

Traitement des douleurs lombaires à l'aide de trois approches : le reiki, la phytothérapie et l'aromathérapie

Table des matières

Table des matières	1
1. Introduction et problématique	2
1.1. Pourquoi ce choix	2
1.2. Objectifs de ce mémoire	3
1.3. Les limites de ces méthodes de traitement	4
1.4. La symbolique du dos	5
2. Rappel de l'anatomie du bas du dos	7
2.1. Les os	7
2.2. Les tendons	9
2.3. Les muscles	10
2.4. Les liens et interactions avec les organes de cette région	13
3. Physiologie et Pathologie	14
3.1. Physiologie et pathologie du bas du dos, parties lombaires	14
3.2. Dans quels cas faut-il envoyer le patient chez le médecin ?	15
4. Naturopathie et méthodes choisies	16
4.1. Le reiki	17
4.2. La phytothérapie	19
4.3. L'aromathérapie	21
5. Cas pratiques	24
5.1. Cas 1	24
5.2. Cas 2	26
6. Conclusion et réflexions	28
7. Bibliographie	30

1. Introduction et problématique

La lombalgie se définit comme une douleur qui est localisée dans le bas du dos, et plus précisément au niveau des vertèbres lombaires¹. Bien que ses origines peuvent être diverses, la lombalgie requiert une certaine attention, car en effet, elle représente la première source d'invalidité d'un individu avant même que celui-ci n'atteigne ses 45 ans. Il s'agit aussi d'une manifestation onéreuse en coûtant annuellement 2,3 milliards d'euros aux autorités de santé².

Cette douleur constitue le second motif de consultation auprès des médecins généralistes. De plus, 90% des Suisses souffrent de lombalgie au moins une fois dans leur vie³. Il existe cependant différentes méthodes permettant de traiter la lombalgie.

Ainsi, le présent mémoire se porte sur le traitement des douleurs lombaires, et ce, à l'aide de trois approches qui sont notamment le reiki, la phytothérapie, et l'aromathérapie. Afin de mieux appréhender le contexte, la problématique sera abordée dans un premier temps. Ensuite, un rappel concernant l'anatomie du bas du dos sera effectué. La physiologie et pathologie ainsi que la naturopathie et les méthodes choisies seront pareillement développées. Enfin, des cas pratiques seront présentés afin d'illustrer la démarche de traitement.

1.1. Pourquoi ce choix

La lombalgie représente la forme de mal de dos qui est la plus fréquemment rencontrée. Il en existe deux types, notamment la lombalgie aiguë et la lombalgie chronique⁴. Si la première dure environ jusqu'à quatre semaines, la seconde est plus intense du fait que la douleur peut s'étaler jusqu'à trois mois, d'autant plus qu'elle est amenée à se répéter régulièrement.

¹ LACOSTE, Sophie, *Rhumatisme et maux de dos : les prescriptions du docteur Valnet*, Donnemarie-Dontilly : Mosaïque Santé, 2014, 128 pages.

² ROSENWEG, Daniel, « Plein le dos, des arrêts maladie », *Le Parisien*, 31 août 2016.

³ <http://www.santeromande.ch/Structure/C10.597.617.152.400.html>

⁴ TILLEMENT, Pierre, *Traitement du mal de dos : Causes & Thérapies – Prévention, pathologie et techniques adaptées*, Paris : Ellebore, 2004, 194 pages.

De manière générale, la lombalgie résulte d'une série d'efforts réalisés par le patient entraînant un mal de dos. Cependant, ce n'est qu'une cause superficielle, car les origines sont bien plus profondes⁵ :

- La dégénérescence discale ;
- L'hernie discale ;
- Un problème d'ordre gynécologique ;
- Une lésion au niveau d'un muscle, ligament ou tendon ;
- L'arthrite, l'ostéoporose ou l'arthrose ; ou encore
- La spondylolisthésis⁶.

Les traitements de la lombalgie sont essentiellement d'ordre de la physiothérapie et de l'ostéopathie. Pourtant, la naturopathie représente également une voie de guérison pour le patient souffrant d'une douleur au niveau du bas du dos. En effet, les trois méthodes choisies qui sont le reiki, la phytothérapie et l'aromathérapie démontrent leur efficacité dans ce contexte. C'est la raison pour laquelle le sujet est orienté vers ces pratiques.

1.2. Objectifs de ce mémoire

Le sujet qui est abordé dans le cadre du présent mémoire se porte sur le traitement des douleurs lombaires à l'aide de trois approches qui sont notamment le reiki, la phytothérapie, et l'aromathérapie. Par conséquent, le mémoire vise principalement à appréhender ces diverses techniques dans le but de mieux traiter cette forme de douleur. Pour ce faire, les objectifs suivants sont poursuivis :

- ***Une meilleure prise de connaissance de la lombalgie***

Bien que la lombalgie soit considérée comme courante, il est indispensable d'en avoir une bonne connaissance pour mieux connaître ses symptômes et ses causes, mais également les traitements possibles. C'est en effet à travers la maîtrise de ces éléments qu'il est possible de mettre en évidence la possibilité de traiter la douleur à partir des trois techniques.

⁵ Idem.

⁶ Il s'agit d'un glissement d'une vertèbre sur une autre.

Ainsi, un rappel de l'anatomie du bas du dos sera effectué avec une mise en évidence des os, tendons et muscles concernés. Dans ce contexte, les liens et interactions avec les organes de cette région seront également analysés. Par la même occasion, la physiologie et la pathologie du bas du dos, et plus précisément des parties lombaires seront présentées.

- ***Une présentation des trois techniques de traitement de la lombalgie***

Dans un second temps, les trois techniques qui sont destinées à traiter la douleur seront présentées. Une description de chaque méthode et son historique seront développées. D'abord, le reiki représente une méthode de soin trouvant ses origines au Japon. Bien qu'elle soit considérée comme non conventionnelle, cette méthode destinée à soulager les souffrances permet de traiter la lombalgie.

Ensuite, la phytothérapie qui correspond à la médecine basée sur les extraits de plantes, mais également sur les principes actifs naturels, peut aussi résoudre les douleurs au niveau du bas du dos, du fait qu'elle agit de manière directe sur l'organisme. Les produits qui sont utilisés dans le cadre d'une phytothérapie sont essentiellement de la tisane, des poudres et gélules, ou encore des extraits de plantes.

Enfin, l'aromathérapie est une méthode de plus en plus privilégiée en matière de naturopathie. À travers l'usage d'huiles essentielles, cette technique mérite une attention particulière du fait qu'elle accorde aussi la possibilité de traiter la lombalgie.

Ainsi, ces trois méthodes seront étudiées en profondeur en mettant également en évidence leurs avantages, mais également leurs limites.

- ***Une illustration de ces trois techniques à travers des cas pratiques***

Dans le but de mieux appréhender les trois méthodes de traitement de la lombalgie, des cas pratiques seront exposés dans ce mémoire. Ces derniers permettront alors de comprendre les principes et le fonctionnement de chaque méthode, mais également ses impacts sur le patient.

