

L'ARTHROSE

**Un mal qui fait souffrir
depuis des millions
d'années**

L'ARTHROSE

- **L'arthrose est la plus fréquente des maladies rhumatologiques et le premier motif de consultation en Europe chez les plus de 60 ans. Cette maladie causée par la destruction du cartilage articulaire conduit à des douleurs et des impotences. En France, plus de 4 millions et demi de personnes sont touchées, la moitié ayant plus de 65 ans.**

Qui est concerné ?

- **L'arthrose apparaît autant chez les hommes que chez les femmes, mais les hommes sont davantage touchés avant l'âge de 40 ans, alors que les femmes le sont plus souvent entre 40 et 70 ans et la maladie est plus sévère. Après l'âge de 70 ans, l'incidence est la même chez les deux sexes.**

Coût

- **20 millions de consultations médicales et 10% d'hospitalisation.**
- **La progression des coûts depuis 10 ans est de plus de 80%.**
- **Deux milliards d'euros soit près de 2% des dépenses de l'assurance maladie.**
- **Médicaments**
- **Prothèses**
- **Coûts indirects**

Les symptômes de l'arthrose

- La douleur
- La perte de mobilité (raideur articulaire)
- Des craquements
- Des déformations
- Des distensions
- Des inflammations

Dépistage difficile car 50% des arthroses sont silencieuses

ARTHROSE / ARTHRITE

Les raisons de les confondre :

- **Elles concernent les articulations**
- **Elles appartiennent à la famille des rhumatismes**
- **Elles provoquent des douleurs**

ARTHROSE / ARTHRITE

Comment les distinguer :

L'arthrite est une inflammation des articulations.

L'arthrose est une maladie plus mécanique .

La nature de la douleur est différente :

