

Vite, soulagez une poussée d'arthrose

Chère lectrice, cher lecteur,

Lors d'une poussée d'arthrose, la douleur est insupportable. C'est comme si l'on vous punissait à chaque mouvement en vous enfonçant une lame de métal dans l'articulation.

L'arthrose est un problème articulaire qui a longtemps été attribué à une usure du cartilage, cette substance blanche et légèrement élastique qui couvre les extrémités de vos os leur permet de glisser les uns contre les autres sans frottement douloureux, et d'amortir les chocs.

Mais au début des années 2000, des chercheurs américains se sont aperçus que l'arthrose n'est pas causée par une usure du cartilage. Si c'était le cas, les sportifs seraient beaucoup plus touchés que le reste de la population, alors que c'est l'inverse.

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.

Mais lorsque nos chondrocytes sont mal traités, ils deviennent fous, et vous allez voir que les conséquences sont terribles.

Comment prendre soin de vos chondrocytes

Pour éviter que l'arthrose ne commence ou s'aggrave, il faut prendre soin de vos chondrocytes.

Pour cela, vous devez :

Les nourrir

Leur donner l'oxygène et les nutriments dont ils ont besoin pour vivre et faire leur travail de régénération du cartilage.

Pour oxygéner et nourrir vos chondrocytes, vous devez faire pénétrer le liquide autour de vos articulations (liquide synovial) dans votre cartilage.

Pour cela, il faut bouger régulièrement.

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 et tombent malades.

Les protéger des agressions extérieures

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.

C'est pourquoi il est important, pour prévenir l'arthrose, de faire fréquemment de l'exercice physique modéré et de rester aussi proche que possible de votre poids idéal. Evitez les coups trop violents qui abîment durablement le cartilage (chute à ski, à vélo, entorses, rugby, football).

Les protéger contre l'inflammation chronique

Les personnes qui ont eu dans leur jeunesse un accident de ce type courent de forts risques de souffrir d'arthrose. Plus elles commenceront tôt à prendre soin de leurs chondrocytes, plus l'effet sera fort, jusqu'à éviter toute douleur gênante.

D'autre part, les chondrocytes sont très vulnérables aux substances inflammatoires (cytokines, leucotriènes) qui les rendent malades. Lorsqu'une intolérance alimentaire, un excès de poids, un mode de vie malsain, un stress chronique, ou toute autre cause provoquent chez vous une inflammation chronique, vos chondrocytes souffrent et risquent de

devenir fous.

À noter enfin que lorsque nous vieillissons l'activité de nos chondrocytes diminue naturellement.

Heureusement, il existe 2 remèdes qui agissent ensemble pour réduire l'inflammation des articulations :

Cette combinaison de remèdes simples contre l'arthrose, c'est le resvératrol et le curcuma.

Qu'est-ce que le resvératrol ?

Vous en avez sans doute entendu parler comme étant la molécule responsable des effets bénéfiques du vin rouge sur la santé. On sait aujourd'hui que ce n'est pas le cas, mais ce polyphénol coloré aurait tout de même d'autres vertus pour la santé.

Le resvératrol combat les inflammations

Une synthèse de 2013 indique que plusieurs études ont montré l'efficacité du resvératrol contre les inflammations articulaires et la dégradation du cartilage [1].

Une étude de 2008 révèle que le resvératrol protège les chondrocytes de la destruction et stoppe l'inflammation [2]. Conclusion des auteurs : le resvératrol devrait être plus souvent utilisé dans le traitement de l'arthrose.

Les doses utilisées dans ces études sont inatteignables par l'alimentation : c'est l'équivalent de la quantité de resvératrol qu'on trouve dans plus de 50 litres de vin !

Efficacité renforcée grâce au curcuma

Le curcuma est utilisé en Inde depuis des millénaires dans les currys, ces mélanges complexes d'épices pour faire des sauces.

Il est exploité depuis des millénaires en médecine traditionnelle chinoise et indienne pour ses vertus thérapeutiques [3]. Il est notamment utilisé contre les douleurs articulaires [4].

Plus récemment, les scientifiques ont isolé les principes actifs du curcuma,

qu'ils ont appelés curcuminoïdes [5]. Le principal est la curcumine, qui représente 90 % des curcuminoïdes. Dans 100 grammes de curcuma, on trouve environ 3 grammes de curcumine.

Parmi tous les nutriments, la curcumine a fait l'objet d'un nombre colossal d'études scientifiques. Rien qu'en langue anglaise, on dénombre 2 600 études [6]!

Le curcuma s'est montré efficace contre les inflammations articulaires. Or l'inflammation chronique est un facteur sous-jacent de nombreuses maladies chroniques, si ce n'est de toutes. Il a été démontré que la curcumine influence l'expression de plus de 700 gènes [7], ce qui pourrait expliquer en partie ses nombreux bienfaits sur la santé.

Mécanisme anti-inflammatoire de la curcumine

Voici comment la curcumine réduit les inflammations :

La curcumine vient diminuer l'activité de certaines enzymes (cyclooxygénase-2, lipooxygénase, « Inductible Nitric Oxyde Synthetase », etc.) [9].

En réponse, on observe une réduction de la production des cytokines inflammatoires (TNF- α), interleukines (IL-1, IL-2, IL-6, IL-8 et IL-12), des protéines chimiotactiques de monocytes [9].

Différentes études cliniques randomisées, et en double-aveugle, ont montré que la curcumine réduit le gonflement des articulations, la raideur matinale, et facilite la marche chez les patients atteints d'arthrose de manière similaire ou supérieure aux médicaments anti-inflammatoires classiques, mais sans effets secondaires [10] [11] [12] !

Découvrez la puissance du cocktail curcumine + resvératrol

Plusieurs études ont montré que combiner les polyphénols permet de créer des synergies fortes, en stoppant l'activité de cellules T et B et des macrophages [8]. C'est parce qu'il existe une synergie entre ces molécules qu'on retrouve toujours à plusieurs dans l'alimentation et jamais isolées. C'est pourquoi le mélange resvératrol + curcumine permet de décupler les effets de chacun des deux.

Pour permettre à la curcumine et au resvératrol d'avoir une action prolongée, Yvery Pharm a mis au point des capsules molles brevetées. Ces capsules protègent les principes actifs après absorption, avant de se dissoudre pour les libérer.