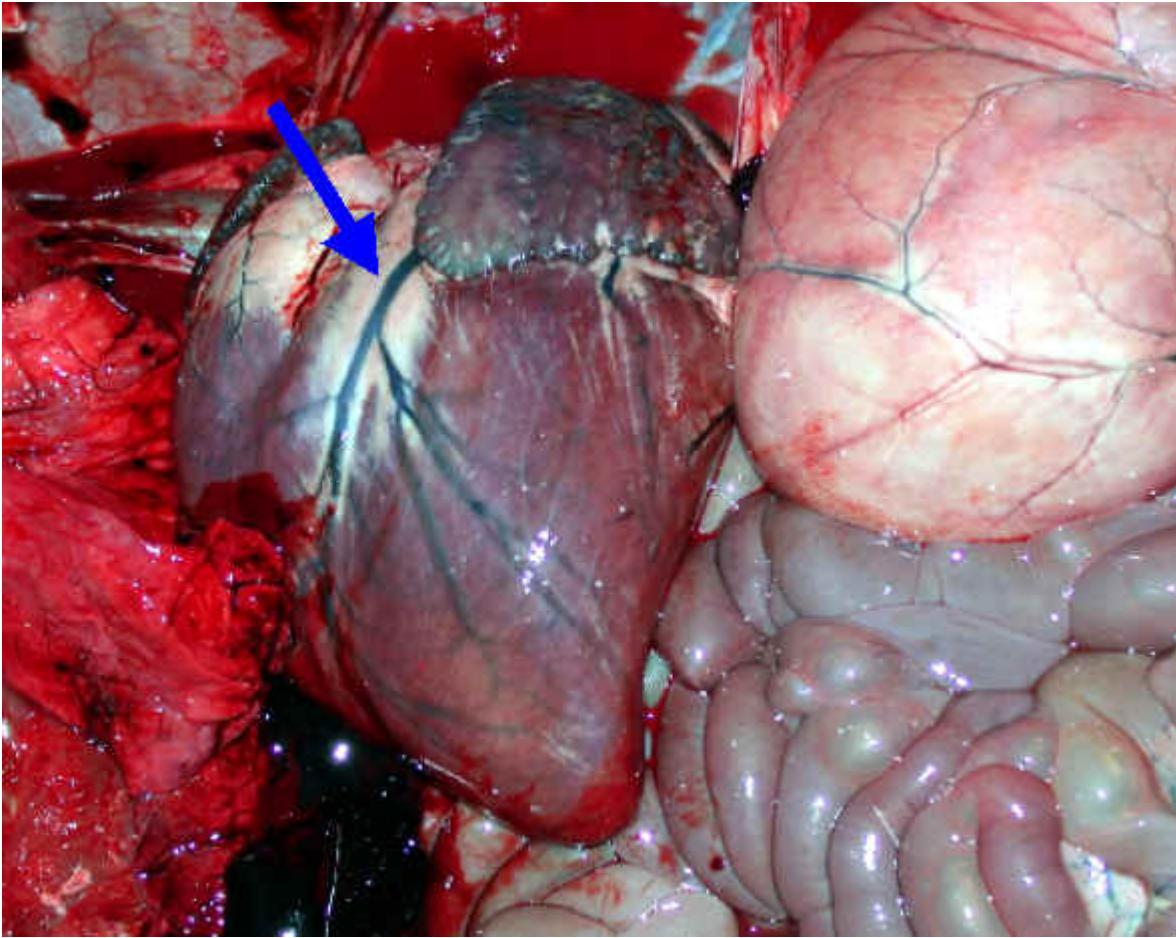


# LE VIEILLISSEMENT DU CŒUR



**Hypertension, tabac, sédentarité...**  
**Certains facteurs et habitudes de vie**  
**contribuent au vieillissement précoce de**  
**notre cœur. Mais il y en a sur lesquels**  
**on peut agir et ainsi ralentir ce**  
**processus. Le professeur Denis**  
**Angoulvant, cardiologue, nous dit comment**  
**s'y prendre.**

### **Votre tension**

Qui dit cœur vieux, dit risque de maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral (AVC), angor, infarctus du myocarde, etc.) augmenté. Et selon le professeur Denis Angoulvant, cardiologue, "le principal facteur de risque cardiovasculaire le plus répandu au monde et le plus

dangereux, c'est l'hypertension artérielle." En France, plus de 10 millions de personnes en souffriraient.

