

NOS EXPERTS



JÉRÔME AUGER
kinésithérapeute
du sport, fondateur
du réseau IK - Institut
de kinésithérapie,
Institut-kinésithérapie.
paris



ENZO BOUTEILLER
spécialiste chez
Douce Bouillotte,
Doucebouillote.fr



gettyimages
Credit: Jupiterimages

THERMOTHÉRAPIE

DE LA CHALEUR POUR SOIGNER NOS DOULEURS

TENSIONS APRÈS LE SPORT, CERVICALGIE DÉBUTANTE, CRAMPES ABDOMINALES... LA THERMOTHÉRAPIE EST UN OUTIL EFFICACE POUR DÉTENDRE LES MUSCLES ET SOULAGER LA DOULEUR. SANS REMPLACER UN TRAITEMENT MÉDICAL, ELLE EST UN RÉFLEXE À AVOIR POUR DE NOMBREUX MAUX DU QUOTIDIEN.

PAR ARIANE LANGLOIS

Le principe simple de la thermothérapie (appliquer une source chaude sur une zone douloureuse ciblée) n'est pas nouveau : Égyptiens, Grecs et Romains utilisaient déjà cette méthode naturelle pour apaiser les douleurs, détendre le corps et

réconforter l'esprit. Mais la pratique a fait du chemin depuis l'Antiquité et se réinvente, portée par le succès des bouillottes, patchs chauffants, ceintures ou coussins thermiques que l'on trouve désormais partout. Ces solutions douces à la fois pratiques, accessibles et sûres (pour

peu que l'on respecte leurs consignes d'utilisation) s'intègrent facilement dans nos routines bien-être. Validées par de nombreux professionnels de santé, elles sont même un réflexe à avoir au quotidien, en cas de douleurs vives (qui ne relèvent pas d'une quelconque urgence). ■

3 BONNES RAISONS D'Y RECOURIR

La chaleur ne se contente pas de réchauffer : si elle fait tant de bien, c'est parce qu'elle agit en profondeur sur notre corps, avec des effets physiologiques (attestés par les études) qui soulagent vraiment.

ELLE FAVORISE LA CIRCULATION SANGUINE

« Lorsqu'on applique une source de chaleur sur une zone particulière du corps, les vaisseaux sanguins se dilatent, ce qui permet au sang de mieux circuler. Résultat : les tissus sont davantage oxygénés, les nutriments arrivent plus facilement, et les déchets (toxines, acide lactique, etc.) sont éliminés plus rapidement », explique Jérôme Auger, kinésithérapeute. Cette action favorise la récupération musculaire et contribue à calmer l'inflammation

chronique de certaines douleurs (arthrose, tendinites, maux de dos, de cou, de genou...).

ELLE DÉTEND LES MUSCLES EN PROFONDEUR

La chaleur a également un effet relaxant sur les muscles. Elle diminue leur tonus, ce qui permet de relâcher les tensions, d'apaiser les contractures, les courbatures, et d'assouplir les zones raides. « Elle est donc recommandée en cas de dos tendu, voire bloqué, de nuque nouée, de courbatures, de contractures, de crampes digestives et

de douleurs menstruelles », poursuit le kinésithérapeute. Cercle vertueux : cette détente physique gagne le moral et contribue grandement à réduire le stress.

ELLE AGIT COMME UN ANTALGIQUE NATUREL

La chaleur agit enfin directement sur notre perception de la douleur. En stimulant les récepteurs thermiques présents à la surface de la peau, elle envoie au cerveau des signaux sensoriels agréables, qui peuvent atténuer ceux liés à la douleur. C'est un peu comme

si la chaleur venait « couvrir » ou « brouiller » le message douloureux : l'inconfort diminue et nous ressentons rapidement un soulagement, parfois dès les premières minutes d'application. « Nous l'observons souvent chez nos patients, poursuit Jérôme Auger. Une simple source de chaleur bien placée peut aider à calmer une douleur diffuse ou localisée (arthrose, tendinopathie, torticolis...) : le patient repart en ayant gagné en souplesse, en mobilité, et le bénéfice est encore plus grand quand cela évite d'avoir recours à un médicament. »



La chaleur d'un sauna apaise également les tensions, détend les muscles et stimule la circulation sanguine.

SOUS QUELLE FORME L'UTILISER ?

LA BOUILLOTTE CLASSIQUE À EAU

Son intérêt : elle soigne en même temps qu'elle réchauffe.

Comment l'utiliser ? Choisissez une bouillotte avec entonnoir pour ne pas risquer de vous brûler (mettez des gants si besoin). « Faites chauffer l'eau (à 80 °C maximum) et remplissez la bouillotte en respectant bien le trait de remplissage (l'eau ne doit pas arriver à ras bord). Fermez bien le bouchon et vérifiez avec les mains que cela n'est pas trop chaud », détaille Enzo Bouteiller, gérant de Douce Bouillotte. Posez-la près de vous ou directement sur la zone douloureuse, enveloppée d'une housse ou d'une serviette, par exemple la nuit. En moyenne, ce type de bouillotte reste chaude pendant 2 à 4 heures.

