports d'équipe provoquent des contusions pouvant être contrôlées par l'homéopathie.

Le judo, la boxe, la lutte, le taekwondo, sont également pourvoyeurs de chocs et de plaies. N'oublions pas l'escrime, la voile, le roller, le ski, l'équitation, la gymnastique, la GRS et bien d'autres également qui, par le type même de leur pratique, peuvent occasionner des contusions traitées par homéopathie.

## Homéopathie en prévention

- ARNICA MONTANA 5H : il protège le cœur surmené et soulage les courbatures. 3 granules avant et après l'effort.
- CRATAEGUS 5H: prévient la survenue de palpitations en cours d'effort. 3 granules avant, pendant (toutes les demi-heures) et après l'effort.
- CUPRUM METAL 5H : lève les crampes des mollets. 3 granules en cas de crampe, à répéter 10 minutes après.

### Les accidents

Hématomes, traumatismes et plaies en général : ARNICA MONTANA 5 H toutes les heures jusqu'à amélioration, et une prise unique en 15 voire 30 H si le traumatisme a été important. Cette dernière mesure atténuera le choc psychologique lié à l'événement, et pourra éventuellement être appliquée aux témoins de l'accident. Sur le terrain, match de foot par exemple, le médecin de l'équipe aura toujours sur lui une dose en 15 H à donner de suite quel que soit la gravité du traumatisme.

**Lésions de tendons, tendinites** : RUTA GRAVEOLENS 5 H quatre prises par jour.

Cas particulier du tennis-elbow : cette pathologie est très fréquente ; c'est une inflammation douloureuse de la région du coude liée à la pratique du tennis, squash, ...ARNICA 5H, RUTA 5H, RHUS TOX 5H, BRYONIA 4 H, ces quatre remèdes à prendre en mélange, deux granules de chaque par prise, trois fois par jour. Bien entendu, il faut suspendre l'activité responsable durant le traitement.

**Lésions de ligaments, entorses** : RHUS TOXICODENDRON 5 H, et CALCAREA FLUORICA 4 H, trois granules de chaque trois fois par jour.

**Plaies punctiformes, plaies pénétrantes** : LEDUM PALUSTRE 5 H, et HYPERICUM 9H en cas de lésion de nerf associée (par exemple, lésion du nerf sciatique lors d'une injection intramusculaire maladroite) quatre prises par jour.

**Hématomes péri orbitaires** (œil au beurre noir) : LEDUM PALUSTRE 7 H, quatre prises par jour.

**Contusion du globe oculaire** : SYMPHYTUM 7 H, quatre prises par jour.

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



**Contusion du sein** : BELLIS PERENNIS 5 H, quatre prises par jour.

**Contusions du testicule** : CONIUM MACULATUM 5 H, quatre prises par jour.

œdèmes post-traumatiques : APIS MELIFICA 5 H dans tous les cas, NATRUM SULFURICUM 5 H en cas de traumatisme crânien.

**Aide à la consolidation des fractures :**

- ARNICA MONTANA 5 H.
- SYMPHYTUM 7 H.
- CALCAREA CARBONICA 4 H.
- CALCAREA PHOSPHORICA 4 H.
- CALCAREA FLUORICA 4 H.

Trois prises par jour de ce petit cocktail, deux granules de chaque remède.

• ACONITUM NAPELLUS 15H : pour la prévention du stress du sportif de haut niveau lorsque l'anxiété s'accompagne d'agitation.

• ARNICA MONTANA

Il s'agit certainement du traitement de choix dans le cadre des différents traumatismes ou micro-traumatismes du sportif. L'Arnica possède une grande affinité pour les capillaires sanguins, et les fibres musculaires. Il est donc indiqué pour tous les phénomènes hémorragiques sous toutes ses formes, rentrant dans le cadre d'un choc direct, d'une élongation, d'un claquage, ou même d'une simple fatigue musculaire.

• BRYONIA 5H : pour les rhumatismes, tendinites et douleurs articulaires aggravées au mouvement.

• CHAMOMILLA 5 à 15 H ; lorsque la douleur, quelle que soit sa cause est intolérable.

• CHINA RUBRA

Indiquée dans les symptômes ou symptômes hémorragiques de faible importance, les états d'épuisement et les fatigues importantes.