1.3. Les limites de ces méthodes de traitement

La naturopathie regroupe les méthodes destinées à assurer la santé et le bien-être d'une personne, et son efficacité est reconnue dans le domaine de la santé. Cependant, elle constitue aussi une approche complémentaire aux autres types de médecines, et présente par conséquent des limites⁷.

La première limite attribuée à la naturopathie, et par conséquent aux trois méthodes précitées pour traiter la lombalgie, est le fait de ne pas pouvoir se substituer à une consultation médicale. En effet, un naturopathe ne peut remplacer un médecin, étant donné qu'il n'effectue aucun diagnostic sur le patient et ne propose pas de traitements d'ordre médical.

De plus, un naturopathe n'est pas habilité à recommander l'interruption ou la modification d'un traitement médical déjà suivi par le patient. Cette situation s'explique notamment par le fait que ses conseils sont essentiellement donnés dans le but de d'améliorer l'hygiène de vie du patient.

Par ailleurs, ni le reiki, ni la phytothérapie, ni encore l'aromathérapie ne permettent de traiter la lombalgie dans la mesure où celle-ci présente l'une des caractéristiques suivantes : urgente, lésionnelle, et/ou dégénérative. Il en est de même lorsque le patient fait preuve d'une insuffisance en termes de vitalité et n'est pas en mesure de supporter un processus d'auto-guérison naturelle.

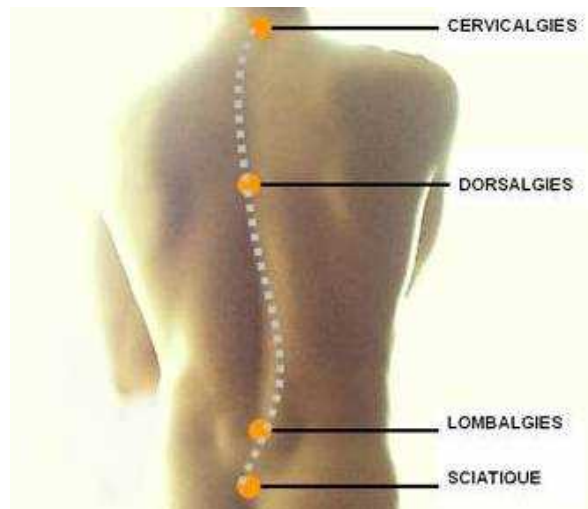
1.4. La symbolique du dos

Le dos constitue généralement le soutien. C'est en effet sur les os et le squelette du dos que repose le corps. Le dos représente alors la partie sur laquelle s'appuyer. Concernant la douleur ressentie à ce niveau, le sentiment exprimé varie en fonction de la région concernée⁸.

Figure 1 : Les parties du dos et les douleurs exprimées (Stevignon et Midal, 2015)

⁷ BRUN, Christian, *Le grand livre de la naturopathie : Les grands principes de cette pratique de santé/vitalité – Toutes les règles élémentaires d'hygiène vitale – Les troubles et leurs stratégies naturopathiques*, Paris : Éditions d'Organisation, 2015, 256 pages.

⁸ STEVIGNON, François et MIDAL, Fabrice, *En finir avec le mal de dos*, Paris : Pocket, 2015, 240 pages.



Concernant la symbolique du mal de dos, les régions qui sont concernées sont essentiellement celles sacrée, lombaire et dorsale. Le dos étant signe d'équilibre, un mal de dos représenterait un déséquilibre face à différentes situations et contraintes auxquelles l'individu est confronté. Il éprouve alors du mal à gérer ses émotions. Le mal du dos serait ainsi le symbole d'une instabilité psychique.

Il existe deux catégories de causes de mal de dos permettant de mieux appréhender sa symbolique⁹ : les causes émotionnelles qui sont caractérisées par des désirs bloqués, et les causes mentales qui sont rattachées aux croyances et aux peurs. Le tableau suivant permet d'illustrer ces différentes causes.

Tableau 1 : La symbolique du dos (Violon, 1993)

Parties du dos concernées	Causes émotionnelles	Causes mentales
<i>Haut du dos</i>	- De la dorsale 10 jusqu'aux cervicales, de la taille jusqu'au cou - Souffrance d'insécurité affective	- Crainte de devoir être le soutien affectif de tout le monde - Difficulté à faire la différence entre plaire et aimer

⁹ VIOLON, A., « Les maux de dos : des significations symboliques aux implications thérapeutiques », *Douleur et Analgésie*, volume 6, n° 1, mars 1993, pp. 15-18.

<i>Milieu du dos</i>	• Du bas du dos jusqu'à la taille • Sensation d'insécurité matérielle	• Culpabilité de trop aimer les biens matériels, de vouloir se sentir soutenu et en sécurité
<i>Bas du dos</i>	• Au niveau du sacrum (partie la plus basse du dos) • Difficulté à garder sa liberté	• Crainte de perdre sa liberté, de dire non

Comme la lombalgie concerne particulièrement le bas du dos, il peut être constaté à partir de ce tableau que qu'une personne qui a mal à ce niveau, et plus précisément dans la région du sacrum qui est la partie la plus inférieure du dos, vit en permanence dans la peur de perdre sa liberté, celle-ci étant considérée comme sacrée. De plus, cette personne n'est pas en mesure de dire non et s'attèle à certaines tâches qui peuvent être hors de ses limites.

2. Rappel de l'anatomie du bas du dos

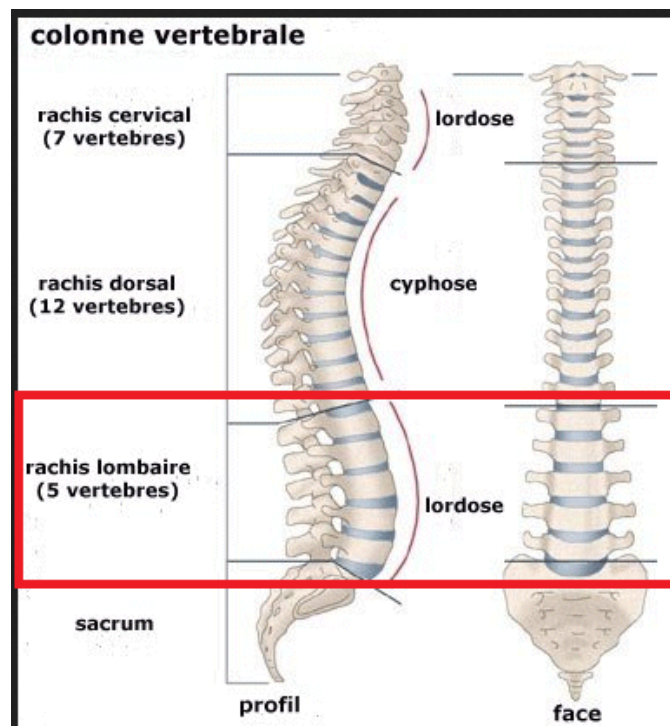
Cette section partie est destinée à un rappel sur l'anatomie du bas du dos. C'est à ce niveau qu'est localisée la lombalgie qu'il convient de traiter suivant les trois méthodes qui sont le reiki, la phytothérapie, et l'aromathérapie. Afin de mieux appréhender cette anatomie, les principaux éléments qui seront étudiés sont les os qui composent le bas du dos, les tendons, ainsi que les muscles. Par la même occasion, il se présente comme nécessaire d'observer les liens et interactions avec les organes de cette région particulière.