Un véritable problème en ce sens que "l'hypertension fait obstacle au travail du cœur. Le cœur éjecte du sang dans les artères, dans lesquelles la pression est trop élevée. Du coup, il va vieillir plus vite car il va se rigidifier plus vite." Quand on sait que le cœur est un muscle qui, quand il fonctionne bien, possède une grande élasticité, la rigidité n'est pas la bienvenue. "En raison de l'hypertension artérielle, dès l'âge de 50 ans, des personnes peuvent avoir un cœur déjà très rigide, très hypertrophié."

La solution : un dépistage précoce de l'hypertension pour mettre en place les mesures de prévention, sachant qu'elle peut survenir à tout âge. "La traiter permet de prévenir les événements cardiovasculaires qui eux arriveront dans 20 ans", explique le Pr Angoulvant. La prise en charge consiste notamment en la prise de médicaments, la pratique d'une activité physique régulière ainsi que l'adoption d'un régime alimentaire équilibré en faisant particulièrement attention à la consommation de sel.

### **Tabac : sevrer-vous !**

Les fumeurs provoquent le vieillissement précoce de leur cœur et augmentent ainsi considérablement leur risque cardiovasculaire, ce peu importe le nombre de cigarettes fumées par jour : une étude publiée le 24 janvier 2018 a démontré que consommer une cigarette quotidiennement suffisait à augmenter son risque de faire un AVC ou un infarctus du myocarde. Des résultats que confirme le Pr Angoulvant, qui assure qu' "une cigarette peut suffire à vous tuer.

Quand vous consommez une cigarette, vous inhalez la fumée et faites passer dans votre circulation un certain nombre de substances, notamment du monoxyde de carbone, des goudrons, des gaz et autres éléments radioactifs, qui sont toxiques tout

de suite. Fumer une cigarette entraîne directement un stress sur la paroi artérielle.”

La solution : l’arrêt complet du tabac. Si le risque est présent même avec une seule cigarette par jour, il se réduit considérablement aussitôt que l’on arrête : “Sur la paroi des artères, chaque cigarette est délétère et si on arrête de fumer, la paroi se remet à mieux fonctionner quelques heures après seulement. S’il n’y avait plus du tout d’intoxication tabagique, les maladies cardiovasculaires diminueraient de façon drastique quelques années après.”

Pour arrêter de fumer, n’hésitez pas à vous faire aider.

### **Modérez votre consommation d’alcool**

Si l’alcool est un facteur de risque avéré de certains cancers, son lien avec l’apparition de maladies cardiovasculaires est plus difficile à cerner car les études scientifiques se contredisent à ce sujet : “On a longtemps considéré l’alcool comme n’étant pas trop mauvais pour le système cardiovasculaire, explique le Pr Angoulvant, car à la différence du tabac, on n’a jamais montré de lien entre l’alcool et l’athérosclérose (défini par l’Inserm comme “le dépôt d’une plaque essentiellement composée de lipides sur la paroi des artères” entraînant la plupart du temps un infarctus du myocarde). Les personnes qui en boivent n’augmentent pas leur risque d’infarctus du myocarde de façon majeure, même si, indirectement, l’alcool contribue à l’hypertension artérielle.”

Néanmoins, il est désormais reconnu comme néfaste, car “l’alcool est un toxique qui va agir directement sur le muscle cardiaque et donc favoriser l’apparition de certaines maladies du cœur.” Les récentes études qui préconisent de boire un verre d’alcool par jour pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires auraient donc tout faux : “Il n’y a pas de bienfait particulier pour la santé à boire de l’alcool en dehors du fait que c’est agréable, convivial et qu’on se fait

plaisir.

La solution : boire avec modération, même si ce terme est flou. En effet, s'il est recommandé par les autorités sanitaires françaises de ne pas boire plus de deux verres d'alcool par jour, celles-ci reconnaissent toutefois qu' "il n'existe pas de seuil clair de consommation qui permettrait à coup sûr de limiter les risques pour la santé tout au long de la vie." Et selon le Pr Angoulvant, "le risque, c'est que la frontière entre boire un petit peu et boire trop n'est pas facile à identifier. En France, il y a énormément de patients qui consomment de l'alcool tous les jours et qui n'ont pas l'impression d'être intoxiqués car ils boivent une bouteille de vin entre le repas du midi et celui du soir. Mais c'est beaucoup trop !"

