

Onze remèdes naturels contre l'arthrite

Chère lectrice, cher lecteur,

Harpagophytum, glucosamine, chondroïtine, MSM et oméga-3 sont les compléments alimentaires les plus connus contre l'arthrite. Vous pouvez retrouver notre lettre de référence sur le sujet ici : [« Arthrose, ne terminez pas en chaise roulante ! »](#).

C'est la « grosse cavalerie », vendue pratiquement en seaux dans les magasins spécialisés à toute personne qui souffre de problèmes articulaires.

Mais si vous êtes concerné, voici d'autres remèdes naturels nettement moins connus.

1. Une herbe chinoise très ancienne

Attention, le nom de cette plante est compliqué : *Tripterygium wilfordii* Hook F.

Pour simplifier, les médecins l'appellent « TwHF ».

Elle est utilisée en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 400 ans pour traiter les douleurs, gonflements et inflammations.

C'est une plante très toxique, à tel point que, dans la médecine populaire, son nom est « *Marche sept pas et meurs* » [1].

Elle est plus efficace contre les douleurs de polyarthrite rhumatoïde que le médicament le plus courant contre cette maladie, le méthotrexate.

Une étude à ce sujet a été publiée en avril 2014 dans la revue médicale *British American Journal*. Au bout de 24 semaines de traitement, la situation s'était améliorée chez 55 % des patients qui prenaient le TwHF, contre 45,6 % chez les patients prenant du méthotrexate. À noter toutefois que ceux qui prenaient les deux ont été 77 % à constater une amélioration des douleurs [2].

Votre médecin pourra vous aider à prendre cette plante sans vous exposer à aucun danger.

2. La crème au piment « qui arrache »

Vous pouvez appliquer sur votre peau une crème à la capsaïcine.

La capsaïcine est la substance qui donne la sensation de brûlure dans le piment de Cayenne.

Mais ce premier moment passé, elle a un effet anesthésiant, en bloquant la synthèse de substance P, un neuropeptide qui participe au transport de la sensation de douleur le long des nerfs [3].

Les crèmes à la capsaïcine sont très répandues en Amérique du Nord, et disponibles sans ordonnance.

Elles sont beaucoup plus difficiles à trouver en Europe, si bien que je fabrique moi-même ma propre crème, avec de petits piments rouges très forts, que j'achète en boutique de produits

exotiques.

Vous pouvez appliquer la crème au piment jusqu'à 4 fois par jour sur les parties atteintes. Les effets se font sentir au bout de 2 à 3 jours. Il n'y a pas d'effet secondaire indésirable.

3. Le baume du tigre

Le baume du tigre est une crème que les Chinois appliquent sur la peau pour soulager les douleurs musculaires et squelettiques.

Il est utilisé contre les douleurs articulaires [4].

Bien des personnes imaginent que le baume du tigre rouge contient du piment (à cause de sa couleur rouge), mais non.

Il contient des huiles essentielles de menthe, clou de girofle, cannelle, du camphre et de l'huile de cajepout, le tout dilué dans de la paraffine.

Le baume du tigre peut parfaitement être utilisé contre les douleurs articulaires.

4. Phytodolor : peuplier faux-tremble, frêne européen et verge d'or

Phytodolor est un produit allemand très répandu. Il est fait à base de plantes et d'arbres. Il est utilisé contre les douleurs articulaires.

C'est une teinture de peuplier faux-tremble, de frêne européen et de verge d'or.

Une teinture est faite à partir d'alcool dans lequel des végétaux ont macéré pour en extraire les principes actifs.

Dix études ont été réalisées sur ce produit. Elles ont conclu qu'il est aussi efficace que les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS), couramment prescrits contre l'arthrose, pour réduire l'inflammation et la douleur.

Trois à quatre fois par jour, dissoudre 20 à 30 gouttes dans une boisson. Pour les douleurs les plus fortes, prendre 40 gouttes [5].