2.1. Les os

La présentation des os situés au niveau du bas du dos revient à étudier les vertèbres concernées et qui constituent le rachis lombaire. Il s'agit de cinq vertèbres (L1 à L5) qui ont la particularité d'augmenter de taille en fonction de leur alignement (de L1 à L5)¹⁰. Cette caractéristique s'explique notamment par le fait que c'est le rachis lombaire qui supporte et distribue la majeure partie du corps, que ce dernier soit au repos ou en mouvement. Le schéma suivant permet de situer le rachis lombaire.

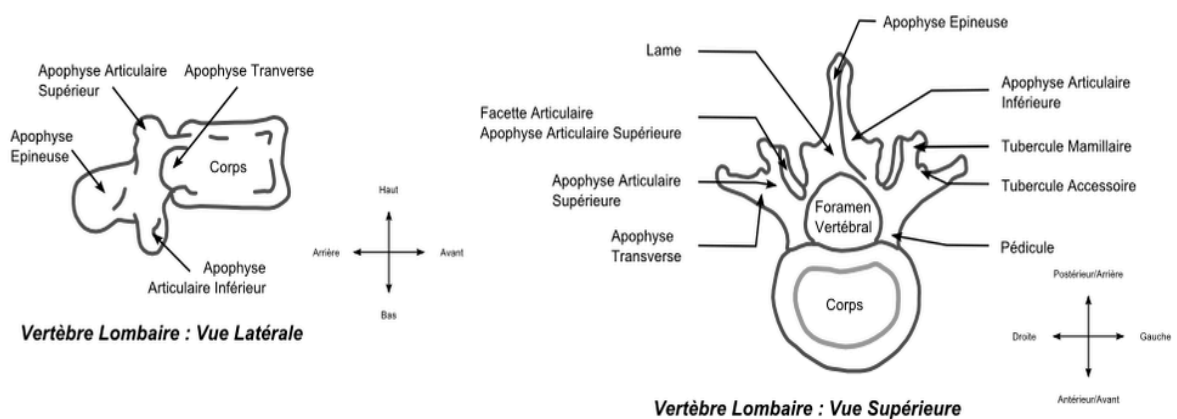
¹⁰ KAMINA, Pierre et MARTINET, Cyrille, *Anatomie clinique - Tome 2 : Tête, cou, dos*, 4^e édition, Paris : Maloine, 2013, 407 pages.

Figure 2 : Place du rachis lombaire dans la colonne vertébrale (Kamina et Martinet, 2013)



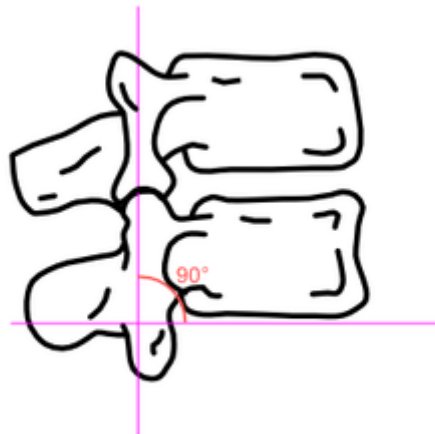
Quant au schéma suivant, il représente une vertèbre lombaire.

Figure 3 : Schéma d'une vertèbre lombaire (Kamina et Martinet, 2013)



Par ailleurs, les vertèbres lombaires présentent un emboitement différent des autres vertèbres¹¹ : elles s'emboîtent verticalement l'une sur l'autre à 90° à l'arrière, c'est-à-dire au niveau de l'apophyse, comme il est présenté ci-dessous.

Figure 4 : Emboitement des vertèbres lombaires (Kamina et Martinet, 2013)



Orientation de l'articulation Apophysaire

Il peut alors être observé que les vertèbres lombaires présentent une importante résistance de sorte de permettre d'assurer les fonctions qui lui sont attribuées.

Il convient également de s'intéresser à la zone sacro-iliaque qui est aussi source des douleurs lombaires, et plus précisément de la lombalgie. L'articulation sacro-iliaque est localisée entre le sacrum et les crêtes de l'os iliaque du bassin. Concernant le sacrum, il s'agit de l'os qui se situe dessus le coccyx, à l'inférieur du rachis lombaire (cf. figure 3).

2.2. Les tendons

Les tendons représentent des cordons qui permettent de relier les os et les muscles. Ils constituent les structures qui assurent la stabilité du système squelettique¹². Leurs rôles sont divers :

¹¹ Les vertèbres cérébrales et les vertèbres thoraciques par exemple.

¹² KAMINA, Pierre et MARTINET, Cyrille, *Anatomie clinique - Tome 2 : Tête, cou, dos*, 4^e édition, Paris : Maloine, 2013, 407 pages.

- Produire le mouvement articulaire ;
- Faire parvenir les forces des muscles au niveau des pièces osseuses ; et
- Garantir une distance optimale entre les muscles et les articulations.

Un tendon est composé des éléments suivants¹³ :

- Des cellules ;
- Des fibroblastes (20%) ; et
- Une matrice extracellulaire (80%) constituée d'eau, de collagène, d'élastine, et de substance fondamentale.

Avec les muscles et les ligaments, les tendons permettent une meilleure stabilité et mobilité au niveau des articulations de la colonne. Ils peuvent alors être à l'origine des douleurs lombaires. En effet, une blessure des tendons situés dans le bas du dos peut entraîner des tensions au niveau de la lombaire.

2.3. Les muscles

Les muscles lombaires assurent d'importantes fonctions telles que¹⁴ :

- La protection des tissus de l'organisme ;
- La stabilisation de la colonne vertébrale ; et
- Le support du poids de la personne et de son stress.

Ces muscles sont également plus exposés à des blessures pouvant entraîner la lombalgie. C'est la raison pour laquelle ils seront abordés dans cette section, et le tableau ci-après permet de prendre connaissance des différents muscles du bas du dos.

Tableau 2 : Les différents muscles du bas du dos (Abrahams et Leibovici, 2016)

Muscles lombaires	Détails
<i>Psoas</i>	• Muscle associé aux cinq vertèbres lombaires • Assure la stabilisation de la base de la colonne vertébrale

¹³ Idem.

¹⁴ ABRAHAMS, Peter et LEIBOVICI, Antonia, *Le corps humain : Manuel détaillé des mécanismes de l'anatomie*, Paris : Guy Trédaniel Éditeur, 2016, 256 pages.