Précautions : choisissez un produit de norme française ou allemande (mais surtout pas de produits chinois, synonymes de moins bonne qualité). « Vérifiez régulièrement que la bouillotte est en bon état : elle ne doit pas comporter de fissures susceptibles de craquer sous l'effet de la chaleur ou d'une mauvaise utilisation. Attention aussi à ne pas trop chauffer l'eau : pour indication, l'eau ne doit pas bouillir, et l'idéal, pour ne prendre aucun risque, est même de s'équiper d'un thermomètre. » Attention, même de qualité, ce type de bouillotte se périmé ! En moyenne, elle se change tous les 2 à 3 ans.

LA BOUILLOTTE SÈCHE (OU À GRAINES)

Son intérêt : il s'agit d'un produit sûr, sans risque de brûlure, souvent recommandé par les kinésithérapeutes pour soulager les muscles et articulations. « La chaleur procurée est plus longue (environ 8 heures de chauffe) et il est aussi possible de pratiquer l'automassage avec les billes, explique le spécialiste. Le format "peluche", cocooning et apaisant, convient également parfaitement aux enfants, même si la chaleur est moins directe, compte tenu de l'épaisseur du tissu. »

Comment l'utiliser ? Placez le sachet de graines de cerise ou de lavande (ou la peluche directement, si la bouillotte ne se déhousse pas) au micro-ondes et faites-le chauffer selon les indications données par le fabricant (entre 2 et 5 minutes en moyenne, maximum 800 watts). Remettez-le dans sa housse, puis placez-le sur la douleur, autant de temps que souhaité. Les odeurs apaisantes (huiles essentielles, par exemple) contribueront à vous détendre.

Précautions : « Si la bouillotte dégage une odeur trop forte (type pop-corn brûlé), c'est qu'il est temps de changer le sachet de graines ! En moyenne, celui-ci doit être renouvelé tous les 6 mois si vous l'utilisez régulièrement. Attention : ces bouillottes peuvent également s'utiliser en cryothérapie (placées au froid), mais n'alternez

pas les deux utilisations, car les graines vont germer ! Investissez dans 2 modèles et dédiez l'un au chaud, l'autre au froid », conseille Enzo Bouteiller. Pensez enfin à laver régulièrement la housse en machine.

LA BOUILLOTTE ÉLECTRIQUE

Son intérêt : elle est plus pratique que les bouillottes traditionnelles qu'il faut remplir d'eau chaude.

Comment l'utiliser ? Ces bouillottes contiennent une poche étanche composée d'eau ou de gel (spécialement conçu pour ses propriétés thermiques). Elles sont équipées d'une résistance électrique, qu'il suffit de connecter à une prise électrique standard. Le contenu de la poche peut être chauffé en quelques minutes : lorsque la poche a atteint la température désirée (souvent réglée automatiquement pour éviter la surchauffe), débranchez simplement l'appareil. La bouillotte conserve alors sa chaleur pendant 2 à 6 heures, selon les modèles.

Les précautions : « En cas de défaut d'étanchéité, il y a un risque de brûlure grave ou de choc électrique. De même, si le système de régulation de température est défaillant, la bouillotte peut chauffer de manière excessive, avertit Enzo Bouteiller. Pour limiter les risques, n'utilisez que des bouillottes aux normes CE, utilisez toujours une housse de protection (ne placez pas la bouillotte directement sur la peau nue), restreignez le temps d'application (15-20 minutes), et veillez à ne pas vous endormir avec. Débranchez toujours la bouillotte après chauffage (même si elle comporte un arrêt automatique) et contrôlez régulièrement l'état de l'appareil. »

LES COUSSINS THERMIQUES

Leur intérêt : ils fonctionnent sur le même principe de sécurité que les bouillottes sèches, mais leur format (coussins ou ceintures) les rend plus pratiques. « Très souples, ils épousent véritablement la zone douloureuse (ventre, cou, épaule, lombaires, cheville...) et peuvent s'emporter au bureau si besoin », glisse Enzo Bouteiller. Certains modèles peuvent aussi être refroidis pour une utilisation en cryothérapie.



Disponibles en plusieurs tailles, les patchs chauffants s'achètent sans ordonnance en pharmacie et parapharmacie.



La grande majorité des bouillottes à l'eau sont soit en thermoplastique (PVC), soit en caoutchouc classique.

Comment les utiliser ? Placez la poche à plat au micro-ondes et chauffez-la selon les indications du fabricant (30 à 60 secondes, maximum 800 watts), avant de la placer sur la zone douloureuse, autant de temps que souhaité.

