

SOMMAIRE

Préface	11
Introduction: «À vos marques! Prêts? Partez!»	13
Pourquoi un livre sur les soins naturels à l'usage du sportif?.....	13
Sport et médicaments: les limites de l'allopathie.....	14
Quelles sont vos motivations?	15

Première partie

LES SOINS NATURELS AU SERVICE DU SPORTIF.....	19
--	-----------

Se soigner par les plantes	20
Qu'est-ce que la phytothérapie?.....	20
Sous quelles formes utiliser les plantes?.....	21
Les plantes pour améliorer la performance sportive.....	23
Les plantes pour lutter contre l'inflammation.....	26
Les plantes pour bien dormir.....	26
La gemmothérapie	27
Qu'est-ce que la gemmothérapie?.....	27
Quelques exemples de macérats glycinés.....	28
>> La trousse d'urgence du sportif en gemmothérapie.....	30
L'aromathérapie	32
Comment utiliser les huiles essentielles?.....	32
Posologies et durées de traitement.....	33
Propriétés et précautions d'emploi.....	34
Comment choisir une huile essentielle de qualité?.....	36
>> La trousse d'urgence du sportif en aromathérapie (par pathologies).....	37
>> La trousse d'urgence du sportif en aromathérapie (par huiles essentielles).....	39

L'homéopathie	40
Les trois principes fondamentaux de l'homéopathie	40
Homéopathie et sport: un lien très fort.....	40
De la teinture mère au produit final.....	41
L'homéopathie, mode d'emploi.....	42
>> La trousse d'urgence du sportif en homéopathie.....	44
Les douleurs les plus courantes chez le sportif.....	45
Les massages	53
L'effleurage.....	54
Les pressions glissées.....	54
Le pétrissage.....	55
Les frictions.....	56
Le ballotement.....	57
Le drainage lymphatique manuel (DLM).....	58
Le massage transversal profond (MTP).....	59
La digitopuncture.....	60
Le palper-rouler.....	61
L'automassage.....	61
Les autopostures de relâchement.....	63
L'amélioration de la récupération grâce à l'alternance froid/chaud.....	65
La nutrition	72
Les fibres et les sels minéraux: des fruits et des légumes frais.....	73
Les glucides.....	74
>> Indice glycémique des aliments.....	76
Les laitages.....	86
Les lipides.....	89
Les protéines.....	90
Sport et végétarisme.....	96
Les boissons.....	98
La micronutrition.....	101
Comment manger lors d'une journée sportive?.....	103
Notions de chronobiologie adaptées au sport.....	105

Deuxième partie

LES MAUX DU SPORTIF DE A À Z : À CHAQUE PROBLÈME SA SOLUTION 107

Abcès Furoncle.....	108
Ampoule Échauffement Frottement Phlyctène.....	109
Aphte.....	111
Arthrose.....	113
Brûlure Coup de soleil.....	117
Brûlure d'estomac Acidité de l'estomac Gastrite.....	120
Choc émotionnel Échec.....	125
Cicatrice Blessure Coupure Écorchure Égratignure.....	128
Concentration Asthénie psychique Confiance en soi.....	131
Constipation.....	135
Courbatures Douleurs musculaires.....	137
Crampe Déchirure musculaire.....	140
Crevasse.....	142
Diarrhée.....	144
Engelure Raynaud (syndrome de).....	148
Entorse externe de la cheville Entorse du genou.....	150
Fatigue physique Asthénie physique Baisse de performance Perte de motivation.....	153
Fièvre.....	158
Foie fatigué Crise de foie Insuffisance biliaire.....	160
Fracture Cicatrisation osseuse Fêlure.....	162
Hématome Bleu Contusion Doigt dans l'œil Ecchymose Œil au beurre noir.....	165
Hoquet.....	167
Hypotension Baisse de tension.....	169
Insomnie Difficultés d'endormissement Hyperidéation Réveil nocturne Troubles du sommeil.....	170
Jambes lourdes et fatiguées Œdème.....	177
Lumbago Tour de reins.....	180
Mycose du pied Mycose de l'ongle (onychomycose).....	183
Ongle incarné Ongle infecté Panaris.....	185

Saignement de nez Épistaxis.....	187
Sciatique.....	188
Sinusite.....	191
Stress Agitation Agressivité Angoisse Fatigue psychique Hyperémotivité Surmenage Surpression Trac.....	193
Surentraînement Addiction au sport Bigorexie.....	199
Tendinopathie Cicatrisation musculaire Claquage Golf elbow Rupture ou douleur du tendon d'Achille Tendinite Tennis elbow 	201
Torticolis.....	204
Transpiration.....	206
Troubles digestifs.....	208
Verrues.....	213
Liste des huiles essentielles	215
Index des pathologies.....	217
Bibliographie	220
Remerciements	221

