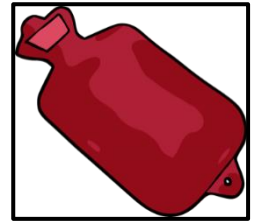


Cervicalgie

1) Mettre du chaud.

Le chaud permet de soulager les tensions et contractures musculaires de la nuque et des épaules.

Je vous conseille de placer une bouillotte, entourée d'un linge, sur votre nuque (vos trapèzes) pendant 15 à 20 minutes. Répétez l'opération 3 fois par jour.



Vous pouvez également prendre un bain chaud, ou une douche chaude en insistant sur les muscles de la nuque et les trapèzes.

2) Masser la nuque et les épaules.

Le massage est un excellent moyen de détendre vos muscles. Ainsi, il permet de diminuer vos douleurs cervicales.

Il augmente la température des tissus et active la circulation sanguine. Ceci peut aider à vous soulager plus vite.

Pour vous masser, utilisez une huile essentielle de gaulthérie diluée dans une huile de support (jojoba, avocat, olive...). Massez votre cou et vos trapèzes, de haut en bas, en insistant sur les points douloureux ou les zones de tension.

3) Faire des étirements.

Étirement - Cervicales

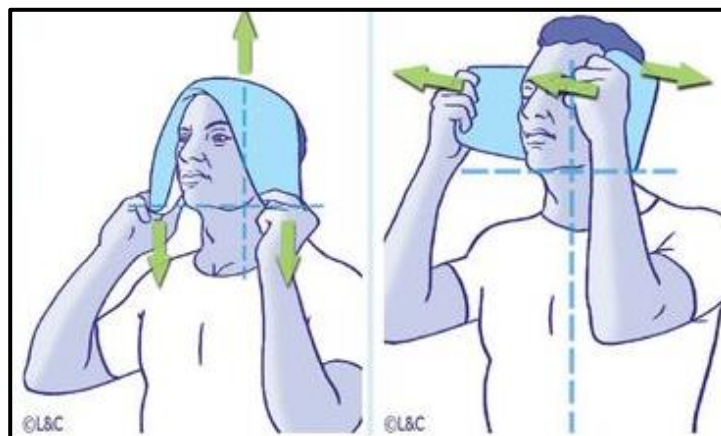
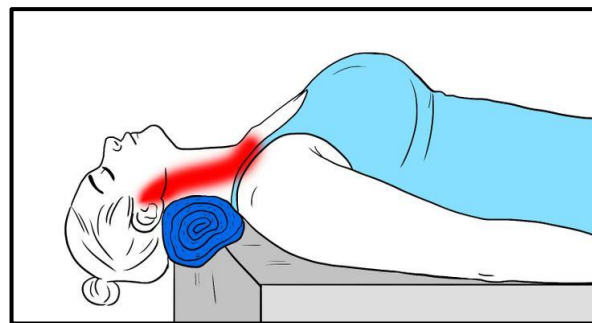
Temps: 4 minutes

 1/11 10 secondes chaque côté	 2/11 20 secondes	 3/11 10 secondes chaque côté	 4/11 10 secondes
 5/11 10 secondes	 nouveau! 6/11 10 fois 3 secondes	 nouveau! 7/11 10 fois 3 secondes	 8/11 15 secondes chaque bras
 9/11 10 secondes	 10/11 3 fois 5 secondes chacun	 11/11 10 secondes	

Étirer le cou sur une serviette enroulée.

Voici un étirement très délicat que l'on préconise afin de **libérer la tension dans la zone autour du cou.**

- Enroule une serviette.
- Place-la à la base de ta tête.
- Laisse ta tête "retomber" librement vers le sol et détends-toi.
- Reste dans cette position durant 10 minutes, à moins que tu ne ressentent une certaine douleur.



4) Utiliser une minerve (ou un collier cervical)

Cette solution doit être temporaire.

En effet, la minerve peut soulager votre douleur cervicale. Cependant, lorsqu'elle est portée sur plusieurs jours, vous risquez l'atrophie musculaire. Vos muscles, étant moins sollicités à cause du port de la minerve, peuvent potentiellement s'affaiblir.

5) Utiliser un remède de grand-mère anti-inflammatoire

Les remèdes naturels offrent la solution idéale pour limiter la consommation de médicaments anti-inflammatoires ou anti-douleurs, qui ont des effets secondaires importants.

En effet, les médicaments perturbent le mécanisme naturel de guérison du corps, en affaiblissant à la fois votre système immunitaire et votre flore intestinale.

Les remèdes naturels les plus efficaces en cas de douleurs cervicales sont :

Le curcuma :

Associé au poivre noir, le curcuma permet une action anti-inflammatoire permettant de diminuer la douleur.

En complément alimentaire, la curcumine, présente dans le curcuma peut s'avérer tout aussi efficace voire plus efficace que l'ibuprofène ou d'autres analgésiques en vente libre, sans effet secondaire.

Le gingembre :

En tisane, vous pouvez faire infuser des morceaux coupés de gingembre frais. Il est également possible de réaliser des cataplasmes, afin de les placer sur votre nuque.

L'huile de poisson (oméga 3) :

L'huile de poisson contient une quantité importante d'oméga 3 qui, après conversion par l'organisme, permet la synthèse de molécules ayant des propriétés anti-inflammatoires.