Précautions : « Ne dépassez pas le temps recommandé : trop chauffée, la poche de gel pourrait éclater et causer des brûlures. Glissez le coussin dans sa housse et testez la température avec la main avant application, notamment si le coussin est destiné à une personne fragile (enfant, personne âgée...). Évitez aussi de l'utiliser sur une inflammation aiguë ou une blessure récente. » Laissez-le en place 15 à 20 minutes, puis laissez la peau respirer.

LES PATCHS CHAUFFANTS

Leur intérêt : à usage unique, ces décontractants musculaires à activation chimique sont pratiques à utiliser en déplacement, pour soigner rapidement les douleurs ou

après un effort intense. Ils réagissent à l'air et contiennent généralement des substances comme le fer, le charbon actif ou le sel qui s'oxydent lentement. Ils atteignent 40 °C en 30 minutes, diffusent une chaleur constante pendant 8 heures en moyenne et offrent une grande liberté de mouvement. Leur petite taille permet de cibler des zones précises telles que la nuque, les épaules, le dos, les lombaires ou les cuisses.

Comment les utiliser ? Assurez-vous que la peau est propre et sèche avant application, puis placez le patch sur la zone douloureuse, sans pression excessive. Laissez agir jusqu'à 8 heures, puis attendez 24 heures avant un nouvel usage sur la même zone.

Précautions : ne les appliquez jamais sur une peau irritée, blessée ou enflammée. Retirez le patch immédiatement en cas de sensation de brûlure ou d'inconfort. Évitez chez les jeunes enfants ou les personnes âgées.

LES APPAREILS PROFESSIONNELS

En dehors de ces produits que vous pouvez utiliser en toute autonomie, il existe aussi des appareils de thérapie spécifiques, dont l'usage est réservé aux professionnels de santé. Parmi les plus courants : les lampes infrarouges (qui diffusent une chaleur sèche et pénétrante, idéale pour les douleurs musculaires ou articulaires chroniques) ; les ultrasons thérapeutiques (qui favorisent la régénération des tissus et réduisent la douleur) ; les bains chauds (utilisés en balnéothérapie, qui visent la relaxation générale, la mobilité articulaire et le soulagement de douleurs diffuses) ; et les coussins chauffants (plus puissants que ceux utilisés à la maison et parfois intégrés à des massages). Ces soins sont toujours réalisés sous le contrôle du kinésithérapeute, qui adapte la température et la durée selon la pathologie et la sensibilité du patient.

L'AVIS DE JÉRÔME AUGER

kinésithérapeute du sport et fondateur de l'Institut de kinésithérapie.

« La thermothérapie favorise la récupération complète »

Les bienfaits de la thermothérapie sont prouvés et, de ce fait, c'est un outil qui fait partie intégrante de la palette de soins de rééducation notamment proposés par les kinésithérapeutes pour les douleurs musculaires et articulaires. Parce qu'elle détend les muscles et améliore la circulation sanguine, la thermothérapie favorise une récupération complète. Il est même intéressant de l'utiliser parfois en alternance avec la cryothérapie dans le traitement de certains types de douleur (les « bains écossais » sont, par exemple, très efficaces en cas d'algoneurodystrophie, de fracture ou de douleurs résiduelles après une chirurgie du canal carpien). Par contre, la thermothérapie comporte quelques contre-indications qu'il faut connaître : elle ne doit pas être pratiquée sur une zone infectée ou en cas de problèmes de circulation (varices, phlébite) ou de troubles cardiaques ; la balnéothérapie est également déconseillée quand on souffre d'hypertension. Enfin, elle a des limites : c'est un bon complément pour soulager une douleur, mais elle ne se substitue pas à un traitement médical. Quand on a mal, il ne faut pas laisser traîner !



La cervicalgie, ou douleur cervicale, touche près de 30 % des Français chaque année, selon l'Assurance maladie.

NOTRE SHOPPING



SPÉCIAL LOMBAIRES

En graines de colza, idéal pour les douleurs lombaires ou menstruelles.

Bouillotte lombaire ajustable, 43,95 €, Douce Bouillotte, sur Doucebouillote.fr



COUSSIN THERMIQUE

Disponible en format gel, argile ou microbilles. Action à chaud ou à froid.

Coussin thermique Actipoche, 5,50 à 18,50 € selon la taille, Cooper, en pharmacie et parapharmacie.



BILLES ANTIDOULEUR

Une poche ergonomique qui s'adapte à toutes les morphologies grâce à sa sangle ajustable.

À chauffer au micro-ondes **Thermcool&hot, poche de bille dos et ventre, environ 12 € (prix moyen constaté), Bausch & Lomb, en pharmacie et parapharmacie.**



ÉPAULES ET CERVICALES

Utilisable à froid ou à chaud, pour les cervicalgies, raideurs, torticolis.

Coussin thermique nuques et épaules, à partir de 14,90 € (prix moyen constaté), Biosynx, en pharmacie et parapharmacie.