	• Permet d'avancer et de s'allonger • Permet la rotation externe de la hanche
<i>Quadratus Lumborum</i>	• Muscle allant de la crête iliaque aux vertèbres lombaires • Assure la stabilisation de la nervure de fond
<i>Lattissimus Dorsi</i>	• Muscle s'étalant de la colonne vertébrale thoracique au sacrum • Assure la stabilisation du dos
<i>Muscles dorsaux profonds</i>	• Muscle composé de trois couches : rotatores, multifidus, et semispilans • Assure la stabilisation de la colonne vertébrale • Assure le déplacement de l'individu de manière précise
<i>Muscles abdominaux</i>	• Muscles destinés à maintenir le dos en forme • Constitués de quatre muscles : le droit de l'abdomen, l'oblique externe, l'oblique interne, et le transversus abdominis • Rôle des obliques : facilitation de la flexion latérale et de la rotation de la colonne vertébrale et de la cage thoracique • Rôle du transversus abdominis : stabilisation de la colonne vertébrale¹⁵ et renforcement du bas du dos

Par ailleurs, le muscle psoas joue un rôle déterminant en matière de douleurs lombaires. En effet, il contribue à l'équilibre du corps lorsque celui-ci se trouve en station debout. Un muscle psoas bien étiré permet alors à l'individu de réduire les risques de blocage au niveau des vertèbres et de lombalgie. Le tableau suivant permet de distinguer les différentes parties du muscle psoas.

Tableau 3 : Anatomie du muscle psoas (Abrahams et Leibovici, 2016)

Muscle psoas	Détails
--------------	---------

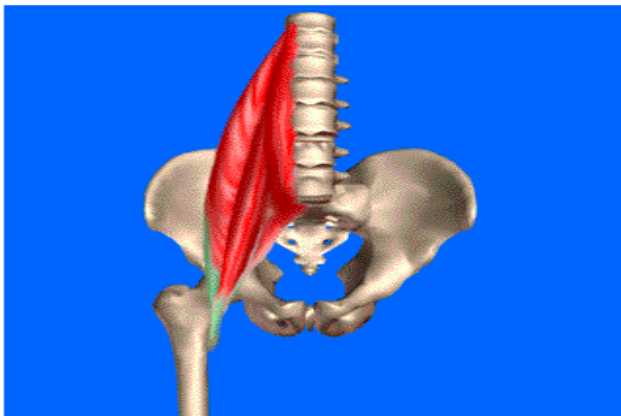
¹⁵ Avec le multifidus.

<i>Grand psoas</i>	• Muscle étendu obliquement entre les lombes et la partie supérieur de la cuisse • Permet de fléchir la cuisse sur le bassin (orientation vers l'externe)
<i>Petit psoas</i>	• Situé devant le grand psoas • Seconde l'action du grand psoas
<i>Muscle iliaque</i>	• Inséré sur la surface de l'os iliaque • Permet la flexion de la cuisse sur le bassin (lorsque le muscle iliaque est fixe)
<i>Ceinture abdominale</i>	• Constituée du grand et du petit psoas et du carré des lombes

Le schéma ci-dessous représente chacun de ces muscles psoas.

Figure 5 : Les différents muscles psoas (Abrahams et Leibovici, 2016)

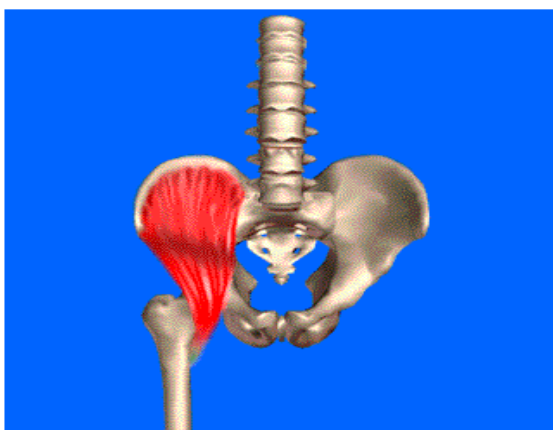
Le grand psoas



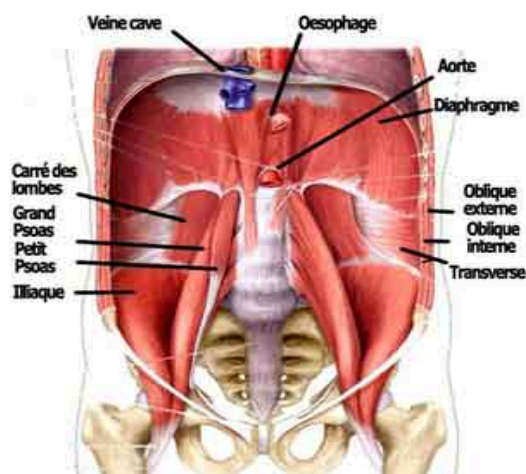
Le petit psoas



Le muscle iliaque



Ceinture abdominale



2.4. Les liens et interactions avec les organes de cette région

Il existe une connexion entre la colonne vertébrale et les organes du corps. À chaque vertèbre correspond alors des organes bien définis, et la connaissance de ces liens et interactions permet de mieux comprendre l'origine des différentes douleurs, y compris la lombalgie.

- ***Les liens et interactions avec les organes et la zone lombaire***

Comme il a été mentionné précédemment, les lombaires sont constituées de cinq vertèbres qui supportent la partie supérieure du corps tout en permettant la communication avec celle inférieure. Le tableau qui suit permet alors d'étudier les organes qui sont en lien avec chacune de ces vertèbres.

Tableau 4 : Les vertèbres lombaires et les organes liés (Chen Jun Sterckk, 2004)¹⁶

Vertèbres	Liens et interactions avec les organes
L1	• Connectée aux intestins, ovaires ou testicules, Trompes de Fallope • Assure la canalisation des conflits internes et de l'impuissance • Source de constipation et d'indigestion en cas de déséquilibre
L2	• Connectée aux ovaires, testicules, Trompes de Fallope, genoux

¹⁶ CHEN JUN STERCKK, Pierre, *Organes et entrailles – Substances vitales*, Guang Ming : Guang Ming Press, 2004, 184 pages.

	• Assure la liaison de l'abdomen et des jambes • Source de la sensation de solitude en cas de surcharge
<i>L3</i>	• Connectée au système urinaire et aux organes génitaux • Assure les articulations, surtout au niveau des genoux
<i>L4</i>	• Connectée à la prostate, utérus, muscles lombaires • Source de problèmes sciatiques en cas de dysfonctionnement
<i>L5</i>	• Connectée aux genoux, aux pieds et aux jambes

- ***Les liens et interactions avec les organes et la zone du sacrum***

La zone du sacrum est pareillement formée de cinq vertèbres (S1 à S5). Si S1, S2 et S3 sont relatives aux désirs sexuels, au contrôle ainsi qu'à la sécurité, S4 et S5 se portent plus particulièrement sur les problèmes rénaux, les déséquilibres au niveau des hormones, à l'infertilité, ou encore à l'obésité. Par ailleurs, les vertèbres S1 à S4 sont connectées au rectum et à l'anus¹⁷.

3. **Physiologie et Pathologie**

Dans cette troisième partie, le but est d'analyser la physiologie et la pathologie du bas du dos, et plus précisément celles des parties lombaires. C'est également dans cette partie que seront abordées les circonstances lors desquelles il est impératif d'envoyer un patient souffrant d'une lombalgie chez un médecin.