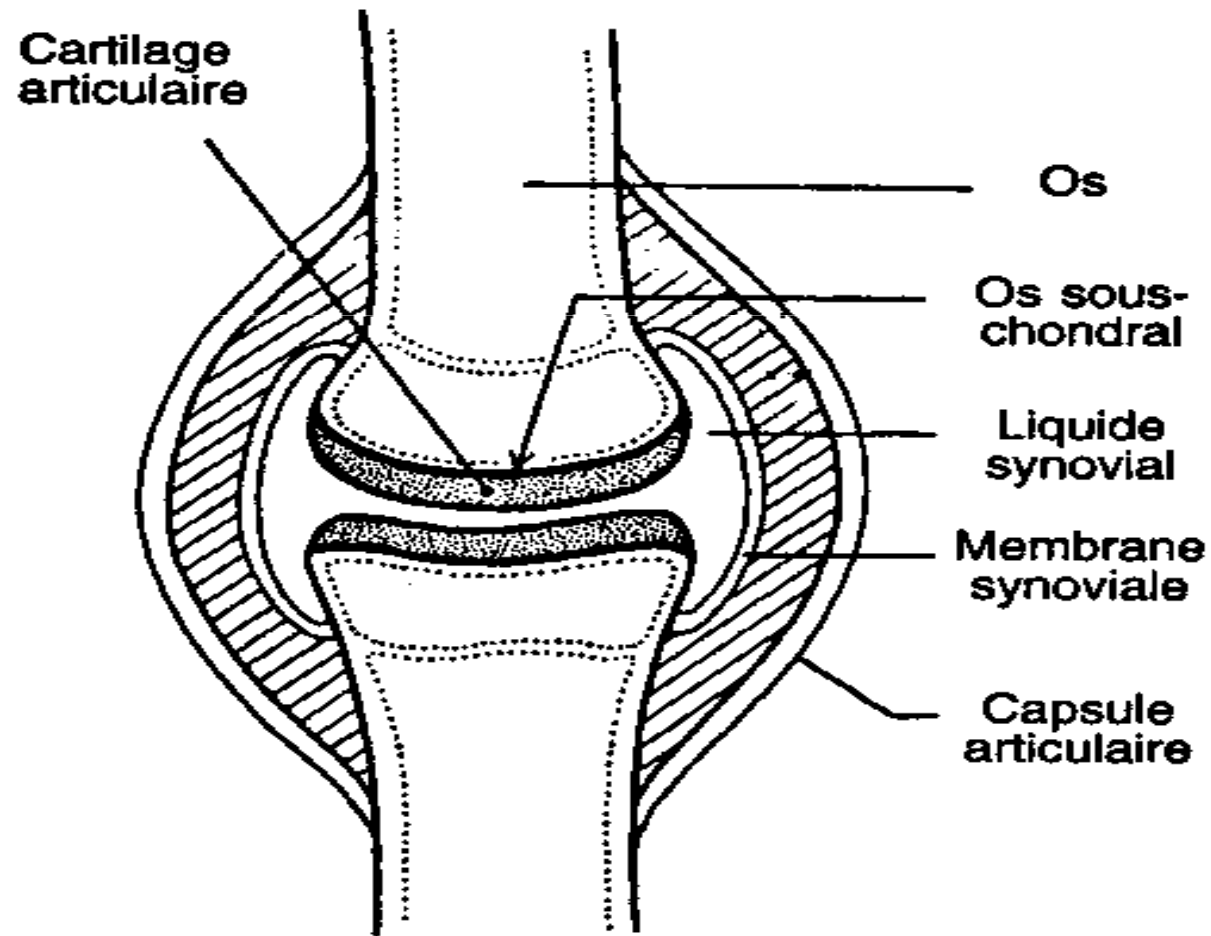
- Au repos**
- En activité**

Tableau comparatif arthrose / arthrite

Description	ARTHRITE	ARTHROSE
Origine	Bactéries, microcristaux, hérédité, Désordre immunitaire, alimentation	Mécanique Génétique
Douleur	Inflammatoire	Mécanique
Tissus touchés	Articulation complète Ligaments, tendons et muscles Autres organes Peau, yeux, cœur, etc.	Cartilage articulaire
Symptômes	Douleur Raideur, rougeur, chaleur Œdème Fièvre, fatigue	Douleur Raideur Déformation osseuse
Localisation	Plusieurs articulations en même temps Toutes les articulations sont atteintes	Principales articulations Genou, hanche, main, dos et cou

