



Edition No 3/2010
Prix Fr. 4.50

Guide de santé «Arthrose»

Soulager naturellement les problèmes articulaires

Avec interview du Prof. Dr méd. Roland P. Jakob
et du Dr Matthias Jacobi



Avant-propos

Pour mener une vie épanouie, la mobilité physique est tout aussi importante que celle de l'esprit. Un seul regard sur l'anatomie humaine en fait la démonstration: 143 articulations assurent un vaste spectre de mouvements nous rendant capables de réaliser d'étonnantes performances. Pour que le corps puisse utiliser convenablement cet appareil locomoteur, les éléments servant à l'articulation de levier, charnière et amortisseur doivent être fonctionnels. Malheureusement, ce n'est trop souvent plus le cas. Différentes causes peuvent être à l'origine d'une réduction ou perte de la mobilité: les blessures, surcharges, mauvaises positions, maladies inflammatoires telles que la polyarthrite ou des troubles du métabolisme comme la goutte, ainsi que le processus naturel du vieillissement.

Les maladies articulaires et l'usure (arthrose) qui l'accompagne signifient non seulement une moins bonne qualité de vie au niveau de la mobilité, mais sont souvent accompagnées de fortes douleurs. La chirurgie et la pharmacopée apportent aux personnes touchées une aide qui peut aller des médicaments anti-inflammatoires et antidouleur jusqu'à la mise en place d'une articulation artificielle.

Le propos de ce guide de santé est d'attirer l'attention sur des moyens de soulager les douleurs et favoriser la santé des articulations avec ménagement. Des substances vitales extraites de sources naturelles – telles que le sulfate de glucosamine, le sulfate de chondroïtine, les acides gras oméga-3 ou la vitamine E hautement dosée – sont très bien tolérées. Elles sont aussi bien indiquées en cas de troubles aigus que pour la prophylaxie.

Le fonctionnement d'une articulation

L'articulation est une pièce mobile qui relie deux éléments fixes. Dans le contexte de l'anatomie humaine, il s'agit de deux os. Les extrémités, plus larges que l'os, sont enrobées d'une couche cartilagineuse. Une capsule articulaire entoure la jointure pour la protéger, les ligaments assurent la stabilité et les tendons la liaison avec les muscles qui représentent le moteur de l'articulation. L'orientation de la construction détermine la direction du mouvement. Ainsi, le genou ne peut être que plié et tendu, alors que l'articulation de l'épaule permet des mouvements dans toutes les directions. Les articulations sont sollicitées de multiples manières. C'est particulièrement le cas pour l'articulation des hanches et des genoux dont le rôle porteur est à prendre au vrai sens du terme.

Le lubrifiant

Une articulation présente des surfaces de frottement. Un liquide articulaire évite aux cartilages de buter directement l'un contre l'autre ce qui provoquerait l'usure. Ce «lubrifiant», formant un mince film protecteur, est produit par des cellules de la capsule articulaire. Ce liquide dit synovial a également pour tâche d'atténuer la charge articulaire, de maintenir les cartilages humides et de les nourrir. Le liquide articulaire se compose essentiellement de liaisons de sucre aminé (GAG) qui entretiennent sa solidité et son élasticité. La quantité



et la qualité de la synovie – quelques millilitres seulement suffisent à garder une articulation fonctionnelle – jouent un rôle très important pour la santé de celle-ci.

Les tissus cartilagineux

Le cartilage articulaire est un tissu non vascularisé enrobant l'os qui s'avance dans l'articulation. La couche de cartilage avec ces quelques millimètres est relativement mince; l'épaisseur du cartilage pourra aller jusqu'à 8 millimètres à certains endroits plus exposés comme la rotule par exemple. La surface particulièrement lisse diminue le frottement des deux extrémités des os venant buter l'un contre l'autre. De plus, le cartilage sert d'amortisseur. Au moment de la pression, le tissu est comprimé pour se remplir à nouveau dès que la décompression intervient. Etant donné que le cartilage n'est pas vascularisé, la pression et la décompression agissent comme une «pompe à cartilage»: les éléments nutritifs sont apportés et les résidus évacués. Ce mécanisme assure une répartition optimale de ce lubrifiant articulaire qui, sous l'effet de la pression, est comprimé dans la fente articulaire subissant la plus forte charge. Un manque de synovie empêche l'humidification correcte du cartilage qui en se desséchant perd de son élasticité.