3.1. **Physiologie et pathologie du bas du dos, parties lombaires**

- ***Physiologie du bas du dos, parties lombaires***

¹⁷ Idem.

Les vertèbres lombaires assurent principalement deux fonctions¹⁸. La première est la fonction de soutien et de protection. Étant donné que ces types de vertèbres contribuent à la formation de la colonne vertébrale, elles soutiennent alors la tête tout en protégeant la moelle épinière.

La seconde fonction est celle de la mobilité et de la posture. Toujours en tant que partie de la colonne vertébrale, les vertèbres lombaires assurent la préservation de la posture de la partie supérieure du corps. Elles permettent le maintien de la position debout. De par leur structure et leur emboîtement, différents mouvements sont possibles : la torsion, la traction ou la flexion du tronc.

- ***Pathologie du bas du dos, parties lombaires***

La douleur sentie au niveau du bas du dos trouve généralement son origine au niveau des vertèbres. Toutefois, elle affecte aussi les muscles qui sont situés aux alentours. Lorsqu'il s'agit de lombalgie, la douleur est principalement localisée au niveau de la zone lombaire. Une lésion au niveau de cette région peut également entraîner chez le patient une compression du nerf sciatique.

Les pathologies sources de la lombalgie peuvent être diverses. Le tableau suivant permet de les observer.

Tableau 5 : Les pathologies de la lombalgie (Tillement, 2004)

Pathologies	Détails
<i>Pathologies dégénératives</i>	● Usure du cartilage destiné à la protection des os et articulation (arthrose) ● Usure du disque intervertébrale (hernie discal), d'où son expulsion à l'arrière de son noyau
<i>Déformation de la colonne vertébrale</i>	● Déplacement latérale de la colonne vertébrale (scoliose)

¹⁸ LACOUR, Bernard et BELON, Jean-Paul, *Physiologie humaine*, Paris : Elsevier Masson, 2016, 512 pages.

	● Cambrure accentuée au niveau des vertèbres lombaires (lordose)
<i>Déformation ou déchirures</i>	● Survenant au niveau des muscles ou des ligaments localisés au niveau du rachis lombaire

3.2. Dans quels cas faut-il envoyer le patient chez le médecin ?

Le mal de dos représente une douleur que tout le monde connaîtra au moins une fois dans sa vie. Cependant, il existe des symptômes qui doivent alerter le patient et l'inciter à consulter un médecin. De manière générale, lorsque la douleur n'est accompagnée d'aucun symptôme, elle est commune à tous les individus, et un repos permettra de la faire disparaître.

Toutefois, il convient d'envoyer le patient chez le médecin lorsqu'à la douleur lombaire s'ajoutent les symptômes suivants :

Tableau 6 : Lombalgie et nécessité de consultation d'un médecin (Maigne, 2009)¹⁹

Urgence de la consultation	Symptômes
<i>Très élevée</i>	● Fièvre ou frissons ● Perte de poids de manière inexplicable ● Prise de drogue par voie intraveineuse ● Diminution de la force au niveau des jambes ● Douleurs nocturnes sévères
<i>Élevée</i>	● Rétention ou perte d'urine ● Troubles de la sensibilité autour de l'anus ● Traumatisme à l'origine de la douleur ● Nausées et vomissements
<i>Moyenne</i>	● Augmentation de la douleur en position couchée

¹⁹ MAIGNE, Jean-Yves, *Le mal de dos : Pour une prise en charge efficace*, Paris : Elsevier Masson, 2009, 240 pages.

	• Antécédents de cancer • Prise de médicaments apparentés à la cortisone • Patient âgé de moins de 20 ans ou de plus de 55 ans • Douleur persistant depuis plus de trois jours
--	---

4. Naturopathie et méthodes choisies

Le terme naturopathie trouve son origine dans deux mots anglais « nature » et « path » qui sont respectivement traduits par nature et chemin. La naturopathie correspond alors à la voix de la nature. Selon le dictionnaire Le Larousse Médical²⁰ :

« La Naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Elle repose sur une théorie selon laquelle la force vitale de l'organisme permet à celui-ci de renforcer les réactions de défense de l'organisme par diverses mesures d'hygiène (diététique, jeûne, musculation, relaxation, massages, thermalisme, thalassothérapie, etc.) aidées par les seuls agents naturels (plantes, eaux, soleil, air pur, etc.), un traitement médical de devant intervenir qu'en cas d'urgence. »

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère la naturopathie comme un ensemble de techniques destinées à renforcer les défenses de l'organisme à travers le recours à des soins d'ordre naturel et biologique. Face à ces différentes définitions, il est constaté que le reiki, la phytothérapie et l'aromathérapie font partie de ces pratiques.

4.1. Le reiki

Le reiki est une méthode permettant de mettre ou remettre en contact l'énergie universelle et la force vitale propre d'une personne afin de déclencher chez ce dernier un processus dynamique de guérison²¹. En effet, en japonais, « rei » signifie « universel » et prend en compte l'âme et l'esprit ; tandis que « ki » renvoie à l'énergie vitale de l'homme.

• *Historique de la méthode*

²⁰ Édition 2007.

²¹ PETTER, Franck Arjava et USUI, Mikao, *Le Manuel Original de Reiki du Dr Mikao Usui*, Dol de Bretagne : Niando, 2000, 94 pages.

Les bases du reiki ont été formulées par le docteur japonais Mikao Usui au début du 20^e siècle²². Les enseignements de ce dernier ont été par la suite formalisés par Chujiro Hayashi, un de ses étudiants. Les aspects thérapeutiques de la technique ont alors été mis en évidence, mais cet étudiant a apporté des modifications à la technique. Par conséquent, Mikao Usui a décidé de confier sa succession à Jusaburo Ushi. C'est ce dernier qui est devenu le président de la fondation Usui Reiki Ryoho Gakkai, fondée par Mikao Usui. Il s'agit d'une organisation qui est toujours active actuellement au Japon.

En 1937, l'introduction du reiki en Occident a été effectuée par Hawayo Takata. Celle-ci était une patiente d'une clinique à Tokyo ayant été satisfaite de la technique. Elle a alors décidé d'apprendre le reiki et de transmettre ses connaissances à Hawaï où elle a ouvert sa propre clinique.

Avant de décéder, Hawayo Takata a transmis ses connaissances en reiki à 22 « maîtres » en Amérique du nord. La plupart de ces derniers ont par la suite décidé de mettre en place leurs propres associations. Dès lors, le reiki est devenu une méthode de traitement de nombreuses douleurs et manifestations, dont celles localisées au niveau du bas du dos.

- ***Description de la méthode***

Lors d'une séance de reiki, le praticien canalise l'énergie universelle puis procède à sa transmission à travers l'imposition de ses mains sur différentes parties du corps du patient. Il convient toutefois de préciser que dans le cadre de cette pratique, le praticien n'est pas obligé de poser ses mains directement sur le patient, du fait que le reiki permet l'utilisation de son intelligence propre. De plus, l'énergie personnelle du praticien n'intervient pas dans le processus de traitement et de guérison.