Articulation saine du genou

Fonctionnement

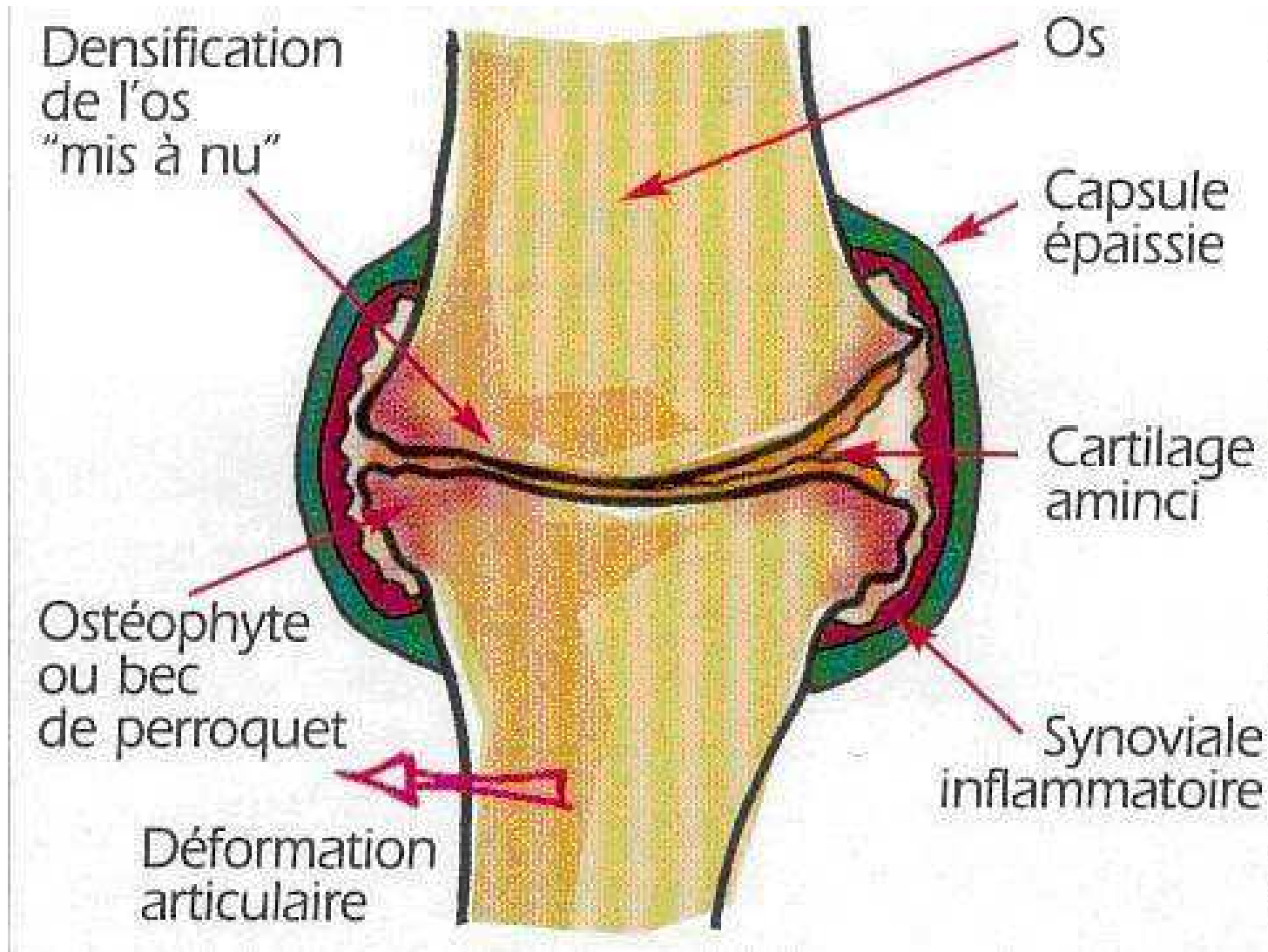


Le mouvement fait vivre l'articulation

La membrane synoviale sécrète le liquide synovial, le liquide synovial nourrit le cartilage, le cartilage protège l'os, l'os protège le cartilage, les ligaments orientent le mouvement, les muscles produisent le mouvement, le mouvement est nécessaire à la vie de l'os et de l'articulation.

Pr J. Arlet

Articulation du genou avec arthrose



Arthrose : une maladie articulaire

Genou

Hanche

Mains

Pieds

Vertèbres (dos, cou)

Altération du processus de glissement, d'amortissement et de répartition des contraintes avec un retentissement second sur l'ensemble des structures articulaires

Principales causes

- **Le surmenage articulaire**
- **La surcharge pondérale**
- **Accidents et traumatismes**
- **La résistance du cartilage**
- **Hérédité**
- **L'âge**
- **La sédentarité**
- **L'alimentation**

ORIGINE DE L'ARTHROSE

- **L'origine réelle du problème, ce sont des cellules du cartilage devenues folles.**

Normalement, votre cartilage est constamment renouvelé. Vous avez pour cela des cellules spéciales, appelées chondrocytes. Elles digèrent constamment le vieux cartilage et fabriquent des briques neuves afin que votre cartilage soit toujours bien épais, bien élastique, bien irrigué, bien protecteur.

LES CHONDROCYTES

- Bien les nourrir
- Commencer par l'alimentation. Les chondrocytes se situent dans votre cartilage. Or, le cartilage a une particularité : il n'est pas irrigué par des vaisseaux sanguins.

Cela veut dire que les cellules du cartilage ne reçoivent pas d'oxygène ni de nutriments par le sang, comme les autres cellules du corps.

Leur nourriture se trouve dans le liquide synovial, un liquide qui ressemble à du blanc d'œuf et dans lequel baigne l'articulation.

Pour oxygéner et nourrir vos chondrocytes, vous devez faire pénétrer votre liquide synovial dans votre cartilage.

Bougez régulièrement

- Car le cartilage est un peu spongieux (comme une éponge). Chaque fois que vous pressez dessus, un peu de liquide synovial circule en dedans et en dehors. C'est ainsi que vos chondrocytes sont nourris et oxygénés.

LES CHONDROCYTES

- Les problèmes commencent lorsque :
- **Nous bougeons trop peu** : télévision, travail de bureau, voiture, sédentarité. Nous ne sollicitons pas assez nos articulations. Les chondrocytes manquent alors d'oxygène et de nourriture, s'affaiblissent, tombent malades.
- **Nous compressons excessivement notre cartilage** : les personnes en surpoids écrasent leur cartilage. Comme une éponge mouillée sur laquelle on aurait posé un dictionnaire, notre cartilage s'écrase, expulse le liquide synovial et, à nouveau, les chondrocytes souffrent, manquent d'oxygène et de nourriture, et risquent de devenir fous.

