

Malaises et maladies

Les douleurs de croissance

par Céline Arsenault

Qui n'a pas déjà entendu parler des douleurs de croissance ? Nous connaissons presque tous quelqu'un de notre entourage qui a souffert de ce problème pendant son enfance ou son adolescence. Sont-elles un mal nécessaire ? Bien sûr que non.

Les douleurs de croissance se manifestent par une douleur diffuse dans les bras ou dans les membres inférieurs. Il semblerait qu'un enfant sur six souffrirait de ces douleurs durant sa période de croissance. Les douleurs apparaissent généralement dans la soirée ou après un exercice violent.

En médecine courante, on attribue ces douleurs au fait que les muscles et les os ne grandissent pas au même rythme. La douleur de croissance se situe entre deux articulations. Les douleurs reliées à l'articulation seront généralement attribuées à l'arthrite ou au rhumatisme articulaire. Dans ce cas, l'articulation sera gonflée et

sensible. Elles peuvent être accompagnées de fièvre.

Pour le naturopathe, les douleurs de croissance sont plutôt reliées à un déséquilibre dans l'assimilation de certains minéraux comme le calcium, le phosphore, le magnésium, la silice et le fluor, combiné à un excès de sucre, de protéines, etc. Quoi qu'il en soit, l'observation nous confirme jour après jour que les gros buveurs de lait et les amateurs de fromage et de yogourt souffrent davantage de douleurs de croissance que les autres enfants. De plus, il ne faut pas sous-estimer l'apport de sucre caché dans le yogourt, la crème glacée, le lait glacé, etc.

Ces abus de lait déséquilibrent l'organisme et demandent un effort supplémentaire aux reins pour l'élimination des déchets. L'excès de lait apporte aussi un excès de protéines car l'enfant mange de la viande, source concentrée de protéines. Rappelons-nous que le lait est un aliment et non une boisson... L'enfant, en acidifiant lentement ses tissus, se prépare à toutes sortes de déséquilibres liés à l'acidose, comme les douleurs osseuses, les douleurs musculaires, l'irritabilité, la fatigue, etc.

De plus, les aliments de source animale sont riches en acide arachidonique. Cet acide augmente la production d'hormones (prostaglandine PGE2), stimulant l'activité inflammatoire dans l'organisme, d'où l'apparition de sensibilité et de douleur. Dans certains cas, il suffira de diminuer la consommation de produits laitiers, dans d'autres cas, il faudra les enlever complètement tout en ajoutant une bonne source d'oméga 3. Ces bons gras lui permettront de produire des hormones anti-inflammatoires en plus grande quantité (sources : poissons gras sauvages, noix, graines ainsi que leurs huiles pressées à froid).

Si vous avez déjà tenté d'aider votre enfant en augmentant ses apports de produits laitiers pensant que ses douleurs étaient dues à un manque de calcium et que vous n'avez pas eu les résultats escomptés, vous pouvez maintenant envisager le problème sous un autre angle et observer les résultats.

Retenons que les douleurs de croissance ne sont pas essentielles pour nos enfants et nos adolescents. Elles reflètent un déséquilibre à corriger, tout simplement.

ARSENAULT, Céline. « Les douleurs de croissance », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 3, n° 9, février/mars, 2004. p.21.