Affections articulaires

Les articulations sont des outils de précision. Le mouvement leur est nécessaire



pour remplir correctement leur fonction. Malgré cela, elles restent sensibles et des pannes peuvent arriver à tous, aux jeunes comme aux moins jeunes. Chacun a ressenti une fois un pincement dans une articulation, une douleur dans le dos ou un élancement au niveau du genou. Avec l'âge, les troubles articulaires regroupés sous le terme générique de rhumatismes deviennent une règle pour la majorité des seniors. Les douleurs et la réduction de la mobilité articulaire peuvent avoir des causes très différentes. La notion de rhumatisme englobe plus de 400 tableaux cliniques aux caractéristiques et déroulements différenciés.

Les affections rhumatismales sont réparties en quatre catégories: maladies inflammatoires articulaires telles que la polyarthrite chronique, troubles dus à l'usure comme l'arthrose, les maladies métaboliques comme la goutte, ainsi que les inflammations et usures à l'origine des rhumatismes des parties molles tels que les épicondylites.

Rhumatisme

Les maladies rhumatismales articulaires sont des inflammations du tissu cartilagineux. Par inflammation on entend un processus au cours duquel un tissu blessé ou atteint se cicatrise. Les causes du dommage subi par la couche cartilagineuse qui peut aller jusqu'à estropier complètement l'articulation sont diverses. Le corps lui-même agresse son propre tissu articulaire en raison d'une mauvaise transmission du système immunitaire. Il s'agit alors d'arthrite, c'est-à-dire une maladie auto-immunitaire au cours de laquelle la peau intérieure de l'articulation subit un lent développement inflammatoire qui détruit le cartilage. Ou bien des cristaux d'acide urique se fixent dans les articulations et développent un douloureux accès de goutte. Si le cartilage est atteint par des cristaux de calcium, on parle de pseudo-goutte. Des bactéries et virus – par exemple la borrélie transmise par des morsures de tiques – sont également à l'origine d'inflammations articulaires.

Si les crises deviennent chroniques, l'usure des articulations va se développer, provoquant ainsi une sorte d'arthrose, c'est-à-dire une modification de l'articulation par l'usure. La notion d'arthrose désigne de manière générale la nécrose du tissu cartilagineux articulaire.

Arthrite et arthrose

Souvent le profane utilise mal les termes arthrite et arthrose pour désigner les maladies. Dans le cas de l'arthrite, le dommage à la source des affections articulaires trouve son origine dans le système immunitaire. L'agression des propres tissus corporels provoque des inflammations avec pour conséquence l'usure articulaire. L'arthrite peut concerner simultanément différentes articulations et les deux côtés du corps, elle affecte plus volontiers les femmes et peut s'accompagner de fièvre, fatigue et manque d'appétit. Dans le cas d'arthrose par contre, les inflammations apparaissent à la suite des dégradations de l'articulation. Généralement, l'affection ne touche initialement qu'une articulation et un côté du corps: il s'agit le plus souvent d'une hanche ou d'un genou. L'arthrose touche autant les hommes que les femmes, qui ne ressentent pas d'autres symptômes. L'arthrite peut déjà apparaître chez l'enfant, alors que l'arthrose se manifeste à partir de la trentaine.

Diminution du cartilage

L'arthrose apparaît à la suite de la diminution du cartilage et peut provoquer des modifications osseuses. Cette arthrose «muette» se développe insidieusement à partir d'un dommage du cartilage. Des sensations telles que tensions, raideurs, grincements et craquements des articulations en sont les premiers signes. Au stade avancé – alors que bien des années ont pu passer depuis les premiers symptômes – le cartilage est détruit, les os frottent l'un contre l'autre, des excroissances provoquent l'épaississement des articulations. Douleurs permanentes et raideurs sont le stade final de l'évolution de la maladie. Différents facteurs entrent en ligne de compte pour définir les causes de l'arthrose: la liste va de la mauvaise position de l'articulation à l'hérédité, en passant par l'excès de poids (surcharge de l'articulation), manque de mouvement, troubles du système immunitaire ou métabolique, stress et dépression, ainsi que l'alimentation déséquilibrée et le processus de vieillissement.