### **Stressé(e) ? Calmez-vous !**

Le stress, ou la maladie du siècle : selon un sondage paru en 2017, 9 Français sur 10 estiment être stressés. Un comportement qui ne serait pas sans danger pour la santé : "Le stress est vraisemblablement un facteur qui favorise les maladies cardiovasculaires, explique le Pr Angoulvant, mais la question est de savoir s'il s'agit d'un facteur indépendant." En effet, certaines études rapportent que les personnes stressées sécrèteraient plus d'adrénaline et d'hormones particulières, "qui vont accélérer le cœur et faire monter la pression artérielle".

Mais ce mécanisme n'est pas avéré. Les risques liés au stress pourraient surtout provenir du mode de vie malsain qu'il entraîne : "une consommation plus importante de tabac, d'alcool, d'aliments provoquant une obésité et/ou du diabète, etc."

La solution : si le mécanisme d'apparition des risques liés au stress n'est pas réellement identifié, il convient dans tous les cas de le réduire. Exercice physiques, thérapies

cognitivo-comportementales... les solutions sont nombreuses. A vous de trouver celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux.

### **Natation, vélo, course à pied : 40 minutes, 3 fois par semaine**

Vous n'en pouvez plus d'entendre qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière ? Malheureusement pour vous, cette maxime risque de vous être rappelée encore longtemps. Tout simplement car le sport a un effet bénéfique indéniable sur la santé : "Il y a clairement un lien entre la sédentarité et le développement de beaucoup de problèmes de santé, affirme le Pr Angoulvant, notamment de maladies cardiovasculaires, rhumatologiques et de cancers."

La solution : "Avoir une activité physique régulière modérée, explique le Pr Angoulvant. La Société Européenne de Cardiologie (ESC) recommande de faire au moins trois séances de sport de minimum 30 minutes, idéalement 40 minutes. La marche ne suffit pas, bien que marcher au moins 6000 pas par jour permet notamment aux personnes âgées de garder plus longtemps une autonomie et diminue leur risque cardiovasculaire.

L'idéal, c'est de transpirer un petit peu et de privilégier des activités pendant lesquelles le pouls va s'accélérer", telles que la natation, le vélo ou encore la course à pied. Mais pas besoin d'être un athlète : "le sport à haute dose n'est pas une prescription médicale. On ne pratique pas de sport pour se protéger des maladies cardiovasculaires mais par plaisir avant tout."

### **Alimentation : le tout, c'est d'être raisonnable**

C'est un fait : une mauvaise alimentation entraîne des risques de cholestérol, d'obésité et de diabète, des pathologies qui sont elles-mêmes des facteurs de maladies cardiovasculaires. Dans le cas de l'obésité par exemple, la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire affirme que "les femmes ayant un tour de taille de plus de 96 cm voient leurs facteurs de risque de

maladies cardiovasculaires augmenter de 300%”.

Mais là où ça se complique, c'est sur la définition de ce que sont une bonne et une mauvaise alimentation. “Il y a beaucoup de controverses”, remarque le Pr Angoulvant. Régime pauvre en graisses saturées, régime riche en hydrate de carbone, régime cétogène, régime méditerranéen... Les études et les résultats se contredisent, laissant les professionnels de santé perplexes. “Aujourd’hui, il faut être honnête : ce qu’on sait, c’est qu’on ne sait pas grand-chose. Il est très difficile de dire à un patient quel type de diète il doit suivre ou pas.”

La solution : “Ce qui est sûr, c’est qu’il faut être raisonnable et éviter les apports caloriques trop importants, affirme le Pr Angoulvant. Ces derniers doivent être en lien avec son activité. Il faut manger équilibré : pas trop de viandes, des laitages (fromage) en quantité raisonnable, intégrer des légumes frais, c’est-à-dire éviter les pesticides, ne pas grignoter entre les repas et bien répartir les quantités sur la journée. Mais on n’a pas fini d’élucider quelle est l’alimentation qui permet de protéger le système cardiovasculaire et l’organisme en général.”

---

## **LES BIENFAITS DU PIMENT**



## COMPOSITION DU

### PIMENT

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la **capsaïcine**, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure sur nos papilles. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine.

La capsaïcine **diminue l'appétit** en augmentant la sensation de satiété. Elle accélère le métabolisme et **aide à « brûler » les graisses**.

Son action sur la **digestion**, sur les **infections**, sur l'**inflammation**, sur la **sueur**, et sur les **convulsions** a été démontrée.

