



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Entorse



Description du cas

L'entorse est un traumatisme fréquent des ligaments d'une articulation qui touche le plus souvent la cheville mais peut aussi concerner les poignets, les coudes, les épaules ou les genoux.

L'entorse (ou foulure) n'est pas réservée aux sportifs ! Elle peut survenir dans des situations banales et quotidiennes, en glissant par exemple sur une plaque de verglas ou un terrain accidenté (trous, cailloux...), en faisant un faux pas sur le trottoir ou en ratant une marche dans l'escalier ... n'importe qui peut en être victime.

En général, les symptômes d'une entorse sont facilement identifiables : une douleur immédiate et intense suivie d'un gonflement (œdème) et d'une difficulté à mobiliser l'articulation, ainsi que d'une coloration de la zone en bleu.

La plupart du temps, les ligaments extérieurs sont atteints car la torsion de l'articulation se fait vers l'intérieur (entorse d'inversion). Mais il peut arriver que la torsion se produise dans l'autre sens, vers l'extérieur, ce qui entraîne une entorse d'éversion.

Il existe plusieurs formes de blessures, allant d'un étirement ligamentaire qui ne laissera aucune séquelle à une rupture totale des ligaments pouvant entraîner le détachement d'un tendon (tissu fibreux qui rattache les muscles aux os) et un arrachement osseux. Dans tous les cas, il est important d'évaluer le degré de gravité de la blessure et de vérifier la présence d'une éventuelle fracture. Le temps de récupération et les approches thérapeutiques qui seront proposées (bandage, plâtre, rééducation...) dépendront de la nature des lésions.

Dans la plupart des cas, les foulures sont bénignes et guérissent en quelques semaines avec du repos (voire quelques jours pour les plus chanceux), mais elles peuvent être contraignantes et difficiles à traiter si la déchirure est complète ou si la blessure est associée à une luxation ou une fracture osseuse. A long terme, les entorses sévères peuvent provoquer des douleurs chroniques, de l'arthrose, une instabilité de l'articulation et des foulures à répétition. Il est important de s'en occuper correctement et de ne pas attendre pour se soigner. En aromathérapie, certaines huiles essentielles peuvent être efficaces pour aider les tissus à se réparer et réduire l'inflammation douloureuse.

Page 1 sur 4 - Formule Entorse - version 200326

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Gaultheria fragrantissima</i> (Gaultherie odorante)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> (Hélichryse)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Corymbia citriodora</i> (Eucalyptus citronné)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> (Menthe poivrée)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula latifolia</i> (Lavande aspic)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Achillea millefolium</i> (Achillée millefeuille)	5	1.5 mL
	MACERAT (OLEAT FLORAL) <i>Arnica montana</i> - <i>Olea europaea</i> (Arnica)	50	15 mL

Page 2 sur 4 - Formule Entorse - version 200326

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec le macérat d'Arnica. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser délicatement la zone douloureuse avec le mélange ci-dessus et renouveler l'application 3 fois par jour jusqu'à guérison.



Précautions d'usage

Gaulthérie odorante :

- Contre-indiquée en cas d'allergie aux dérivés salicylés (aspirine), d'ulcère gastroduodéal, de gastrite, de hernie hiatale, de syndrome hémorragique.
- Contre-indiquée chez les personnes hémophiles et sous traitement anticoagulant ou avant une intervention chirurgicale.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes, et les enfants de moins de 10 ans.

Hélichryse italienne :

- Contient des cétones neurotoxiques faibles, elle est donc interdite aux bébés et aux femmes enceintes.
- Les personnes hémophiles ou sous anti-coagulants nécessitent des soins spécifiques.

Eucalyptus citronné :

- Irritante pour la peau et les muqueuses, diluer dans une huile végétale.
- Déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

Menthe poivrée :

- Interdite aux bébés et aux enfants avant 3 ans, surtout à proximité du visage ou du cou (risque de spasme laryngé).
- Usage externe uniquement localisé et prudent. L'HE de Menthe poivrée produit sur la peau une sensation « glacée » rapidement désagréable sur une zone étendue et peut entraîner un risque d'hypothermie.

Achillée millefeuille :

- A forte dose, neurotoxique et abortive, ne pas utiliser en diffusion, en cas de grossesse, chez les enfants de moins de 12 ans, ainsi que chez les personnes épileptiques ou souffrant de troubles psychiques graves.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

- L'application de froid 20 minutes 4 fois par jour sous forme de poches de glace, de packs réfrigérants ou de petits pois congelés peut permettre de réduire la douleur et l'inflammation. Attention toutefois de ne pas brûler la peau en plaçant directement la glace sur la zone atteinte.
- La pose d'un bandage ou d'une attelle pour compresser le membre et le maintenir en place est souvent conseillée.
- L'immobilisation de l'articulation douloureuse et le repos complet sont souvent nécessaires. Les béquilles peuvent être utiles pour faciliter la marche. Dans tous les cas, il ne faut pas forcer sur une entorse.
- Si possible, penser à surélever la jambe et à bouger les orteils de temps en temps pour favoriser la circulation sanguine.
- Les cataplasmes d'argile verte ont des vertus anti-inflammatoires et peuvent être appliqués au moins 1 heure sur l'entorse et renouvelés le plus souvent possible.
- En phytothérapie, un onguent à base de feuilles ou de racines de consoude peut être appliqué sur la foulure 3 fois par jour pour réduire l'inflammation. Des lotions ou onguents à base d'hamamélis peuvent aider à réduire les œdèmes et les contusions. De plus, la médecine chinoise utilise l'emplâtre analgésique Tokuhon en cas d'entorse. La prise de broméline (bromélaïne) par voie orale peut aussi être indiquée.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—D. Festy—Editions Leduc

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 3

