

Douleurs articulaires 4 remèdes à essayer quand on a tout essayé

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous souffrez de douleurs articulaires, les médecins vous prescriront systématiquement des médicaments antidouleur, des anti-inflammatoires ou des injections d'acide hyaluronique.

Et si le problème persiste : « Je ne vois qu'une solution pour votre hanche, Madame, c'est la prothèse. »

Le pire est que ce n'est souvent pas mieux du côté de la médecine naturelle : « vous prendrez 2 comprimés d'Harpagophytum 3 fois par jour pendant au moins 6 mois, 800 mg de sulfate de chondroïtine, 1200 mg de glucosamine... et 4 gélules d'extrait de curcuma. »

C'est à croire qu'il n'existe rien d'autre.

Pourtant, les dernières recherches parues dans des revues scientifiques de pointe montrent qu'il existe aussi d'autres solutions intéressantes contre les douleurs articulaires, et que les personnes qui souffrent d'arthrose ou d'arthrite gagneraient aussi à essayer ces remèdes moins en vue. Les voici donc, avec les posologies adaptées.

1. L'allié de ceux qui aiment marcher

Le pycnogénol, extrait de l'écorce de pin maritime, est un allié de choix en cas de douleurs articulaires.

Photographie d'un pin maritime

Une étude publiée dans *Phytotherapy Research* a découvert qu'une supplémentation quotidienne de 150 mg de pycnogénol avec les repas atténuait significativement la douleur. Les personnes souffrant d'arthrose étaient capables de bouger plus facilement et ont pu réduire leur consommation d'analgésiques [1]. L'écorce de pin maritime a même permis d'augmenter la distance de marche des malades de 191 % [2].

Il est recommandé de prendre 100 à 150 mg par jour d'un extrait normalisé en oligo-proanthocyanidines (OPC).

2. Le trésor des rois mages

Quand les rois mages se rendirent à Bethléem rencontrer le Petit Jésus, se doutaient-ils qu'ils transportaient dans leurs bagages un précieux remède contre l'arthrose ?

En 2003, une équipe de l'Indira Gandhi Medical College de Nagpur a testé cette substance sur une trentaine de patients atteints d'arthrose du genou. Pendant deux mois, la moitié a pris chaque jour 333 mg d'un extrait de cette plante, et l'autre moitié un placebo. Tous les participants qui ont reçu l'extrait ont vu leur douleur diminuer, leur flexion du genou et leur capacité de marche s'améliorer

Des résultats confirmés par une autre étude en double-aveugle parue dans *Arthritis Research & Therapy*, sur 70 malades, après seulement une semaine de traitement [5] !

Plus impressionnant encore : des chercheurs indiens se sont aperçus que les effets de cette plante duraient plus longtemps que ceux d'un anti-inflammatoire (valdecoxib), même après l'interruption

du traitement [6]. Elle serait aussi capable de prévenir la dégradation du collagène, le principal composant de notre cartilage [7].

Cette substance, c'est la résine de boswellia, plus couramment appelée encens.

Pour traiter un trouble aigu ou pour démarrer une cure, vous pouvez commencer par 300 à 400 mg de boswellia (oléorésine en gélule) à raison de 3 fois par jour. Sur prescription d'un thérapeute, la dose pourra atteindre 1500 mg 3 fois par jour, la durée de la cure s'étalant généralement sur 6 à 12 semaines.

3. L'huile anti-inflammatoire

Une méta-analyse publiée dans The Nutrition Society a confirmé que l'huile de poisson diminuait les douleurs articulaires et permettait de réduire l'utilisation de médicaments anti-inflammatoires chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde [8].

L'huile extraite des poissons d'eau froide (maquereau, sardines, anchois...) regorge d'acides gras oméga-3. Or, les oméga-3 ciblent les récepteurs de l'inflammation de votre organisme, c'est ce qui rend cette huile aussi efficace pour lutter contre l'inflammation.

On conseille généralement 500 mg d'oméga-3 (EPA ou DHA) par jour, que ce soit par le biais de compléments alimentaires ou en mangeant 2 à 3 plats à base de poissons gras chaque semaine.

4. Et si ça venait... de votre intestin

Soigner votre ventre alors que vous avez mal au genou, l'idée peut surprendre. Pourtant, la science en apprend chaque jour davantage sur le lien mystérieux qui associe notre intestin à certaines maladies.

Prenez l'arthrite rhumatoïde par exemple. Des chercheurs ont trouvé une façon étonnante de réduire l'inflammation qu'elle génère : les probiotiques. Et en particulier la bactérie *Lactobacillus casei*.

Après 8 semaines, les participants qui prenaient quotidiennement des *Lactobacillus casei* (108 CFU) ont vu leur inflammation baisser et leur taux de cytokine interleukin-10 (un anti-inflammatoire) grimper en flèche [9].

Une équipe coréenne de l'Institute of Science and Technology de Gwangju a également trouvé que les *Lactobacillus casei* soulagent aussi la douleur causée par l'arthrose [10].

On trouve ces bonnes bactéries dans la plupart des produits laitiers fermentés (parmesan par exemple) ainsi que dans le miso, le tempeh et les légumes lactofermentés tels que la choucroute.

J'espère que pour combattre vos douleurs articulaires, cet article vous aura été utile !

Santé ! Gabriel Combris