Action possible sur les symptômes avec diarrhée.

• COFFEA 5 à 9H : calme les hyperexcitations et les insomnies précédant les rencontres sportives.

• CROTON TIGLIUM

Action sur les muqueuses intestinales et respiratoires. Action complémentaire sur la peau lors d'éruption dont herpès.

• CUPRUM METALLICUM

Il s'agit du cuivre métallique ayant une action anti-douleur sur les manifestations spasmodiques type crampe.

Peut agir également sur les spasmes intestinaux et les tous spasmodiques.

• DULCAMARA 7H : pour les nageurs, enfants surtout, pour celles et ceux qui s'enrhument

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



après l'entraînement et les matchs (maillot mouillé), une prise avant et après le sport.

- FERRUM METALLICUM

Le fer garde toute son importance chez les sportifs et les sportives.

- GELSEMIUM SEMPEVIRENS

Utilisé essentiellement chez le sportif contre le trac en terme de prévention. Il peut être utilisé dans des syndrômes fébriles, avec contractures. Utilisé également en traitement de l'anxiété avec excitation, insomnie.

- HAMAMELIS VIRGINIANA

Chez le sportif, on peut l'utiliser dans les sensations de jambes lourdes, puisqu'il agit sur le système veineux, utile dans les varices sous toutes ses formes.

- IGNATIA AMARA

Utilisé chez le sportif en prévention de l'anxiété. Utilisé en général dans toutes les symptomatologies hyperactives, avec hypersensibilité émotionnelle.

- MAGNESIA PHOSPHORICA

Utilisé pour des douleurs spasmodiques, névralgies, et les crampes chez le sportif.

- MILLEFOLIUM

L'indication privilégiée est celle de l'épistaxis et dans toute hémorragie non durable.

- NATRUM MURIATICUM 9H : lorsque le risque de déshydratation est majeur : marathon, courses cyclistes, automobile... une prise avant et après effort avec CHINA.

- NUX VOMICA

Dans le cas des douleurs gastriques, de la diarrhée saisonnière ou du voyageur. Utilisé également dans les symptômes de type crampe. En général, pour tout ce qui est spasmodique ou lié à des excès ou des erreurs alimentaires.

- RHUS TOXICODENDRON

Largement utilisé chez le sportif dans les problèmes des tissus conjonctifs, et des tendons et muscles : entorses, luxation, raideur articulaire, contracture, etc...

C'est un très grand médicament en médecine du sport.

Utilisé également dans les technopathies du sport.

- RUTA GRAVEOLENS

Largement utilisé dans les indications de médecine du sport, technopathies du sport, traumatismes dus à un choc direct, périostite, entorse, douleur rachidienne, voire simple courbature ou crampe.

- SILICEA

Très largement utilisé en prévention et en curatif en pathologie sportive, pour prévenir et consolider fracture, entorse, déchirure musculaire.

Utilisé également dans les phénomènes de surentraînement.

- URTICA URENS

Peut être utile chez les sportifs allergiques. Utilisé dans les symptômes avec urticaire ou allergies, quelles que soient leurs origines.

Peut être utilisé lors de voyages à l'étranger, pour combattre une turista dont l'origine

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
 Le bon médecin trouve les causes et guérit  
 Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



iatrogène ne serait pas définie.

- **SARCOLATICUM ACIDUM 7H** : pour les sportifs sujets aux courbatures, avec **ARNICA**.

- **ZINCUM METALLICUM 7 à 9 H** : pour la fatigue suivant l'effort physique, le syndrome des jambes sans repos (très très efficace), à prendre pendant et après l'effort.

Cette liste, non limitative, n'a pas la prétention de remplacer un véritable cours d'homéopathie, mais de montrer l'utilité de certaines substances dans les pathologies sportives au quotidien.

## Traumatologie

- Les lésions tendineuses

Après un diagnostic, traitement étiologique et traitement sportif, on peut conseiller : **arnica montana**, **rhus Toxicodendron**, **apis mellefica**

- Maladies de croissance

Après vérification des facteurs de risque, et adaptation du type et de la durée de l'effort, on peut proposer une alimentation riche en calcium. On complète par une polyvitaminothérapie si nécessaire, avec **Arnica Ruta**, et **China** si fatigue associée.