LES CHONDROCYTES

- Au lieu de fabriquer du nouveau cartilage, comme ils le font habituellement, vos chondrocytes devenus fous :
- Détruisent le cartilage existant, en sécrétant des métalloprotéinases, bien au-delà de leur travail normal qui consiste à vous débarrasser du vieux cartilage. Même les cellules saines et neuves sont attaquées.
- Empêchent la formation des briques qui permettent de renouveler le cartilage ; ces briques sont le collagène et les protéoglycanes.
- Attaquent les autres parties de l'articulation (tendons, os, liquide synovial) en produisant des substances inflammatoires agressives, les leucotriènes et les cytokines.

CALMER L'INFLAMMATION

- **Stopper l'inflammation dans vos articulations**
- **Première étape donc, éteindre l'incendie qui s'est déclenché dans vos articulations.**
- **Si vous bougez trop peu, reprenez une activité physique régulière pour relancer la circulation du liquide synovial dans votre cartilage.**

LES PLANTES

- La reine des plantes anti-inflammatoires est une plante originaire du désert du Kalahari, en Afrique.

Son nom est l'harpagophytum, ou « griffe du diable ». Et comme son nom l'indique, elle « fait des flammes » contre l'arthrose.

- Autres alternatives :

La scrofulaire noueuse (*Scrofularia nodosa*)

La bugle rampante (*Ajuga reptans*)



Pour calmer l'inflammation

- **Argile (cataplasme)**
- **Chou (cataplasme)**
- **Reine des près (huile, alcool, tisane et EPFS)**
- **Ortie (séchée en salade, tisane et EPFS)**
- **Ronce (tisane)**
- **Echinacée pourpre**
- **Nigelle de Damas (huile)**
- **Etc.**

Exemples d'huiles essentielles à utiliser pour l'arthrose

Gaulthérie couchée

Eucalyptus citronné

Bouleau

Camomille romaine

Menthe poivrée

Lavande aspic

Lavande officinale

Romarin à camphre

Gingembre

Ravintsara

Prévenir l'arthrose c'est possible

- **Alimentation adaptée et étudiée**
- **Bouger ou pratiquer un sport régulièrement**
- **Eviter les traumatismes**
- **Façon de vivre**
- **Compléments alimentaires**
- **S'adapter en fonction de l'âge**

Des idées pour vivre avec l'arthrose

- **Ménagez les articulations touchées en optant pour des exercices de faible intensité (dans la mesure du possible, faites vos exercices dans une piscine; sinon, privilégiez la marche ou le vélo stationnaire).**
- **Bougez et reposez l'articulation touchée en alternance, sans toutefois l'immobiliser trop longtemps.**
- **Étirez-vous chaque jour. Apprenez à bien respirer.**
- **Continuez autant que possible de vaquer à vos activités habituelles.**

LA NOURRITURE

Pour limiter votre niveau d'inflammation et donc votre risque d'arthrose :

Mangez plus de fruits et de légumes. Riches en antioxydants, ils aideront eux aussi à diminuer l'inflammation causée par les radicaux libres.

Adoptez une alimentation antiacide. Evitez la viande, les produits laitiers, l'alcool, le vin, le vinaigre, le sucre blanc et le pain blanc. Buvez de la bonne eau.

Essayez de faire un jour de jeûne par semaine.

LA NOURRITURE

- **Consommez autant que vous le pouvez des épices aux propriétés anti-inflammatoires : ajoutez chaque fois que vous en avez l'occasion du poivre, du curcuma, de la cannelle et du gingembre à votre cuisine.**
- **Augmentez vos apports en acides gras oméga-3 (huiles d'olive et de colza, graines de lin, sardines, thon, saumon, maquereau), diminuez vos apports en oméga-6 (huiles et margarines de tournesol, de maïs et de pépins de raisin). Les oméga-3 sont anti-inflammatoires, les oméga-6 sont pro-inflammatoires.**
- **À noter que les oméga-3 issus d'huile de poisson ne sont pas seulement anti-inflammatoires. Ils bloquent aussi le fonctionnement des substances qui digèrent le cartilage, appelées aggrécinases.**

Exemples d'aliments à privilégier

- **Aliments aux propriétés anti-inflammatoires**

Graines de lin, huiles de lin, de canola, de soja, de noix.