Le reiki est alors considéré comme une pratique énergétique, étant donné qu'il permet une meilleure gestion des énergies internes (corps physique, esprit, pensée et émotions). Grâce à la technique, il est possible de libérer les énergies internes qui sont bloquées et qui sont sources de tensions.

²² Idem.

Figure 6 : Tensions issues des énergies internes bloquées (Petter et Usui, 2000)



Le reiki est également considéré comme une approche psychocorporelle du fait qu'il prend en compte la globalité du patient en se préoccupant de son bien-être mental et corporel. Grâce à cette méthode, la personne peut trouver un équilibre entre son corps et son esprit, d'autant plus que l'effet est durable.

Enfin, le reiki représente une pratique de santé, car il permet de :

- Soigner des maladies ;
- Régler les problèmes d'organes ; et
- Agir sur les cellules.

● ***Le reiki et la lombalgie***

Lors du traitement de la lombalgie, la pratique du reiki repose sur cinq positions différentes visant à atteindre les zones suivantes²³ :

- Au niveau des surrénales ;
- Au niveau des reins ;
- Au niveau des lombaires ;
- Au niveau du sacrum (dans le sens vertical) ; et
- Sur le coccyx.

4.2. La phytothérapie

La phytothérapie correspond à l'emploi de plantes mais aussi de médicaments à base de plantes dans le but de soigner de manière naturelle les différents maux du corps²⁴. En effet,

²³ HONERVOGT, Tanmaya et BRUNIER, Flora, *Le Guide complet du Reiki : Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel*, Paris : Le Courrier du Livre, 2009, 256 pages.

²⁴ VALNET, Jean, *La phytothérapie : Se soigner par les plantes*, Paris : Le Livre de Poche, 1986, 639 pages.

elle est reconnue comme la meilleure méthode destinée à prévenir et à traiter la majorité des maux rencontrés quotidiennement.

La connaissance des plantes et de leurs vertus thérapeutiques a été acquise par les hommes au fil des siècles, et les médecines traditionnelles l'attestent. L'efficacité de la phytothérapie est aujourd'hui reconnue et démontrée sur le plan scientifique.

- ***Historique de la méthode***

Les premières traces de la phytothérapie sont apparues 3 000 ans avant Jésus-Christ. Lors de cette époque, les plantes qui ont été recourues pour leur pouvoir guérisseur sont essentiellement le chanvre, le saule, le thym et le myrte. Au 16^e siècle avant Jésus-Christ, l'un des premiers traités médicaux connu sous le nom de Papyrus Ebers se consacre pour la première fois aux plantes médicinales en Égypte.

L'usage des plantes dans un processus de guérison a aussi été adopté par les Romains et les Grecs. Cette pratique n'a été toutefois introduite en Europe qu'à la fin du 19^e siècle. Elle est basée sur diverses méthodes telles que²⁵ :

- L'étude des résultats thérapeutiques des plantes réputées avoir des vertus thérapeutiques ; et
- Le répertoire des connaissances ancestrales dans le but d'identifier les principes actifs des plantes à vertus thérapeutiques.

- ***Description de la méthode***

Comme susmentionné, la phytothérapie repose principalement sur l'usage thérapeutique des plantes qualifiées de médicinales. Ces dernières peuvent alors être consommées sous diverses formes (tisane, poudres et gélules, extraits hydroalcooliques de plantes fraîches...).

Ce sont les principes actifs contenus dans les plantes médicinales qui entrent en jeu dans le traitement des différents maux du corps humain. Pour ce faire, différentes méthodes permettent de les administrer chez le patient, comme le tableau suivant le démontre.

Tableau 7 : Moyens d'administration des plantes médicinales (Valnet, 1986)

²⁵ Idem.

Méthodes d'administration	Détails
<i>Infusion</i>	• Technique consistant à arroser les plantes émietées avec de l'eau bouillante • Après un repos du mélange pendant environ 10 à 15 minutes, administration par voie orale • Inconvénient : risque de dissolution de certains principes actifs
<i>Décoction</i>	• Technique visant à faire bouillir les plantes émietées dans l'eau et de les filtrer • Une fois refroidies, administration par voie orale • Inconvénient : risque de dissolution de certains principes actifs
<i>Macération</i>	• Technique ayant pour but de laisser macérer les plantes dans l'eau tiède pendant une durée déterminée (de quelques heures à quelques semaines) • Inconvénient : impossibilité d'extraire l'intégralité du principe actif

- **La phytothérapie et la lombalgie**

Dans le cadre du traitement d'une lombalgie par la phytothérapie, les plantes les plus favorisées sont celles à caractère anti-inflammatoire et ayant une action anti-déminéralisante. Les plantes choisies dépendront également du fait que le patient soit plus jeune (plantes anti-inflammatoires) ou plus âgé (plantes reminéralisantes). Le tableau suivant présente alors les types de plantes à utiliser en fonction des caractéristiques de la lombalgie et de la personne à traiter.

Tableau 8 : Plantes médicinales destinées au traitement de la lombalgie (Valnet, 1986)

Plantes anti-inflammatoires	Plantes reminéralisantes
• Harpagophytum	• Ortie

• Reine des prés • Saule • Feuilles de cassis • Scrofulaire	• Prêle • Lithotame • Bambou
--	--

4.3. L'aromathérapie

L'aromathérapie compte parmi les médecines douces. La notion renvoie à deux perceptions²⁶ :

- « aroma » : la diffusion d'agréables odeurs pour permettre le plaisir ; et
- « thérapie » : une approche de soin.

L'aromathérapie est ainsi considérée comme une thérapie réalisée à partir d'essences aromatiques, notamment les huiles essentielles. Il s'agit ainsi d'une méthode destinée à traiter de nombreuses affections telles que les maux de tête, la fatigue, l'indigestion, ou encore les blessures sportives. D'autant plus qu'elle présente une action antiseptique.

• *Historique de la méthode*

Avant le 16^e siècle, l'aromathérapie était associée à la phytothérapie, étant donné que toutes les plantes médicinales étaient considérées comme le fondement de la pharmacopée des civilisations antiques²⁷. En ce qui concerne la distillation des plantes ou l'extraction de leurs essences aromatiques, elles ont été observées dans diverses régions telles que l'Inde ou la Chine. Cependant, l'usage des huiles essentielles a pris une importante ampleur en Égypte.

Au 10^e siècle, c'est un médecin alchimiste d'origine perse, connu sous le nom de Jabir Ibn Hayyan qui a découvert la méthode d'extraction des huiles essentielles. Au fil des siècles, sa technique s'est vue améliorer, et à partir du 19^e siècle, l'aromathérapie a été isolée de la phytothérapie du fait que les huiles essentielles présentent une utilisation spécifique.

• *Description de la méthode*

²⁶ BAUDOUX, Dominique, *L'aromathérapie : Se soigner par les huiles essentielles*, Bruxelles : Amyris, 2008, 256 pages.

²⁷ Idem.