Une étude menée au Royaume-Uni a établi que la capsaïcine pouvait **détruire de façon sélective les cellules cancéreuses** lors de certains cancers (pancréas, poumon, prostate) : certains chercheurs pensent que c'est la raison pour laquelle certains types de cancer sont plus rares chez les Indiens et les Mexicains que chez les Occidentaux.

**Le piment est riche en anti-oxydants**



Grâce à 2 de ses composants, la lutéoline et la quercétine (qui sont des flavonoïdes), le piment protège nos cellules de l'action destructrice des **radicaux libres**.

### Le piment est riche en vitamines

- **Vitamine A** (bétacarotène) : action sur la **peau**, les **voies respiratoires**, les **voies urinaires**
- **Vitamine B6** : action sur les **globules rouges** et le **système immunitaire**
- **Vitamine C** : action sur les **dents**, les **os**, les **cartilages**, la **cicatrisation**, l'**absorption du fer**, les **infections**
- **Vitamine E** (sous forme d'alpha-tocophérol) : action sur les **radicaux libres**, les **cancers**, le **système cardiovasculaire**, le **système nerveux central**
- **Vitamine K** : action sur la **coagulation** sanguine et sur le **foie**
- **Vitamine PP** : action sur la **fatigue**, la **peau**, l'**appétit**, les **problèmes psychiques**

### Le piment est riche en oligo-éléments :

- **Cuivre** : indispensable à la formation de l'**hémoglobine** et du **collagène**
- **Fer** : indispensable à la formation des **globules rouges** et au transport de l'**oxygène** dans le sang
- **Manganèse** : protection contre les **radicaux libres**
- **Magnésium** : action sur la **contraction musculaire** et sur la **coagulation sanguine**
- **Potassium** : action sur les **contractions cardiaques**

### ACTIONS DU PIMENT SUR L'ORGANISME

De nombreuses études, menées par des équipes scientifiques de plusieurs pays, ont démontré que la consommation de piment a des effets bénéfiques sur la santé.

**Le piment :**

- **aide à perdre du poids** en favorisant la satiété et en accélérant le métabolisme
- **soulage** :
  - le **diabète** (diminution du besoin en insuline après un repas contenant du piment)
  - le **cholestérol** sanguin
  - les **triglycérides**
  - les **plaquettes** sanguines
  - **favorise** la libération d'endorphines dans le sang, entraînant une sensation de bien-être

Des études sont en cours pour valider l'action du piment dans plusieurs domaines :

- protection contre les **maladies cardiovasculaires**
- protection contre le **cancer**
- action contre la **douleur**
- action sur l'endormissement et le **sommeil**
- consommé à fortes doses, le piment peut augmenter le risque de cancer de l'estomac
- il ne faut jamais appliquer de piment sur les yeux, sur une plaie, sur les muqueuses, sur une inflammation
- il ne faut pas utiliser le piment dans les cas suivants :
  - reflux gastro-oesophagien
  - syndrome de l'intestin irritable
  - hémorroïdes
  - enfant de moins de 2 ans

### **COMMENT CONSOMMER LE PIMENT ?**

La façon la plus simple de consommer du piment est d'en mettre dans vos plats pour en relever l'assaisonnement.

### ***LES CONSEILS DE NINA:***

*Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau ! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau ... Vous*

*devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage : c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive !*

---

# **GATEAU AU CHOCOLAT À LA POUDRE DE CACAO**

## **Ingrédients :**

- 3 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 120 g de beurre
- $\frac{1}{2}$  sachet de levure
- 80 g de chocolat en poudre
- cacao

## **Préparation :**

1. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une casserole au bain-marie avec le chocolat en poudre. Lorsque le beurre est bien fondu, mélangez, et éteignez le feu.

2. Cassez les oeufs et séparez le blanc des jaunes. Dans un grand saladier, fouettez le sucre avec les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez doucement la farine et la levure, puis le mélange chocolat+beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3. Dans un autre récipient, fouettez les blancs en neige ferme. Incorporez 1/3 des blancs en neige à la préparation

chocolatée, puis versez tout le reste des blancs et mélangez-les délicatement, en soulevant le mélange de bas en haut, afin de ne pas faire retomber les blancs en neige.

4. Lorsque la préparation est lisse et homogène, versez-la dans un moule antiadhésif ou en silicone, et enfournez pour 25 à 30 min.

5. Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre du gâteau. Si elle ressort propre, le gâteau est cuit. Si non, prolongez la cuisson de 5 min.