Thérapie et prophylaxie

Le processus fatal de la dégradation d'une articulation ne permet pas de revenir en arrière. Certes, il est possible de le ralentir par une régéné-

ration du cartilage, voire en situation idéale de le stopper. Les étapes de réparation et de régénération ont un déroulement différent d'un patient à l'autre notamment en fonction de l'âge et de l'intensité du processus dégénératif.

Les troubles articulaires peuvent en phase aiguë provoquer de très fortes douleurs. Dans ce cas, un traitement médicamenteux ponctuel est indiqué. Les médicaments traditionnels pour réduire la douleur et l'inflammation sont des AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) ou des corticoïdes. Ces médicaments soulagent efficacement à court terme, mais leur utilisation sur le long terme est fortement déconseillée, en raison de leurs importants effets secondaires. Malheureusement, ces symptômes liés à l'arthrose sont précisément quasi permanents et récidivants.

Alternatives naturelles

Une articulation saine présente une substance cartilagineuse intacte. Afin d'éviter les douleurs chroniques et au final l'opération consistant à mettre en place une articulation artificielle, chacun devrait essayer d'éviter l'aggravation d'une usure existante. La prophylaxie s'impose, car avec l'âge la détérioration du cartilage commence à prédominer sur les processus de réparation. L'apport en éléments nutritifs de l'articulation perd en qualité, rendant la substance cartilagineuse sèche; le cartilage perd en élasticité, altérant ainsi la mobilité de l'articulation.





Se nourrir de manière équilibrée et pratiquer de l'exercice physique bien adapté sont le point de départ d'une prophylaxie et thérapie articulaire modérée. Pour ce qui concerne l'alimentation, elle doit empêcher la formation excessive dans le corps des acides à l'origine du développement de substances aux effets inflammatoires. Cela signifie: une nourriture de base avec beaucoup de légumes et fruits frais, alors que la consommation de viande, de farine blanche et de sucre doit être limitée.

Le menu devrait comprendre des aliments riches en fibres alimentaires de grande valeur biologique. Trop de graisse signifie trop de calories avec le risque d'avoir un excès de poids dommageable pour les articulations. De plus, à ne pas négliger: une bonne alimentation signifie également un bon équilibre en eau. C'est-à-dire, absorber quotidiennement de quoi remplacer les 2,5 litres de pertes naturelles en liquide du corps.

Des mesures prophylactiques et thérapeutiques à l'action ciblée consistent à apporter à l'organisme des substances naturelles essentielles qui, sans provoquer d'effets secondaires, protègent le cartilage articulaire des dégradations, le maintiennent en forme, augmentent la mobilité et diminuent les douleurs. Les substances naturelles telles que le sulfate de chondroïtine, le sulfate de glucosamine, la vitamine E et C, ainsi que les acides gras oméga-3 sont les constituants naturels anti-inflammatoires articulaires qui ont fait leurs preuves.

Exemple 1 avec le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine

Le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine, préservent le cartilage et font partie des chondroprotecteurs. Ils sont évalués, selon les conseils thérapeutiques des spécialistes européens en rhumatologie et arthrose (EULAR), en catégorie 1A (meilleure évidence en terme d'efficacité de la diminution de la douleur et de l'influence positive sur l'évolution de la maladie) pour l'arthrose du genou.

