

[MENU Médicament](#)[Accueil](#) [Notions clés](#) [Bonnes pratiques](#) [La boîte à pharmacie](#) [Qui consulter](#) [Le dico des médicaments](#)[Documents](#)

Plus

[Toutes les questions / réponses](#) [Tous les articles "à la loupe"](#) [Toutes les astuces](#) [Toutes les fiches pratiques](#) [Annuaire](#) [Tous les experts](#)

MD

Marie-lise

- [Tableau de bord](#)
- [Paramètres](#)
- [Téléchargements](#)
- [Messages privés](#)
- [Déconnexion](#)

[Tous les univers Ooreka](#)[Accueil](#)

/

[Médicament](#)

/

[Astuces](#)

/

10 anti-inflammatoires naturels

10 anti-inflammatoires naturels

Écrit par les experts Ooreka

Les anti-inflammatoires sont des médicaments qui ont la propriété d'apaiser l'inflammation (processus normal de défense de l'organisme contre les agressions) et ainsi de soulager la douleur.

Ils sont, par exemple, très utiles en cas d'angine, de rhumatisme articulaire ou de tendinite... Mais ils présentent souvent des contre-indications et des effets indésirables (comme les maux d'estomac).

Heureusement, il existe aussi des anti-inflammatoires naturels et efficaces, parfaitement tolérés par l'organisme. Découvrons-les ensemble !



	<p data-bbox="1193 1070 1225 1093">AY</p> <h3 data-bbox="724 1099 1206 1128">10 savoirs utiles sur le don en France</h3> <p data-bbox="724 1167 1161 1211">Parce que donner, c'est recevoir, voici 10 savoirs (in)utiles sur les dons.</p> <p data-bbox="738 1243 855 1265">DÉCOUVRIR</p> <p data-bbox="951 1312 1209 1332">En partenariat avec France Générosités</p>
--	--

Le curcuma



Le curcuma est une plante herbacée originaire du sud de l'Asie, utilisée depuis des siècles pour ses propriétés anti-inflammatoires. Elle doit son efficacité à la curcumine, un anti-oxydant très puissant, qui agit sur les douleurs.

Une étude italienne menée en 2010 a par exemple démontré qu'un traitement à base de gélules de curcuma pouvait considérablement diminuer les douleurs liées à l'arthrose.

On trouve le curcuma :

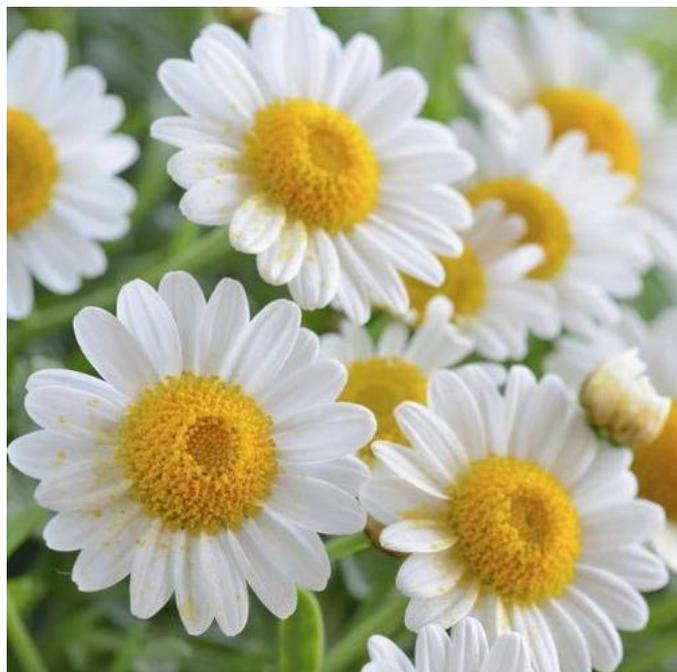
- sous forme de poudre (au rayon des épices) ;
- en gélules (dans les parapharmacies et les magasins spécialisés en produits naturels) ;
- ou encore frais (il ressemble au gingembre), dans les épiceries asiatiques notamment.

Bon à savoir : si vous optez pour du curcuma frais ou en poudre, associez-le avec du poivre ainsi qu'un corps gras (huile), afin d'optimiser son absorption.



[Curcuma : ses nombreuses propriétés médicinales](#)

La camomille romaine



La richesse de la camomille romaine fait d'elle un excellent anti-inflammatoire. Elle soulage vos inflammations intestinales (spasmes digestifs), cutanées (urticaire, acné), respiratoires (angine, mal de gorge) ou encore buccales (gingivite).

Pour profiter de ses bienfaits, faites infuser une dizaine de fleurs de camomille dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Vous pouvez boire jusqu'à 5 à 10 tasses de cette préparation par jour.