6. Laissez complètement refroidir le gâteau avant de le saupoudrer de cacao et de le servir.

---

## **MOELLEUX AU CACAO EN POUDRE**

**8 PERSONNES :**

100g de farine

120g de sucre

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

120g de cacao en poudre (type Nesquik)

4 oeuf

30g de beurre

10cl de lait

**PRÉPARATION**

1. Faire fondre le beurre. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
2. Dans un saladier, verser la farine, le sucre, la levure, le sel et le cacao. Bien mélanger.
3. Ajouter les jaunes d'oeufs et le beurre fondu.
4. Pour obtenir un mélange bien homogène, rajouter du lait. Réserver.
5. Battre les blancs en neige (au batteur mais cela se fait très bien aussi au fouet) et les incorporer délicatement dans la préparation chocolatée en faisant attention à ne pas casser les blancs.
6. Verser dans un moule chemisé (ou beurré/fariné) et enfourné à 180°C pendant 30min.

Très moelleux et le même goût qu'un gâteau au chocolat classique!

LES CONSEILS DE NINA: attendez vous à un moelleux au chocolat, pas un fondant ni un coulant ☐

---

# Acapulco gold

## Ingrédient:

1 cl. Malibu

1 cl. Jus de pamplemousse

1 cl. Rhum brun

1 cl. Tequila

2 cl. Jus d'ananas

## Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:  
Malibu, Jus de Pamplemousse, rhum Brun, Tequila, Jus d'Ananas.

---

## Le manque de sommeil

On traite souvent le sommeil comme une routine, mais il reste une priorité, notamment pour notre santé. La Fondation Américaine du Sommeil recommande que les adultes doivent dormir entre sept et neuf heures par nuit, entre 18 et 64 ans. Cependant, pour beaucoup d'entre nous, cette règle est plus facile à dire qu'à appliquer.

Il ne faut pas oublier que le manque de sommeil peut provoquer des troubles plus ou moins graves, influant sur votre stress, votre qualité de vie, votre système immunitaire, votre attention et votre humeur. Pire encore, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut affecter votre cerveau.

Un Français sur cinq souffre d'insomnie chronique selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Or quand vous manquez de repos, votre rythme circadien se dérègle ; c'est-à-dire que l'horloge naturelle de votre corps, qui vous fait nous sentir éveillée le jour et fatiguée la nuit, fonctionne de manière plus aléatoire. C'est votre organisme tout entier qui en subit les conséquences.

### **Le manque de sommeil fatigue également votre cerveau**

Après une courte nuit ou une insomnie, votre corps sera forcément fatigué. Mais le manque de sommeil aura le même effet sur votre cerveau. Une étude réalisée en 2017 démontre

que la privation de sommeil peut ralentir votre activité cellulaire cérébrale, vous empêchant d'agir ou de réfléchir normalement.

Votre cerveau, comme votre corps, a besoin d'une bonne nuit de sommeil pour retrouver son énergie, se détendre et se reposer.

### **Le manque de sommeil augmente les risques de dépression**

Certains troubles de santé mentale, comme la dépression, peuvent influencer sur le sommeil. Mais l'inverse est tout aussi vrai : le manque de sommeil peut provoquer des symptômes de la dépression.

Des recherches publiées en 2006 dans le Journal de la Psychiatrie prouve que "les personnes dormant moins de six heures ou plus de huit heures ont plus tendance à être déprimé et triste que celles qui dorment entre six et huit heures par nuit", selon Bustle.

### **Le manque de sommeil influe sur votre hippocampe**

L'hippocampe est une région du cerveau qui joue un rôle primordial dans la mémoire à long terme, les émotions et l'apprentissage. Un manque de sommeil peut malheureusement influencer ces notions : une récente étude révèle que cinq heures en moins dans votre temps de sommeil peuvent avoir un impact négatif sur la connectivité des neurones dans l'hippocampe.

Heureusement, les scientifiques ont également constaté que cet effet nuisible peut être réparé après 3 heures de sommeil ininterrompu. Ainsi, si vous avez mal dormi hier soir, il vous suffit de rattraper vos heures de sommeil cette nuit.

### **Le manque de sommeil affecte vos émotions**

Vous vous sentez toujours énervée ou excédée après une insomnie ? Il y a une raison scientifique à cela : une étude réalisée en 2015 par l'Université de Tel-Aviv montre que le manque de

sommeil joue un rôle sur la partie du cerveau qui gère les émotions.