Noix du Brésil, graines de tournesol.

Poissons gras : maquereau, hareng, sardine, etc.

Ananas, curcuma, clou de girofle, gingembre.

Oignon, ail, échalote, ciboulette, poireau.

- **Aliments aux propriétés analgésiques**

Piment rouge

- **Autres**

Fruits à pigments rouges, bleus ou violets

Chou, betterave, poivron, courge, épinard, sauge, avocat, haricots, persil, kiwi, etc.

Soigner l'arthrose

- **Calmer la douleur oui mais !**
- **Diminuer la gêne fonctionnelle.**
- **Améliorer la qualité de vie.**
- **Ralentir ou stabiliser l'évolution de l'arthrose.**
- **Traitements adaptés pour :**
le dos, la hanche, le genou, les pieds, les mains
- **Chirurgie.**

RECONSTRUIRE LE CARTILAGE

Trois « armes » contre l'arthrose

- **Sulfate de glucosamine** : la substance naturelle qui reconstruit le cartilage endommagé (Carapaces de crustacés). Attention allergie.
- **Sulfate de chondroïtine** : reconstituer la matrice du cartilage et l'hydratation qui assurent souplesse et flexibilité. Réduit l'activité de l'enzyme qui détruit le cartilage (d'origine bovine, aviaire ou issu d'un procédé biotechnologique de fermentation).
- **Méthyl-sulfonyl-méthane (MSM)** : il renforce votre production naturelle de sulfate de chondroïtine, de sulfate de glucosamine et d'acide hyaluronique, les substances qui donnent leur élasticité aux articulations.

SILICE

Maintien de la souplesse de l'articulation

Soutien et préservation du cartilage

Protection des ligaments et plasticité des tissus

Il est aujourd'hui clair que la silice est profondément impliquée dans la formation de l'os et dans la composition du cartilage, dans le développement complet du tissu articulaire, en empêchant sa dégénération. Un apport de silice insuffisant peut être la conséquence de plusieurs problèmes articulaires graves (Nielsen).

ATTENTION

L'efficacité de ces substances anti-arthrose n'est pas garantie à 100 %. Certaines personnes ne réagiront pas. Et bien entendu, plus votre arthrose est avancée, plus il sera long et incertain de faire disparaître les douleurs et de retrouver votre souplesse intacte.

De plus, gardez toujours à l'esprit qu'une meilleure alimentation est le premier pilier de tout traitement. Et que la prise de compléments alimentaires anti-arthrose sera plus efficace si vous la complétez par la prise de vitamine D, d'oméga-3 et d'un bon multivitamines.

CONSEILS PRATIQUES

- **Appliquez un coussin chauffant ou une serviette humide chaude sur les articulations touchées.**
- **Utilisez les huiles essentielles qui soulagent la douleur.**
- **Portez des chaussures qui offrent un bon soutien. Evitez les talons.**
- **Le port de semelles orthopédiques peut rendre la marche moins douloureuse.**
- **Choisissez des chaises à dossier droit et relativement haut.**

CONSEILS PRATIQUES

- **Le recours à des aides fonctionnelles (canne, marchette, soutien élastique, installation d'un siège fixe dans la baignoire) peut protéger vos articulations lors d'activités qui pourraient causer de la douleur. Canne à utiliser à l'opposé du problème.**
- **Optez pour un matelas ferme ou insérez une planche rigide entre votre matelas et votre sommier.**
- **Restez ZEN. Evitez le stress.**

VOTRE DERNIERE ARME

Pour ceux qui ne sont pas allergiques les piqûres d'abeilles peuvent être très efficaces pour diminuer les douleurs de l'arthrose et les rhumatismes.



Les traitements peuvent souvent être très longs, au-delà d'une année ou bien plus, pour avoir parfois des résultats extraordinaires.

Soyez patients et changez votre façon de vivre en fonction de votre état de santé.

Prenez soin de vos articulations

PFDC