- Plaintes musculaires

Après définition du type de lésion, l'indication d'un repos, avec ou non immobilisation, on pourra en plus de la cryothérapie, **Arnica**, **Cuprum metallicum**, **Ruta Graveolens**, **Magnesia phosphorica** ...

- Rachialgies

Après diagnostic établi, les mesures hygiéno-diététiques étant faites, les conseils de renforcement musculaire avec ou sans kinésithérapie étant mis en place, on peut proposer : **Arnica**, **Ruta**, **Rhus Toxicodendron**, avec en complément **Gelsemium** et **Ignatia**

- Trac, anxiété, troubles neurovégétatifs

Après une prise en charge psychologique adaptée, et un suivi basé essentiellement sur la prise de confiance en soi, on peut proposer : **Gelsemium**, **Ignatia**, **Nux Vomica**, avec en complément **Arnica** et **Rhus Toxicodendron**

- Asthénie, surentraînement, récupération difficile

Une approche des facteurs de risque sera effectuée, avec un suivi médical, une diététique adaptée, une hydratation correctement suivie, des étirements réalisés régulièrement avant et après effort, le respect d'un bon sommeil, le port éventuel de chaussettes de récupération, avec la réalisation de massages despasman sous chaleur. On proposera : **Arnica**, **Ruta**, **China**, **Serum Metallicum**, **Silicea**, etc...

- Pathologies infectieuses

Après évaluation étiologique, et prise en charge spécifique, on pourra proposer : **Arnica**, **Ruta**, **Oscillo-Coccinum**, **Cuprum**, etc...

La prise en charge homéopathique du sportif ne dispense pas le médecin du sport à réaliser un diagnostic après véritable enquête sémiologique. Le médecin de terrain, après application du principe « **GREC** » (**G**lace **R**epos **E**levation **C**ompression), pourra utiliser au nom de son expérience personnelle homéopathie ou allopathie.

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



Dans ce cas, Arnica, Apis, Cuprum, Ruta font partie de la trousse d'urgence.

- En 5 CH au départ,
- En 7 CH au tiers du parcours.
- En 9 CH au deuxième tiers du parcours.
- En 15 CH à l'arrivée.

## L'épicondylite ou tennis elbow

Il s'agit d'une inflammation de l'épicondyle.

L'épicondyle est une petite bosse à la face externe du coude. C'est une surface réduite où s'attachent plusieurs muscles de l'avant-bras, les muscles épicondyliens. Ils permettent surtout l'extension du poignet et des doigts, la supination (le mouvement de tourner la main vers l'extérieur) et plus accessoirement la préhension. Ils sont donc fréquemment sollicités dans la vie quotidienne.

Il faut penser à consulter un ostéopathe ou un rhumatologue formé en médecine manuelle ; en effet, un traitement de la 4<sup>e</sup> vertèbre cervicale est souvent indiqué dans les épicondylites.

### ÉPICONDYLLITE DÉBUTANTE

On la traite comme une tendinite avec RUTA GRAVEOLENS.

Si la douleur est de type mécanique avec soulagement au repos, on ajoute BRYONIA.

Les douleurs liées aux efforts répétés appellent CHAMOMILLA, MAGNESIA PHOSPHORICA, COLOCYNTHIS en prises rapprochées (au moins 4 fois par jour) et en haute dilution (9 à 15H).

### ÉPICONDYLLITE CHRONIQUE

Si la douleur est unilatérale :

Droite : LYCOPodium 9H, une prise par jour

Gauche : RHUS TOXICODENDRON 15H, une prise par jour

On ajoutera des remèdes de douleur, de contracture musculaire associée comme CHAMOMILLA

MAGNESIA PHOSPHORICA

COLOCYNTHIS en prises rapprochées (au moins 4 fois par jour) et en haute dilution (9 à 15H).

En cas de lésion osseuse, arrachement périosté objectivé par la radiographie, on ajoute SYMPHYTUM 7H et KALIUM IODATUM 7 H, deux prises par jour.