Le sulfate de glucosamine, un sucre aminé naturel hautement concentré extrait des carapaces de crustacés que notre organisme encore jeune produit par lui-même, fait partie des substances constitutives du liquide synovial et des couches cartilagineuses servant à glisser et amortir. Le soufre est un élément du sulfate de glucosamine. Cet important élément fait partie intégrante de certains acides aminés, contribuant de manière significative à la structure du tissu cartilagineux. Il redonne de la souplesse, une propriété essentielle pour une bonne cimentation et élasticité du cartilage articulaire. Une présence suffisante de soufre est indispensable pour des articulations saines. Un apport complémentaire d'éléments soufrés comme les polysaccharides à base d'algues pour cimenter le cartilage, éviter son dessèchement et augmenter sa souplesse améliore encore significativement la qualité de vie des patients. Le sulfate de chondroïtine est le glycosaminoglycane avec la plus grande capacité de liaison aqueuse. Cette propriété permet de maintenir au mieux la tension interne du cartilage, base des caractéristiques mécaniques du cartilage telles que les mouvements sans frottement, l'élasticité et le rôle d'amortisseur.

Optez de préférence pour des produits complexes avec sulfate de glucosamine et de chondroïtine, des oligo-éléments et un apport de soufre qui agissent ainsi comme une nourriture spécifique du cartilage.

Exemple 2 avec la vitamine E naturelle

Les articulations enflammées sont un terrain favorable pour d'agressives combinaisons d'oxygène. Ces molécules appelées radicaux libres sont générées par les phagocytes comme arme défensive contre les cellules étrangères au corps telles que les bactéries ou virus. Lors d'inflammations chroniques, les phagocytes produisent ces

Traitements médicamenteux en cas d'arthrose

Catégorie	Substance active	But du traitement
Médicaments de protection du cartilage (Chondroprotecteurs)	<ul style="list-style-type: none"> – sulfate de glucosamine (<i>en vente libre</i>) – Sulfate de chondroïtine* (<i>en vente libre</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – Amélioration de la structure cartilagineuse – Diminution de la douleur également possible pour traitement sur le long terme – Amélioration de la mobilité – Pas d'effets secondaires
Antidouleur	<ul style="list-style-type: none"> – Paracétamol (<i>acétaminophène</i>) 	Combat la douleur à court terme en cas de douleurs légères (<i>Antidouleur de première prescription selon EULAR = spécialistes en rhumatologie et arthrose européens</i>)
Antidouleur et anti-inflammatoire (<i>AINS = antirhumatismaux non stéroïdiens</i>)	<ul style="list-style-type: none"> – ASS (<i>acide acétylsalicylique</i>) – Diclofénac – Ibuprofène – Piroxicam (<i>sur ordonnance</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – Combat la douleur à court terme en cas de douleurs moyennes – Anti-inflammatoire
Antidouleurs et /ou anti-inflammatoires naturels	<ul style="list-style-type: none"> – Vitamine E naturelle* – Capsules d'huile de poisson* – Comprimés de griffes du diable – Produits à base de cynorhodon – Moules aux orles vertes (<i>Perna canaliculus</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – Combat la douleur – Anti-inflammatoire (<i>L'effet se fait sentir après quelques jours jusqu'à quelques semaines</i>)
COX-2-Inhibiteurs	<ul style="list-style-type: none"> – Célécoxib (<i>sur ordonnance</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> – Combat la douleur à court terme en cas de fortes douleurs – Anti-inflammatoire

Généralités: lisez les notices d'emballage et demandez conseil à votre médecin, votre pharmacie ou votre droguerie.

Origine	Tolérance	Durée du traitement, dosage, effets secondaires
Naturelle	En général, très bonne tolérance	Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacie ou votre droguerie
Synthétique	Précautions en cas de problèmes du foie ou des reins	Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacie ou votre droguerie
Synthétique	Précautions en cas de problèmes stomacaux et intestinaux	Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacie ou votre droguerie
Naturelle	En général, très bonne tolérance	Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacie ou votre droguerie
Synthétique	Précautions en cas de problèmes du cœur, du foie ou des reins	Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacie

* Les patients sous anticoagulants devraient demander conseil à leur médecin avant de prendre de la vitamine E ou des capsules d'huile de poisson.