Il se présente comme opportun d’apporter en premier lieu une définition à l’huile essentielle. Cette dernière est une substance à la fois odorante et volatile, obtenue à partir de certaines plantes et extraites sous une forme liquide²⁸. Cette substance ne comporte alors aucune matière grasse, même si elle est appelée « huile ».

En aromathérapie, les huiles essentielles peuvent être utilisées par différentes voies, tel que le tableau suivant l’expose.

Tableau 8 : Voies d’utilisation des huiles essentielles en aromathérapie (Baudoux, 2008)

Voies possibles	Détails
<i>Voie interne</i>	Les huiles essentielles sont mélangées à d’autres éléments pour éviter l’irritation des muqueuses (eau, huile végétale, miel, yogourt...)
<i>Voie externe</i>	Les huiles essentielles sont mêlées à une huile de massage avant d’être appliquées sur la peau
<i>Voie aérienne</i>	Les huiles essentielles sont diffusées dans l’air puis absorbées par les voies respiratoires

L’aromathérapie est reconnue pour son efficacité en matière de²⁹ :

- Diminution de l’anxiété ;
- Réduction des symptômes de dépression ;
- Réduction des symptômes de démence ;
- Réduction de la pelade ;
- Diminution des diverses démangeaisons ;
- Amélioration des conditions de vie des enfants prématurés ;
- Traitement de l’insomnie légère ; et
- Décontraction musculaire.

● ***L’aromathérapie et la lombalgie***

²⁸ Idem.

²⁹ FAUCON, Michel, *Traité d’aromathérapie scientifique et médicale : Les huiles essentielles – Fondements et aide à la prescription*, Paris : Sang de la Terre, 2017, 988 pages.

Comme l’aromathérapie aide à la décontraction musculaire, elle permet également de traiter la lombalgie. Pour ce faire, le praticien peut opter pour diverses solutions, notamment les huiles essentielles, la formule aux huiles essentielles, ou encore les prêts à l’emploi. Le tableau ci-après permet de détailler chacune de ces solutions.

Tableau 9 : Les produits destinés à traiter la lombalgie à travers l’aromathérapie (Faucon, 2017)

Solutions possibles	Détails
<i>Les huiles essentielles</i>	• Huile essentielle de Gaulthérie • Huile essentielle d’Eucalyptus citronné • Huile essentielle immortelle
<i>La formule aux huiles essentielles</i>	• Mélange de plusieurs huiles essentielles : laurier, menthe, eucalyptus citronné, romarin
<i>Les prêts à l’emploi</i>	• Gels de massage avec un concentré d’huiles essentielles • Huiles de massage contenant des huiles essentielles • Bain spécial pour les articulations à base d’huiles essentielles

5. Cas pratiques

Les cas qui seront présentés dans cette partie concernent deux patients différents souffrant de douleurs lombaires. Chacun sera alors traité suivant les trois méthodes qui sont le reiki, la phytothérapie, et l’aromathérapie.

5.1. Cas 1

La première patiente est âgée de 69 ans. Elle est mère de deux enfants. Étant victime d’un accident de la route à l’âge de 26 ans, elle a dû se faire greffer le dos, au niveau des vertèbres

L4, L5 et S1. En ce qui concerne son caractère et son comportement, elle est généralement sensible et aimante. De plus, elle est très engagée dans sa famille du fait qu'elle a un fils qui présente un certain handicap : une sclérose en plaques.

Même si elle vit de manière saine, elle est périodiquement confrontée à des douleurs dorsales, et principalement lombaires. Ces dernières lui empêchent parfois de marcher en cas aigus. Elle vit sainement proche de la nature, et ne consomme ni du tabac, ni de l'alcool. Elle n'est face à aucun problème de sommeil en particulier.

En ce qui concerne l'aspect de son dos, il fait l'objet de légère lordose et sciphose. Le haut du dos est aussi un peu raidi par de l'arthrose. Sa digestion est assez bonne, mais la patiente a des difficultés à supporter les surcharges au niveau du foie, ainsi que l'acidité. Elle fait aussi preuve d'une légère intolérance au lactose.

Face à cette situation, elle pratique de manière modérée des activités physiques telles que la marche, le vélo et la natation. Elle suit également un traitement médical à base des éléments suivants :

- Chondroïtine ;
- Glucosamine ; et
- Complexe vitamine B et magnésium.

Elle présente toutefois des antécédents médicaux, notamment :

- Des infections urinaires entre 20 et 25 ans et lors de la ménopause ;
- Un burn out à l'âge de 34 ans ;
- Des migraines ophtalmiques ; et
- Un état dépressif momentané dû aux difficultés de vie de ses enfants.

Pour cette patiente, le plan de traitement suivant est alors dressé.

Tableau 10 : Plan de traitement de la patiente n° 1 (L'auteur)

	1 ^{ère} consultation	2 ^{ème} consultation	3 ^{ème} consultation
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<i>Zones ciblées</i>	-Articulation sacro-iliaque et en particulier le muscle psoas bloqué à droite (douleur partant des reins et tournant jusqu'au bas ventre), où la greffe réalisée sur la 5 ^e lombaire est un peu déviée sur la droite (sans pouvoir être réalignée à cause des dangers auxquels la moelle épinière est exposée)	-Toujours la région lombaire	-Toujours la région lombaire
<i>Reiki</i>	-Une première séance de 20 minutes	-2 ^{ème} séance de reiki	-Dernière séance de reiki
<i>Phytothérapie</i>	- Ribes nigrum, teinture mère (Boiron) : 50 gouttes dans un peu d'eau 3 à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration puis passer progressivement à 40 gouttes, puis 30, etc. -Cataplasme d'argile verte le soir	-Poursuite du traitement	-Poursuite du traitement avec diminution de la posologie : ribes nigrum 20 gouttes, 4 fois par jour
<i>Aromathérapie</i>	-Huiles essentielles : 3 gouttes de gaulthérie, 2 gouttes de lavande, 2 gouttes de romarin, 2 gouttes d'eucalyptus citriodora, mélangées à 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce -Massage plusieurs fois par jour du bas du dos avec ce mélange	-Poursuite du traitement	-Poursuite du traitement avec diminution de la posologie : massage 1 fois par jour

Lors de la première séance, il convient de préciser que c'était le jour de crise aigue de la patiente qui marchait à peine. Elle avait aussi du mal à lever sa jambe droite de plus de 10 cm.

À la seconde consultation, la patiente a fait part du fait qu'elle se sentait mieux et très légère le lendemain, mais ce n'est qu'au bout de cinq jours après le traitement qu'elle pouvait marcher normalement, mais lentement sur un terrain plat.

À sa troisième consultation, une nette amélioration est constatée, car la patiente remarche presque normalement.

5.2. Cas 2

Le second cas concerne un patient de 70 ans. Il est plutôt robuste et est rarement malade. Cependant, il présente périodiquement des problèmes d'inflammation dans la région lombaire, notamment au niveau de l'articulation sacro-iliaque. En ce qui concerne son habitude de vie, il s'agit d'un homme qui ressent le besoin de se dépenser physiquement à travers diverses activités : jardinage, sciage de bois, vélo sportif. Il est également sensible et émotif. Son père est décédé à l'âge de 42 ans suite à une opération de l'estomac.