En cas de raideur, RHUS TOX 5H trois prises par jour, soutenu par une prise quotidienne en 15 H si les signes généraux correspondent (voir la fiche) ou par CAUSTICUM, même dilution

## Douleurs articulaires aiguës

*"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage*

*Le bon médecin trouve les causes et guérit*

*Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"*



La douleur articulaire aiguë peut se produire sur plusieurs types de pathologies : traumatologie, goutte, polyarthrite, rhumatisme articulaire lié au streptocoque, ... Un traitement allopathique est souvent nécessaire et varie selon la cause : antibiothérapie, anti-inflammatoires, corticothérapie. Un traitement homéopathique bien mené, en sus de ces médicaments, permet la plupart du temps d'accélérer l'évolution de la poussée, et par là même, minimise le risque de lésions des tissus, conséquences de l'inflammation.

L'atteinte inflammatoire au tout début

La douleur est très importante, avec œdème, impotence, et parfois fièvre. L'homéopathe observe, écoute, et prend en compte les symptômes et les plaintes du patient. En fonction de cette observation, il va déterminer le ou les remèdes homéopathiques nécessaires.

ACONIT 7 à 15 H : l'installation du tableau est très brutale et violente. L'œdème est rouge. Les douleurs sont intolérables et provoquent angoisse et agitation, avec peur de mourir. Une à deux prises.

APIS 5 À 7 H : l'œdème est rosé, brillant, avec des douleurs brûlantes et piquantes, classiquement soulagées par le froid. Sur le plan général, on peut retrouver une atteinte des reins avec des urines rares, parfois chargées d'albumine. Le sujet n'a pas soif, même en cas de fièvre associée. Prises répétées.

BELLADONNA 5 à 9 H : l'œdème est rouge et brillant. Le sujet est aggravé par les mouvements, secousses, la lumière, le bruit. Prises répétées.

ARSENICUM ALBUM 4 ou 5 H : les douleurs sont aggravées par le froid, aggravées la nuit, surtout entre 1 et 3 heures du matin. Contrairement aux tableaux précédents, elles sont améliorées par la chaleur. On retrouve une alternance d'agitation avec peur de mourir, et de prostration. Prises répétées.

L'inflammation est installée

BRYONIA ALBA 4 à 5 H : les douleurs sont aggravées par le moindre mouvement, par le toucher et le matin au réveil. Elles sont parfois améliorées par la pression forte. Le malade reste immobile, prostré. La soif est intense pour des grandes quantités d'eau froide. Prises répétées.

PULSATILLA 5 à 7 H : la douleur est aggravée par la chaleur et le repos, améliorée par le frais et le mouvement doux. L'œdème est pâle. Ce remède concerne essentiellement les grosses articulations, comme les genoux ou les hanches. Prises répétées.

AURUM METALLICUM 4 H : les douleurs sont aggravées la nuit et le matin au réveil. . Prises répétées.

Il existe, bien entendu, de nombreux autres remèdes ; nous n'exposons ici que ceux le plus couramment prescrits dans ces pathologies.

En phytothérapie

HARPAGOPHYTUM teinture mère : plante du mois 20 gouttes trois à quatre fois par jour.

## LA TENDINITE

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage  
Le bon médecin trouve les causes et guérit  
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"





#### LA TENDINITE D'EFFORT

- ARNICA MONTANA 5H
- RHUS TOXICODENDRON 5H
- RUTA GRAVEOLENS 5H
- SYMPHYTUM 5H

2 granules de chaque pris ensemble, toutes les heures.

L'articulation touchée doit être mise au repos, mais pas totalement immobilisée.

#### EN CAS DE CONTRACTURE MUSCULAIRE ASSOCIÉE

- MAGNESIA PHOSPHORICA 15 H
- CHAMOMILLA 15 H

2 granules de chaque pris ensemble, toutes les heures.

#### EN CAS DE RAIDEUR

- CAUSTICUM 5 H, une prise toutes les heures.

**Lisez aussi** [l'article sur les vertus de l'huile essentielle de gaulthérie](#)

**Lisez aussi** [Douleurs ostéo et homéopathie](#)

**Lisez aussi** [Huiles essentielles pour sportifs](#)

**Lisez aussi** [l'article sur la chlorella](#)

**Lisez aussi** [Sport et alimentation](#)

**Lisez aussi** [Sport et végétariens](#)

- **Lisez aussi** [Boisson isotonique pour le sportif](#)