molécules d'oxygène hyper réactives en quantité nettement excessive. Elles attaquent alors également des cellules et tissus propres à l'organisme; elles vont les détruire par oxydation, un peu comme la rouille détruit le métal. Les résidus des cellules attaquées attirent d'autres phagocytes, créant ainsi le cercle infernal des maladies articulaires chroniques. Les antioxydants s'opposent à l'aspect négatif de l'oxygène, c'est-à-dire le stress oxydatif. La vitamine E avec ses propriétés aptes à neutraliser ces radicaux libres, est capable de protéger les substances cartilagineuses des attaques nuisibles. Par réaction à deux radicaux d'oxygène, la vitamine E devient un dérivé inefficace et doit être compensée. Le manque de vitamine E est souvent constaté dans les articulations enflammées. La prise de vitamine E naturelle hautement concentrée (env. 800 U.I. par jour), obtenue à partir d'huiles végétales, permet de garantir à la substance qui neutralise les radicaux libres, freine les inflammations et atténue les douleurs, de disposer en permanence des quantités nécessaires pour agir. Un apport supplémentaire de vitamine C augmente encore cette action. Les études cliniques ont démontré que la qualité de vie des patients sous vitamine E (dès. 800 U.I. par jour) est améliorée de 60 %.

Exemple 3 avec les acides gras oméga-3 (EPA et DHA)

Les graisses animales comme la viande, la charcuterie, les abats, le beurre ou le fromage contiennent de grandes quantités d'acides gras oméga-6 (acides arachinodiques) transformés par le corps en médiateurs chimiques appelés eicosanoïdes favorisant l'inflammation et la douleur. Les acides gras oméga-3 sont les adversaires naturels des acides arachinodiques. Ils bloquent la production des substances inflammatoires. Les acides gras oméga-3 se trouvent en concentration élevée dans les poissons gras et dans certaines huiles végétales comme l'huile de lin, de colza, de soja et de noix. Ainsi, parmi les maladies actuelles de notre civilisation, les esquimaux souffrent assez rarement de maladies articulaires inflammatoires. Il semblerait que la cause en soit la consommation très importante de poissons gras des eaux froides. Pour remplacer le poisson sur la table, il existe des capsules à l'huile de poisson concentrée. Afin d'éviter les renvois, celles-ci devraient être prises après le repas. Choisissez des capsules d'huile

de poisson à très haute teneur en acides gras oméga-3 (1000 mg par capsules dont 500 mg EPA et DHA).

Schéma thérapeutique

Presque tout le monde est confronté à des troubles articulaires. Les réactions de l'usure se font surtout sentir avec l'âge. Une attitude responsable permet de maintenir dans les limites raisonnables l'ampleur des troubles. Une alimentation équilibrée et de l'exercice physique ne suffisent pas à eux seuls. Pour la prophylaxie comme pour le traitement des troubles, l'organisme a besoin d'un apport suffisant en substances vitales indispensables à la bonne santé des articulations. Les médicaments qui apportent un rapide soulagement aux cas aigus ne conviennent pas aux traitements à long terme en raison de leurs effets secondaires dont certains aggravent encore la dégénérescence du cartilage!

Il en va tout autrement avec les produits naturels endogènes qui peuvent être absorbés à long terme, car ils sont bien supportés. En fait, l'alternative douce demande plus de temps et de patience pour atteindre le résultat souhaité (une amélioration notable est souvent constatée en 3 à 4 semaines).

Les médicaments naturels offrent par ailleurs la perspective de pouvoir expérimenter sans inconvénient différentes substances vitales, car il est démontré que chaque cas personnel nécessite des adaptations individuelles pour obtenir le soulagement es-



compté. Un exemple pratique des variantes de traitements contre les affections articulaires est illustré par la démonstration suivante:

Prise pendant 6 à 12 semaines de

Sulfate de glucosamine (sous forme de capsules ou boisson) sulfate de chondroïtine* év. renforcé par du hydrolysate de collagène	1500 mg Minimum 500 mg 10 g
Vitamine E naturelle* (sous forme de capsules)	600–1200 U.I. (Unités internationales)
Huile de poisson (acides gras oméga-3)* (sous forme de capsules)	2000–3000 mg

* Les patients sous anticoagulants devraient demander conseil à leur médecin pour cette variante de traitement.