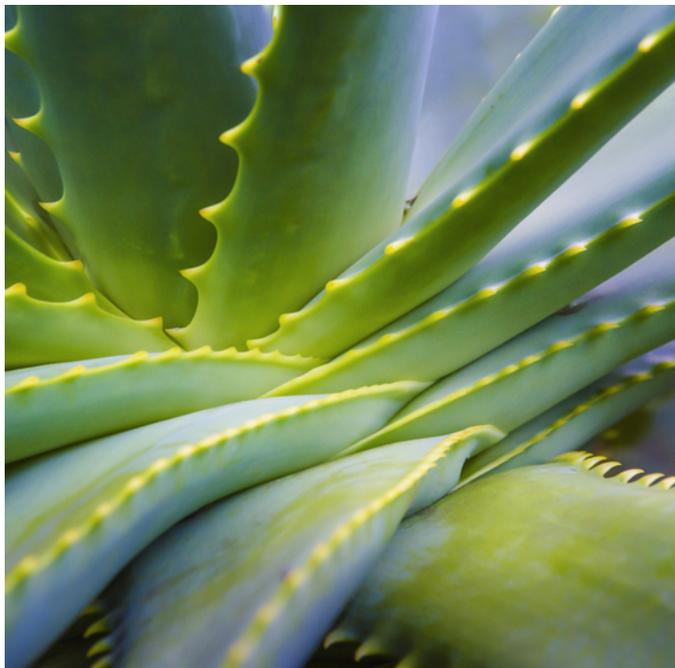
Selon les douleurs, utilisez également cette tisane pour :

- faire des gargarismes (maux de gorge) ;
- réaliser des bains de bouche (inflammation des gencives) ;
- appliquer des compresses sur la peau (urticaire, articulations douloureuses).



[Bienfaits des différentes espèces de camomille sur la santé](#)

L'aloé vera



© GettyImages

Cette plante vivace renferme une pulpe claire semblable à du gel. Très riche (en enzymes, minéraux, vitamines...), elle agit comme un parfait anti-inflammatoire naturel et cicatrisant particulièrement efficace sur les légères inflammations cutanées, telles que :

- les brûlures ;
- les gerçures ;
- es plaies peu profondes ;
- les psoriasis.

On trouve facilement aujourd'hui le gel d'aloë vera dans les parapharmacies et magasins de produits naturels.

En pratique : appliquez-le sur les zones concernées, et renouvelez plusieurs fois par jour si besoin.



[Aloe vera : quels sont ses bienfaits ?](#)

Recharger sa voiture électrique

Recharge privée, points de recharge publics, modes de charge... Ooreka vous donne toutes les informations sur les solutions disponibles pour la recharge de votre voiture électrique.

[Lire l'article](#)

En partenariat avec NISSAN



L'échinacée

© Patrick Standish CC BY 2.0/Flickr

Cette plante originaire d'Amérique du Nord est particulièrement efficace pour combattre et apaiser les inflammations de la sphère ORL (rhume, sinusite, mal de gorge, laryngite...).

Séchée, elle permet de préparer des infusions. Laissez infuser 1 g d'échinacée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Buvez entre 1 et 6 tasses par jour, en fonction des symptômes.

Elle existe également en capsules. La posologie est d'1 g, 3 fois par jour. Diminuez le dosage progressivement jusqu'à la disparition des symptômes.

Bon à savoir : l'échinacée a aussi la propriété de renforcer le système immunitaire en boostant l'action des globules blancs. Elle peut donc être prise en prévention, à l'approche de l'hiver notamment



[Échinacée](#)

L'harpagophytum

© Pixabay / Public Domain

L'harpagophytum, ou « griffe du diable », est une plante originaire des régions désertiques du sud de l'Afrique. De ses tubercules, on tire une poudre utilisée pour soulager les inflammations des articulations, des muscles et des tendons.

On la trouve principalement sous forme de comprimés ou de capsules. Pour une efficacité optimale, prenez-en l'équivalent de 3 à 6 g par jour, au cours des repas.

À noter : en cas d'arthrose, poursuivez le traitement pendant 2 ou 3 mois.



[Phytothérapie et arthrite](#)

Le bouleau

© S. Rae CC BY 2.0 / Flickr

Les feuilles de bouleau sont riches en substances anti-inflammatoires particulièrement actives pour soulager rhumatismes, affections de la peau (eczéma, psoriasis, petites plaies...) ou encore inflammations urinaires.

Pour toutes ces indications, le bouleau se consomme principalement sous forme de tisanes.

- Faites infuser 2 à 3 g de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante.
Buvez-en 2 à 3 tasses par jour, environ 30 minutes avant les repas.
- Poursuivez cette cure pendant 2 à 4 semaines.

La sève de bouleau est également efficace pour calmer les inflammations liées à l'arthrose. Optez pour une cure de 3 semaines, à raison d'un demi-verre le matin à jeun.

