

Voici comment soulager sa sciatique naturellement

Chère lectrice, cher lecteur,

Votre dos est comparable à une pile d'assiettes (les vertèbres) séparées par des serviettes (les disques) qui les empêchent de s'entrechoquer et de se briser. Entre deux assiettes/vertèbres sortent de chaque côté les nerfs qui vont innerver les muscles et les organes.

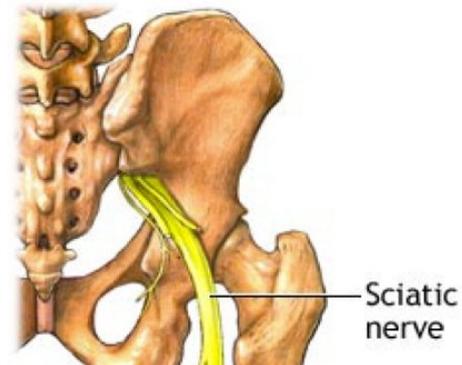
Comme la pile d'assiettes, votre dos n'est pas très flexible mais vous pouvez néanmoins le bouger. Les assiettes du bas sont les vertèbres lombaires. C'est sur elles que pèse tout le poids et c'est en général là que ça coince et que ça fait mal.

Le nerf sciatique provient de plusieurs branches nerveuses qui sont situées dans la colonne vertébrale au niveau des racines des deux dernières vertèbres lombaires (L4 et L5) . Il continue son chemin dans la fesse, puis à l'arrière de la jambe et du genou.

C'est le plus long nerf chez l'être humain et celui qui a le plus gros diamètre. Il n'est donc pas étonnant que ce soit celui-là qui pose souvent problème.

Suite à un effort, un traumatisme peut survenir avec le déplacement d'une assiette qui ne se trouve plus dans l'axe de la pile. C'est là que le nerf sciatique se coince.

Au début, cela peut commencer par un simple lumbago. Une contracture va se développer dans cette région douloureuse. Dans le pire des cas, l'inflammation s'emballe. Le nerf sciatique est coincé. On est bloqué. Le moindre mouvement du bassin ou des jambes fait hurler. La douleur ressemble à des décharges électriques et à des brûlures. On peut en être réduit à se déplacer à quatre pattes pour aller aux toilettes. Je l'ai vécu. Chaque erreur de mouvement est un coup de poignard dans les reins. Puis l'inflammation gagne la jambe dont les muscles tressaillent régulièrement.



Après la phase de douleur vient la phase d'insensibilité locale. Une caresse sur la peau n'est plus ressentie, ou comme filtrée au travers d'un carton. Le réflexe du marteau sur le genou disparaît. Si le nerf est endommagé au centre, c'est-à-dire dans la partie motrice, c'est la paralysie, partielle ou totale. La jambe ne répond plus. Les ordres du cerveau n'arrivent plus à destination. On est obligé de monter les marches d'un escalier sur une seule jambe. Puis tout cela se restaure doucement en commençant par la motricité. La sensibilité peut mettre un an à se restaurer.

L'ostéopathe, votre sauveur

L'homme de la situation face à la sciatique est l'ostéopathe. Si quelqu'un peut faire quelque chose, c'est lui. Il repère la vertèbre qui a sauté et qui écrase le nerf sciatique et la remet en place, libérant le nerf et ouvrant la voie vers la guérison. L'ostéopathe doit être compétent, sans quoi il fera plus de mal que de bien.

L'acupuncture est aussi dans son domaine de prédilection (les douleurs). Certaines personnes sont soulagées en une seule séance.

Chaud et froid

Beaucoup de sites Internet de santé (peu sérieux) recommandent le chaud, en particulier les bains chauds, contre la sciatique. Je réponds : « *Halte là !* ». Se tremper dans des bains chauds calme sur le coup mais aggrave la situation ensuite.

Au contraire, les sachets de glace ont un effet anesthésiant plus sûr et plus durable. Procéder par applications de 20 minutes, toutes les deux heures.

Exercices physiques et yoga

De même, je recommande la plus grande prudence avec les exercices physiques supposés vous « *décoincer* », y compris le yoga.

Lorsque le nerf sciatique est coincé et enflammé, la dernière des choses à faire est de le solliciter. Sur le coup, vous pouvez avoir l'impression d'un soulagement après l'échauffement. Mais il sera surtout causé par la production d'endorphines, des hormones qui endorment la douleur et que nous sécrétons naturellement dès que nous commençons un effort physique.