L'Hydrolysate de collagène est le nutriment optimal des tissus conjonctifs comme les tendons, ligaments et cartilage:

L'hydrolysate de collagène est une protéine à longue chaîne qui fournit les acides aminés nécessaires au collagène des cartilages articulaires, ligaments et tendons. Le cartilage des articulations est constitué en grande partie de protéines de collagène. Pour le renouvellement et la consolidation de sa structure, un apport de 10 g d'hydrolysate de collagène par jour est recommandé. Des études cliniques ont démontré une réduction sensible des douleurs déjà après quelques semaines. Sur le marché il existe des produits qui contiennent 10 g d'hydrolysate de collagène, du sulfate de chondroïtine et de glucosamine. Faites vous conseiller par un spécialiste de santé.

Recommandations complémentaires

Normaliser ou réduire le poids corporel pour ménager les articulations. • Absorber suffisamment de calcium et vitamine D par du lait allégé en graisse ou des produits laitiers • Consommer de l'eau minérale riche en calcium (besoin quotidien d'apport en liquide de 2 à 2,5 litres) • Réduire l'apport d'acides arachinodiques (acides arachinodiques = acide gras d'origine uniquement animale favorisant les inflammations), c'est-à-dire limiter la consommation de viande et charcuterie, ainsi que les œufs; ne consommer par ex. que 2 à 3 fois par semaine de la viande et pas plus de 2 jaunes d'œufs • Manger deux à trois fois par semaine du poisson riche en graisse • Pour faire la cuisine, utiliser de l'huile de colza plutôt que de tournesol • Augmenter l'apport d'antioxydants: tous les jours des fruits et légumes, plus une boisson riche en antioxydant comme le thé vert (év. comme complément alimentaire avec sélénium) • Donner la préférence à une nourriture riche en minéraux, c'est-à-dire des aliments complets • Faire de l'exercice tous les jours en plein air. Même si le mouvement est douloureux, il est indispensable au maintien des fonctions articulaires. La sédentarité augmente encore les problèmes d'arthrose!

Interview

Le Prof. Dr méd. Roland P. Jakob et le Dr méd. Matthias Jacobi (chirurgie orthopédique, hôpital cantonal de Fribourg) évoquent ce qui dégrade et ce qui protège le cartilage.

Pourquoi le cartilage est-il autant sujet aux blessures et à l'usure?

Le cartilage qui enveloppe nos articulations – nous partons en fait d'une surface totale de 0,1 m² – est un tour de force de la nature qu'aucun ingénieur ne serait probablement capable de réaliser, car il réunit des propriétés très différentes. La surface blanche et vitreuse du cartilage articulaire a d'excellentes propriétés de frottement. Cette simple comparaison est édifiante: le cartilage humain est six fois plus lisse que la glace! Et de plus, c'est un très bon amortisseur des compressions. Cette prouesse est rendue possible par l'absence de vascularisation, le cartilage étant passivement nourri par le liquide synovial. Toutefois, en cas de blessure, cette absence d'irrigation sanguine signifie automatiquement pour le cartilage un potentiel de guérison insuffisant, voire même inexistant.

Comment protéger le cartilage de façon optimale?

Idéalement, il faudrait éviter le moindre accident, la moindre blessure, comme si l'organisme n'avait pas prévu de pouvoir le réparer. Conseil peu réaliste et non imaginable à cent pour cent. En cas d'atteinte par accident, surcharge ou infection, tout doit être mis en oeuvre pour stopper l'évolution de l'arthrose ou du moins la freiner. La meilleure méthode consiste alors à entretenir de manière équilibrée l'articulation par une activité physique douce et régulière, par exemple du vélo, du ski de fond, de la natation ou de la marche (Nordic Walking). Car faire de l'exercice est très important pour l'alimentation du cartilage. Par contre, toutes les charges excessives et les coups doivent absolument être évités. Parfois, l'articulation peut être préservée plus longtemps par une intervention chirurgicale adéquate, par exemple une ostéotomie correctrice d'une jambe arquée en O.



Prof. Dr méd.
Roland P. Jakob



Dr méd.
Matthias Jacobi

Les facteurs génétiques à l'origine de l'arthrose ne peuvent par contre être influencés.

Que faut-il éviter?