Il ne consomme ni tabac ni alcool, et ne présente aucun signe d'allergie. Son sommeil est régulier, cependant, il fait face à une insomnie de quelques heures certaines nuits. Il ne présente également aucun antécédent médical.

Concernant l'aspect de son dos, il est très légèrement penché vers la gauche. Son épaule gauche est alors à peine plus basse. Son plan de traitement se présente alors comme suit.

Tableau 11 : Plan de traitement du patient n° 2 (L'auteur)

	1 ^{ère} consultation	2 ^{ème} consultation	3 ^{ème} consultation
<i>Zones ciblées</i>	-Articulation sacro-iliaque à gauche	-Articulation sacro-iliaque à gauche	-Articulation sacro-iliaque à gauche
<i>Reiki</i>	-Une première séance de reiki	-Une dernière séance de reiki	

<i>Phytothérapie</i>	-Ribes nigrum, teinture mère (Boiron) : 50 gouttes, 3 à 4 fois par jour -Harpagophytum (Biovea) : 6 gélules par jour	-Poursuite du traitement	-Poursuite du traitement : 20 gouttes de ribes nigrum, 3 fois par jour, pendant 10 jours
<i>Aromathérapie</i>	-Huiles essentielles : gaulthérie, lavande, romarin, eucalyptus citriodora : 2 gouttes de chaque -à diluer dans 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile de macadamia	-Poursuite du traitement	

Lors de la première consultation, le patient a déclaré sentir une douleur lombaire. Il a du mal à lever la jambe, et l'extérieur de son pied est aussi douloureux. Si au bout de trois jours de traitement le patient ne constate aucune amélioration, la consultation d'un ostéopathe ou d'un médecin traitant sera préconisée.

À la deuxième consultation, le patient se sent un peu mieux. Son bas du dos est effectivement moins douloureux. Toutefois, sa douleur au pied subsiste. Il décide alors de consulter un ostéopathe tout en poursuivant son traitement.

À la troisième consultation, le patient ne ressent plus de douleurs au niveau de son dos et de son pied. Pourtant, il a l'impression que l'équilibre retrouvé reste fragile. C'est la raison pour laquelle une modération de l'effort physique lui est conseillée.

6. Conclusion et réflexions

Pour conclure, la naturothérapie présente diverses techniques présentant des vertus thérapeutiques. Pour le cas du reiki, de la phytothérapie, et de l'aromathérapie, bien qu'il s'agisse de trois approches aux principes différents, associées, elles permettent de traiter les douleurs ressenties au niveau du bas du dos.

De par leurs spécificités, ces méthodes permettent notamment de décontracter les muscles, de libérer les énergies bloquées souvent source de douleur, et d'équilibrer le corps et l'esprit du patient afin de lui procurer un certain bien-être. Les cas pratiques présentés ont permis de prendre connaissance du fait que la lombalgie peut être traitée à partir de l'association de ces trois techniques.

Pourtant, à travers ces cas, les limites de ces techniques ont aussi été mises en exergue. Car si elles ont la possibilité de traiter les douleurs lombaires de manière générale, elles ne peuvent remplacer d'autres techniques lorsque le patient présente un cas de douleur aiguë et continue, même après les traitements.

Dans ce contexte, il est nécessaire d'associer ces traitements à d'autres techniques telles que l'ostéopathie, voire la médecine générale. Ainsi, l'application de ces trois méthodes dans le traitement d'une lombalgie est efficace (cas de la première patiente), à condition d'une prise en charge à temps.

7. Bibliographie

Ouvrages et articles

- ABRAHAMMS, Peter et LEIBOVICI, Antonia, *Le corps humain : Manuel détaillé des mécanismes de l'anatomie*, Paris : Guy Trédaniel Éditeur, 2016, 256 pages.
- BAUDOUX, Dominique, *L'aromathérapie : Se soigner par les huiles essentielles*, Bruxelles : Amyris, 2008, 256 pages.
- BRUN, Christian, *Le grand livre de la naturopathie : Les grands principes de cette pratique de santé/vitalité – Toutes les règles élémentaires d'hygiène vitale – Les troubles et leurs stratégies naturopathiques*, Paris : Éditions d'Organisation, 2015, 256 pages.
- FAUCON, Michel, *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : Les huiles essentielles – Fondements et aide à la prescription*, Paris : Sang de la Terre, 2017, 988 pages.
- CHEN JUN STERCKK, Pierre, *Organes et entrailles – Substances vitales*, Guang Ming : Guang Ming Press, 2004, 184 pages.
- HONERVOGT, Tanmaya et BRUNIER, Flora, *Le Guide complet du Reiki : Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel*, Paris : Le Courrier du Livre, 2009, 256 pages.
- KAMINA, Pierre et MARTINET, Cyrille, *Anatomie clinique - Tome 2 : Tête, cou, dos*, 4^e édition, Paris : Maloine, 2013, 407 pages.
- LACOSTE, Sophie, *Mal de dos et problèmes de muscles et de ligaments*, Donnemarie-Dontilly : Mosaïque-Santé, 2010, 96 pages.
- LACOSTE, Sophie, *Rhumatisme et maux de dos : les prescriptions du docteur Valnet*, Donnemarie-Dontilly : Mosaïque Santé, 2014, 128 pages.
- LACOUR, Bernard et BELON, Jean-Paul, *Physiologie humaine*, Paris : Elsevier Masson, 2016, 512 pages.
- MAIGNE, Jean-Yves, *Le mal de dos : Pour une prise en charge efficace*, Paris : Elsevier Masson, 2009, 240 pages.
- PETTER, Franck Arjava et USUI, Mikao, *Le Manuel Original de Reiki du Dr Mikao Usui*, Dol de Bretagne : Niando, 2000, 94 pages.
- ROSENWEG, Daniel, « Plein le dos, des arrêts maladie », *Le Parisien*, 31 août 2016.
- STEVIGNON, François et MIDAL, Fabrice, *En finir avec le mal de dos*, Paris : Pocket, 2015, 240 pages.

- TILLEMENT, Pierre, *Traitement du mal de dos : Causes & Thérapies – Prévention, pathologie et techniques adaptées*, Paris : Ellebore, 2004, 194 pages.
- VALNET, Jean, *La phytothérapie : Se soigner par les plantes*, Paris : Le Livre de Poche, 1986, 639 pages.
- VALNET, Jean, *Phytothérapie : Traitement des maladies par les plantes – Volume 1*, Paris : Maloine, 1979, 912 pages.
- VIOLON, A., « Les maux de dos : des significations symboliques aux implications thérapeutiques », *Douleur et Analgésie*, volume 6, n° 1, mars 1993, pp. 15-18..

Sites internet

- http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_de_dos/niv2/mal-de-dos-maladie-du-siecle.htm
- <https://reikisuisseromande.ch/reiki/lhistoire-du-reiki>
- <http://www.santeromande.ch/Structure/C10.597.617.152.400.html>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Reiki>