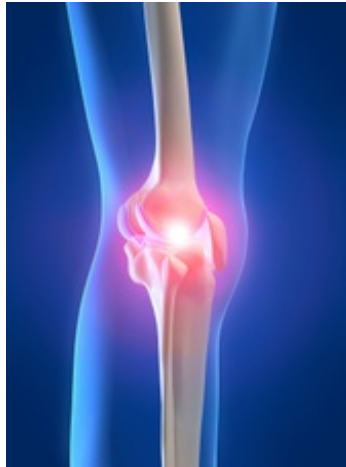


# Arthrose - Remèdes naturels

Novembre 2015



1. [Définition de l'arthrose](#)
2. [Plantes recommandées contre l'arthrose](#)
  1. [L'ortie](#)
  2. [Le cassis](#)
  3. [La prêle](#)
  4. [L'arnica](#)
3. [Vidéo](#)
4. [Prudence](#)

En France, 9 à 10 millions de personnes souffrent d'arthrose. 3% des personnes de plus de 45 présentent de l'arthrose. Ils ont 65% après 65 ans et près de 80% après 80 ans. Les principales localisations de l'arthrose sont les [vertèbres lombaires](#) et [cervicales](#).

## Définition de l'arthrose

L'[arthrose](#) est une [maladie dégénérative](#) des [articulations](#) caractérisée par une dégradation du [cartilage](#). Ses principaux symptômes, la [douleur](#) et la [raideur](#) des [articulations](#), se manifestent surtout au niveau des [hanches](#), des [genoux](#) et des [vertèbres lombaires](#), mais peuvent toucher toutes les articulations ([doigts](#), [poignet](#), [coude](#), [épaule](#), etc.). En savoir plus sur [les symptômes de l'arthrose cervicale](#).

## Plantes recommandées contre l'arthrose

### L'ortie

Si elle est surtout connue pour ses [poils](#) urticants, l'[ortie](#) peut être utilisée en [phytothérapie](#) pour soulager l'[arthrose](#). Elle agit comme un reminéralisant et favorise la reconstitution du cartilage. L'[ortie](#) est également

un anti-inflammatoire naturel, dont l'action est décuplée lorsqu'elle est associée à d'autres plantes aux facultés similaires. En savoir plus sur l'ortie.

## Le cassis

Les feuilles de cassis sont employées en phytothérapie pour leurs vertus anti-inflammatoires. En tisane ou en extrait de plante standardisé (EPS), elles sont indiquées dans le traitement des douleurs articulaires telles que les rhumatismes et l'arthrose. En savoir plus sur le cassis.

## La prêle

La prêle, également appelée « queue de rat », est utilisée en phytothérapie en cas d'arthrose. Comme les feuilles d'ortie, ses parties aériennes renferment des propriétés reminéralisantes et anti-inflammatoires. La prêle accroît la consolidation des os, et soulage les douleurs causées par l'arthrose. En savoir plus sur la prêle.

## L'arnica

L'arnica des montagnes appartient à la famille des astéracées. Ses sommités fleuries sont connues pour leurs effets antalgiques et anti-inflammatoires. Elle est indiquée dans le traitement des douleurs articulaires comme l'arthrose. A utiliser par voie externe uniquement. En savoir plus sur l'arnica.

## Vidéo

Les précisions de la journaliste santé Claire Gabillat VIDEO

## Prudence

Si vous êtes sous traitement médicamenteux, prenez soin de le préciser à votre médecin ou à votre pharmacien avant de vous faire prescrire un traitement phytothérapeutique. Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il convient de consulter rapidement son médecin traitant. Photo : © DR - Fotolia.com

< Précédent

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Suivant >

Réalisé en collaboration avec des professionnels de  
la santé et de la médecine, sous la direction du  
Docteur Pierrick HORDÉ

Ce document intitulé « » issu de **Journal des Femmes Santé** (sante-medecine.journaldesfemmes.com) est soumis au droit d'auteur.  
Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est  
interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et  
de santé. [Vérifiez ici](#).