En cas de présence d'arthrose, toute forme de forte charge susceptible de provoquer une enflure devrait être évitée, notamment les grands sauts, les mouvements tournants excessifs ou les changements de directions abruptes. Les descentes des randonnées en montagne, le ski alpin, le squash et bien d'autres efforts sont également déconseillés.

Nous insistons beaucoup sur l'importance à ne pas renoncer, même en cas d'arthrose avancée, à pratiquer des activités physiques régulières; ceci d'autant plus que les douleurs sont alors nettement mieux supportées. Les Anglais ont pour leitmotiv: «exercise cures pain» (l'exercice soigne la douleur).

Qu'est-ce qui peut encore nuire aux articulations?

Parallèlement à tous les types de blessures et surcharges dues à des chocs répétés ayant pour conséquence des enflures et douleurs des articulations, il existe toute une série de facteurs de risques d'usure prématurée du cartilage articulaire et donc de l'arthrose. L'avance en âge, que nous ne pouvons naturellement et heureusement pas empêcher. La surcharge pondérale qui pèjore plus particulièrement l'articulation du genou. Et d'autres causes, tels que les mouvements inappropriés au travail ou lors de la pratique trop intense d'un sport, les déformations et inflammations ou encore les infections des articulations.

Quelle gravité représente un excès de poids pour les articulations?

Nous estimons qu'une surcharge pondérale de dix pour cent a déjà des effets négatifs sur une arthrose existante. L'arthrose du genou liée à l'excès de poids a pris des proportions beaucoup plus importantes ces dernières années, surtout chez les moins de 60 ans. A tel point que c'est devenu un problème majeur. Or, la diminution du poids corporel de 5 kg en dix ans permet de réduire le risque d'arthrose d'au moins cinquante pour cent!

Un autre aspect très important: de récentes études concernant le lien avec des substances hormonales telle que la leptine donnent à penser que la personne en surcharge pondérale souffre en plus d'une action hormonale sur l'articulation arthrosique provoquant ainsi inflammation et douleur.

Quelle est l'influence de l'alimentation sur le cartilage?

Une nourriture saine et équilibrée est un avantage pour tous les organes, donc aussi pour le cartilage. L'influence positive sur l'épaisseur du cartilage par un apport suffisant de calcium et vitamine D est bien documentée. L'apport régulier de vitamines, oligo-éléments et antioxydants paraît judicieux.

On parle beaucoup de la glucosamine aux USA – dorénavant aussi disponible en Suisse. S'agit-il d'un remède miracle?

Ce n'est certainement pas un remède miracle. Toutefois, elle soulage un grand nombre de patients atteint d'arthrose légère à moyennement grave en réduisant les douleurs et en améliorant la mobilité articulaire. Souvent même, elle permet de reporter une opération d'une certaine importance. La proportion de patients qui réagissent à la glucosamine n'est pas encore nettement établie. D'importantes études ont toutefois permis de démontrer une action positive supérieure au placebo auprès des patients.

Qu'est précisément la glucosamine?

Glucosamine est le terme courant pour 2-amino-2-désoxy-/D-glucopyranose, une substance naturelle (sucre aminé). Cette substance de base est nécessaire, entre autres, à la structure cartilagineuse et au liquide synovial corporel. Elle est contenue dans toutes les grandes molécules cartilagineuses appelées protéoglycanes. Ces molécules assurent l'élasticité et le milieu humide, en favorisant l'absorption de l'eau. En effet, le cartilage se compose essentiellement d'eau! De plus, ces molécules veillent à la résistance mécanique du cartilage vitreux. La glucosamine existe dans le commerce sous forme de sulfate et d'hydrochloride. La question de la forme la plus bénéfique est controversée. La littérature tend à indiquer que la version sulfatée, c'est-à-dire le sulfate de gluco-

samine, serait mieux assimilée et intégrée et présenterait une meilleure efficacité.

Peut-on absorber la glucosamine par la nourriture?

La glucosamine est certes présente dans la nourriture, mais en concentration insuffisante pour avoir une action médicale. Pour agir sur le cartilage articulaire, il est nécessaire de prendre des produits standardisés qui, pour la plupart, sont d'origine naturelle comme les carapaces de crustacés.

Combien de temps et en quelle quantité doit-on prendre du sulfate de glucosamine?