Le sommeil est un facteur très important pour la santé physique mais aussi mentale, car il permet de contrôler ses émotions.

### **Le manque de sommeil peut vous faire prendre des risques**

Quand vous n'avez pas assez dormi, les parties de votre cerveau qui gèrent les prises de décisions sont mises à mal. Selon une étude publiée sur le site de Forbes, les personnes n'ayant dormi que cinq heures faisaient des choix plus risqués que les bons dormeurs.

Les recherches démontrent également que les décisions impulsives augmentaient avec les autres effets du manque de sommeil.

### **Le manque de sommeil stoppe la production de mélatonine**

Selon le site Sleep.org, la mélatonine est une hormone naturellement produite dans votre glande pinéale. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien d'un bon rythme de sommeil. Cependant, quand votre rythme circadien est interrompu par un manque de sommeil, votre production de mélatonine est dérangée.

Selon le site Bustle, certains scientifiques estiment qu'un taux faible de mélatonine pourrait causer des problèmes tels que le cancer, la dépression, l'hypertension, etc.

### **Le manque de sommeil peut impacter votre motricité**

La privation de sommeil peut impacter de manière négative vos fonctions cognitives liées à votre motricité et à votre coordination. Cela peut ainsi influencer votre travail, s'il est manuel, votre façon de conduire, etc.



---

# COUSCOUS AUX LEGUMES

4 personne(s)

préparation : 30 min

cuisson : 35 min

## Ingrédients:

- 600 g de loup ou de merlan
- 250 g de couscous
- 4 poivrons rouges et verts non piquants
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 2 à 3 gousses d'ail écrasés
- De l'huile d'olive

## Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
2. Recommencé une fois
3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
4. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une casserole.
5. Coupez l'oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d'un verre d'eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en

- bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail.
7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d'eau.
  8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
  9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
  10. Laissez reposer.
  11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.
- 

## FENOUIL

**AVANTAGES:** Riche en bêta-carotène acide folique et de vitamine C (feuilles)

Bonne source de potassium et de fibres. Peu calorique.

**INCONVÉNIENTS:** l'huile des graines peut irrité la peau

---

## FIBRES

**AVANTAGES:** Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de

cholestérol sanguin trop élevé

S'avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

**INCONVÉNIENTS:** Un excès de fibres peut causer des troubles digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peut nuire à l'absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.

---

## MAL DE DOS

Le mal de dos peut-être dû à une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel. L'arthrose et l'usure ou lésion de disques intervertébraux peuvent également être en cause. De même que les séquelles de fracture ou les malformations, la douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale. Les maladies osseuses sont des causes plus rares mais possibles.

### LES CONSEILS DE NINA:

. **La glace est un antalgique** très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées. Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour. Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure. Cette mesure est également très utile après une activité physique intense pour poser les muscles surchauffés.

. Au bout de 48 heures, optez pour **la chaleur humide** afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur. Trempez une serviette dans de l'eau bien chaude, essorez-la, puis pliez-la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la de film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

. **Les bienfaits d'un massage relaxant** les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire. Ils sont déconseillés en cas de problème de peau (eczéma, plaie) et ne doivent pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. **Demandez à un proche de masser** la zone douloureuse, sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourne autour de la zone douloureuse, en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, **placez quelques balles de tennis dans une chaussette**, nouez l'extrémité demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciable car leurs picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de peau.

. Vous pouvez utiliser **une crème ou pommade anti-inflammatoire**, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. L'huile d'amande douce peut être préférable.

. Utilisez des baumes à base de camphre, de salicylate de

méthyle, de diéthylamine ou de salicylate de glycol. Leurs propriétés antalgiques (contre la douleur) sont renforcées par le massage. (Attention d'employer pas ce type de baume avec une bouillotte ou une compresse chaude.)

. **Les plantes apaisantes** prenez 500 mg de broméline trois fois par jour, (en vente dans les magasins de produits diététiques). cette enzyme présente dans l'ananas favorise la circulation sanguine, limite le gonflement et réduit l'inflammation des cellules. (Attention comme la broméline a pour effet de fluidifier le sang, elle est déconseillée aux personnes qui prennent un traitement anticoagulant.) prenez 250 mg de valériane Angers Lejeune, quatre fois par jour cette plante agit sur le GABA récepteur du cerveau en produisant un effet sédatif, Kiraz beaucoup plus beau que les médicaments chimiques sur les interactions médicamenteuses la valériane peut également se prendre en infusion mais son odeur est très désagréable.