Après l'effort, vos douleurs sciatiques reviendront encore plus fort. L'important est, au contraire, de bouger le dos le moins possible. Il faut soigner votre posture en gardant toujours le dos parfaitement vertical (droit), assis au bureau, à table et même en voiture, éventuellement porter une ceinture abdominale (mais l'idéal est d'être musclé du dos, pour bien tenir la colonne).

Il existe néanmoins trois exercices que vous pouvez pratiquer très prudemment en évitant de basculer le bassin vers l'avant, et en gardant le dos droit :

- Montez simplement sur une marche ou une estrade avec la jambe qui ne fait pas mal, *et laissez la jambe douloureuse pendre dans le vide*. Faire une cinquantaine de mouvements d'avant en arrière avec la jambe douloureuse, parallèlement à la marche. Cet exercice soulage la douleur. Il stimule la circulation du sang, renforce les muscles du dos et améliore la mobilité.
- Vous pouvez aussi vous coucher sur le dos, jambes tendues, et très doucement, en vous faisant aider par quelqu'un, soulever la jambe douloureuse et la croiser au-dessus de l'autre jambe. Cela pourrait provoquer un décroisement des lombaires et des muscles lombaires, mais il faut faire très attention à ne pas se faire mal. Toute aggravation de la douleur est mauvais signe.
- Enfin, allongé sur le dos, les jambes repliées, *prendre les genoux avec les mains et remonter sur le ventre le plus haut possible* (sans que ça fasse mal). Expirer en même temps... À faire une dizaine de fois, si on en a le courage, et le temps, 2 ou 3 fois dans la journée.

Sommeil

La sciatique est une maladie « insomnante » : ses douleurs vous réveillent la nuit et peuvent vous empêcher entièrement de dormir. C'est un facteur aggravant car l'épuisement provoque des tensions nerveuses qui augmenteront l'inflammation.

Il est donc nécessaire de sortir tout l'arsenal des moyens naturels pour favoriser le sommeil profond. Le but est de vous éviter d'entrer dans une spirale diabolique d'épuisement.

Plantes et huiles

Beaucoup de plantes combattent la douleur et l'inflammation naturellement. Elles se présentent sous forme de gélules, pommades, huiles, teinture-mère (dans l'alcool) et peuvent bien sûr être bues en tisane ou en décoction.

Je recommande en particulier les massages aux huiles essentielles d'arnica et de gaulthérie, ou avec de l'huile de camomille.

Comme anti-inflammatoire et antidouleur naturel, l'harpagophytum sous forme de gélules.

Les massages

Ils se pratiquent avec des huiles essentielles citées ci-dessus.

Le massage des tissus profonds et la thérapie « trigger-point » (*voir ailleurs sur le site*) ont montré leurs effets bénéfiques sur les spasmes musculaires, la douleur et l'engourdissement des jambes et des orteils.

Contre les contractures douloureuses dans le mollet, mettez-vous debout devant votre baignoire et appuyez votre jambe douloureuse contre le rebord arrondi. Massez l'arrière et les côtés de la jambe et du genou. Puis massez les doigts de pieds, en insistant s'ils sont contractés.

Cataplasme antidouleur

Plongez des feuilles d'ortie fraîches dans de l'eau chaude, puis appliquez-les sur les zones douloureuses.

Autre mélange : faire fondre 250 g de saindoux au bain-marie, plonger une feuille de chou crue, laissez cuire 45 minutes, puis laissez refroidir.

Je ne garantis pas l'efficacité de ces derniers « *remèdes de grand-mère* ». Mais ils sont utilisés traditionnellement, donc il me semblait important de les mentionner.

L'espoir à l'horizon

Surtout, ne pas désespérer quand vous êtes frappé par la sciatique. 90 % des cas finissent par se résorber spontanément.

C'est très dur, cela laisse des souvenirs affreux, mais c'est une question de semaines, de quelques mois au maximum. La difficulté principale est d'arriver à organiser sa vie, gérer ses obligations, surtout si l'on exerce un métier manuel physiquement éprouvant. Mais au bout du tunnel, il y a l'espoir, presque la certitude d'en sortir.

Cela étant dit, je sais d'expérience à quel point la sciatique est douloureuse, insupportable, quand on est dedans. On voudrait parfois se couper la jambe plutôt que de continuer à subir ça. Croyez que, si vous en êtes à ce stade, je pense bien à vous. Mais suivez courageusement les conseils de cette lettre et, vous verrez, cela finira par aller mieux.

À votre santé !

[Jean-Marc Dupuis](#)