Le sulfate de glucosamine se présente sous forme de capsules ou de sachets pour préparer un boisson au goût agréable. Selon la littérature et notre propre expérience de cinq ans d'observation, une bonne action du sulfate de glucosamine est souvent constatée chez nos patients. Nous recommandons un premier traitement de trois mois, afin de pouvoir évaluer l'effet. Si à ce moment-là, on observe une réaction positive à la douleur, aux raideurs et fonctions des articulations, nous conseillons de continuer la cure durant 6 à 12 mois. En fonction de troubles ultérieurs, la cure peut être répétée régulièrement.

Plusieurs études cliniques ont démontré une action renforcée par la prise combinée de sulfate de glucosamine avec du sulfate de chondroïtine.

A quel stade est-ce judicieux de prendre de tels remèdes protecteurs du cartilage?

Le début d'une thérapie est déterminé par les troubles du patient et son désir d'opter pour un traitement sans effets secondaires. Les arthroses légères et moyennement graves sont le plus indiquées pour ce type de traitement. Dans les stades avancés, on ne peut plus espérer d'effets étonnants. A noter que l'utilisation du sulfate de glucosamine est très répandue dans la médecine vétérinaire, car elle influe favorablement sur la longueur des pas et la paralysie des articulations arthrosiques des chevaux et des chiens. Rappelons que les animaux n'ont pas d'attentes à l'égard d'une thérapie. Il n'y a donc pas de réaction placebo permettant d'expliquer cet effet positif.

Y-a-t-il encore d'autres remèdes naturels bien documentés qui soulagent les troubles articulaires?

Les acides gras oméga-3 à partir d'huiles de poissons peuvent être utiles lors d'inflammations. Par ailleurs, la prise de vitamines antioxydantes comme la vitamine E permet de lier les radicaux libres d'oxygène et de freiner les inflammations rhumatismales. En l'occurrence, il faudrait veiller à choisir une dose suffisamment élevée de 600 à 1200 U.I. à prendre pendant 6 à 12 semaines.

Informations complémentaires sur Internet

www.rheumaliga.ch (Ligue suisse contre le rhumatisme)

www.rheuma-net.ch (Société suisse de rhumatologie)

www.sge-ssn.ch (Société Suisse de Nutrition)

www.passeportsante.net

Sources

Dr Michaela Döll: «Arthrose, endlich schmerzfrei durch Bio-Stoffe», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlungen, GmbH, München, ISBN 978-3-7766-5001-3.

Dr Siegbert Tempelhof: «Gesunde Gelenke, schmerzfrei und beweglich», Gräfe und Unzer Verlag, München, ISBN 3-7742-5515-6.

Birgit Kahle: «Natürliche Hilfen bei Gelenkbeschwerden», Lebensbaum Verlag in J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld, ISBN 3-928430-29-7.

Dr R. Ismail, Prof. Dr. A. Pakdaman: «Natürliches Vitamin E in der modernen Rheumatherapie», Pharmazeutisches Entwicklungslabor Dr. rer. nat. R. Ismail, Hauptstr. 463, 51143 Köln.

Schweiz. Zeitschrift für Ganzheitsmedizin Jg.19, Heft 5, Sept 07, S. 233: Glukosaminoglukane effektiv bei Arthrose: Die klinische Bedeutung von Sulfat.

Schweiz. Zeitschrift für Ganzheitsmedizin Jg.19, Heft 3, April 07, S. 132-133: Glucosamin bei Arthrose: Sulfat ist entscheidend für die klinische Bedeutung.

Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin, 2007; 1:6-10: Knorpelbausteine zur orthomolekularen Behandlung degenerativer Gelenkerkrankungen.

Schweiz. Zeitschrift für Ganzheitsmedizin Jg.20, Heft 6, Okt 08, S. 320-321: Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat: Synergistisch wirksam bei Gelenkbeschwerden.



Vita
Health Care AG

© 2010 Vita Health Care AG
Industriestrasse 37, 3178 Böisingen
téléphone 031 748 00 00, fax 031 748 00 04
info@vita-healthcare.ch, www.vita-healthcare.ch