Attention : les tisanes de bouleau sont contre-indiquées chez les personnes allergiques au pollen de bouleau.

[Propriétés médicinales de la sève de bouleau](#)

La propolis

Fabriquée par les abeilles, à partir de différentes résines, la propolis assure l'étanchéité et la solidité de la ruche. C'est aussi un excellent anti-inflammatoire naturel pour :

- soulager les crises d'asthme et les inflammations de la sphère respiratoire (maux de gorge, rhumes...);
- lutter contre les inflammations de la bouche, notamment les gingivites;
- apaiser les plaies cutanées, les brûlures...

Vous trouverez la propolis : en morceaux, comprimés, gommages à mâcher, teintures ou extraits fluides. Elle entre également dans la composition de nombreux produits, comme les dentifrices, pommades ou compléments alimentaires.

Bon à savoir : certaines personnes peuvent être allergiques à la propolis. Dans ce cas, un arrêt du traitement s'impose.

[Propolis](#)

Annonce

Annonce ▾



Ces 5 aliments provoquent des diarrhées et diverses maladies intestinales.

Ce plat cause ballonnements, constipation et diarrhées, mais vous le mangez tous les jours

 BodyFokus

CONSULTER

Le cassis

Baies, feuilles, bourgeons... Tout est bon dans le cassis pour lutter contre l'inflammation !

- Les bourgeons et les feuilles, qui contiennent de puissants anti-oxydants (les polyphénols), sont particulièrement efficaces pour soulager les rhumatismes, l'arthrite et la goutte.
- Les baies de cassis sont indiquées en cas de rhume ou de grippe, mais également en cas d'inflammation digestive. On peut les consommer fraîches ou en jus.

Bon à savoir : on trouve aussi le cassis en comprimés et en macérats huileux.

L'eucalyptus citronné

L'eucalyptus citronné est un anti-inflammatoire très puissant. Il est particulièrement efficace pour diminuer les douleurs liées aux rhumatismes, à l'arthrite, ou en cas de tendinite par exemple. Il est aussi prisé pour ses vertus apaisantes sur les inflammations cutanées (démangeaisons, zonas...).

On l'utilise principalement sous forme d'huile essentielle. Diluez 2 ou 3 gouttes d'huile dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale (amande douce ou jojoba) et appliquez sur la zone concernée en massant.

Par prudence, n'utilisez pas cette huile essentielle pendant les 3 premiers mois de grossesse, ni pour bébé.

Bon à savoir : ne la confondez pas avec les autres huiles essentielles d'eucalyptus qui n'ont pas les mêmes indications (eucalyptus globuleux, mentholé, radié...).



[Huiles essentielles et arthrite](#)

Annonce

Annonce ▾



Ces 5 aliments provoquent des diarrhées et diverses maladies intestinales.

Ce plat cause ballonnements, constipation et diarrhées, mais vous le mangez tous les jours



CONSULTER

La reine des prés

© Frank Vincentz / CC BY-SA 3.0 / 123 RF

Grâce à sa richesse en flavonoïdes et en dérivés salicylés (que l'on trouve aussi dans l'aspirine), la reine des prés est un excellent anti-inflammatoire. Elle est indiquée notamment en cas de douleurs articulaires (rhumatismes, arthrose...).

On peut la prendre sous forme de :

- gélules (800 à 1 500 mg par jour) ;
- teinture-mère (à appliquer directement sur la zone douloureuse) ;
- fleurs séchées (2 cuillères à soupe à infuser dans 1 demi-litre d'eau pendant 15 min).

Bon à savoir : n'hésitez pas à associer cassis et reine des prés. Une association particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de rhumatismes chroniques.

Ooreka vous en dit plus

© Finemedia

Rhumatismes, arthrites, tendinites, angines, gastrites... Pour mieux comprendre les maladies inflammatoires et mieux choisir les moyens de les soulager efficacement :

- [Tout sur les rhumatismes articulaires.](#)
- [Causes et formes courantes d'arthrite.](#)
- [Soigner une tendinite.](#)
- [L'inflammation musculaire.](#)
- [Inflammation et angine.](#)
- [Colite : causes et traitements.](#)

14 commentaires

barryflash2727, le 27/08/2018

flammatoire, mais les effets secondaires peuvent être très graves : personnellement, je suis greffé rénal, et donc soumis à un traitement permanent de médicaments immunosuppresseurs. Ceux-ci, à l'origine, sont issus de plantes mais avec un dosage très précis et basé sur une longue expérimentation. Ces traitements sont très sensibles à certains éléments actifs de plantes ou fruits : par exemple il m'est interdit tout absorption d'acide salicylique ou de jus <https://www.techavy.com/free-netflix-account/>
<https://freemoviesite.me/>
<https://radrdetector.com/best-radar-detector-reviews/>

[Signaler](#)

Anonyme, le 24/08/2018