5. Huile de bourrache et huile d'onagre

Les huiles de bourrache et d'onagre sont très riches en acide gamma-linolénique ou AGL.

Les petites doses ne sont pas efficaces mais il semble que les doses de 1400 mg par jour ou plus peuvent soulager les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde [6].

Cela correspond à 5 à 6 g d'huile d'onagre ou de bourrache par jour.

6. La glace et le feu

Les douleurs locales d'arthrite peuvent être soulagées avec de la glace ou des compresses chaudes.

Cela dépend des personnes. Certaines personnes vont mieux réagir au froid, d'autres au chaud. D'autres, enfin, observeront une amélioration dans les deux cas.

Le chaud (compresses chaudes, bains chauds, saunas) dilate les vaisseaux sanguins, stimule la circulation sanguine, réduit les spasmes musculaires.

Le froid permet de lutter contre les articulations enflées en contractant les vaisseaux sanguins, et procure un effet anesthésiant contre les douleurs profondes.

Vous pouvez recourir à ces thérapies « par la glace ou par le feu » deux fois par jour.

Selon le *American College of Rheumatology*, des massages des articulations douloureuses avec de la glace pendant 5 à 10 minutes permettent d'atténuer la douleur dans les premières 48 heures. Quand les douleurs durent plus de 48 heures, le chaud est plus efficace [7].

7. Les ultrasons

Selon une revue d'étude Cochrane, les thérapies à l'ultrason peuvent soulager les douleurs d'arthrose.

C'est une thérapie simple, qui n'a aucun effet secondaire connu [8].

Elle est pratiquée par les physiothérapeutes.

8. Chocs électriques

L'énergie électrique est aussi utilisée par les physiothérapeutes pour soulager les douleurs articulaires de plusieurs manières.

La plus courante est l'électrostimulation transcutanée, c'est-à-dire à travers la peau, qui consiste à placer des électrodes autour de l'articulation douloureuse et à donner de petits chocs électromagnétiques.

Certains physiothérapeutes pratiquent également l'électro-acupuncture : ils vous plantent des aiguilles sur les points d'acupuncture connus pour avoir un effet contre les douleurs articulaires.

Mais la particularité est que les aiguilles sont attachées à des électrodes qui donnent de petits chocs électriques, censés augmenter l'effet du traitement.

9. Boire de l'alcool

Une étude publiée dans le *British Medical Journal* (BMJ) indique qu'une consommation modérée d'alcool est associée à une baisse de 50 % du risque de polyarthrite rhumatoïde !

Ces résultats ont été observés chez les femmes qui avaient bu au moins 4 verres d'alcool par semaine, sur une période minimale de dix ans [9].

10. Faire de l'exercice physique

De nombreuses personnes souffrant de douleurs articulaires évitent de bouger par crainte

d'aggraver les problèmes.

Cependant, l'exercice physique pratiqué correctement a exactement l'effet inverse.

Non seulement cela permet de renforcer les articulations, mais l'exercice physique est aussi capital pour conserver votre poids optimal.

Le surpoids a des effets catastrophiques sur l'arthrose. La pression supplémentaire sur le cartilage aggrave l'inflammation.

On a coutume de considérer que chaque kilo que vous perdez réduit de 4 kilos la pression sur vos genoux, et de 6 kilos sur vos hanches.

Il est très important de s'échauffer avant de bouger. Faire des mouvements doux comme hausser les épaules, tourner la tête, faire des cercles avec les bras, se pencher doucement en avant et sur les côtés, permet de se mettre tranquillement en route. Répétez chaque mouvement 3 à 5 fois.

Les exercices de stretching, où vous faites des étirements de tous vos membres, sont particulièrement adaptés contre les douleurs articulaires.

11. S'organiser à la maison

Enfin, il est très important d'optimiser l'organisation de votre intérieur pour éviter les mouvements douloureux.

Suivant vos articulations les plus touchées (poignets, genoux, hanche, colonne vertébrale), des équipements existent qui vous aideront à accomplir vos tâches quotidiennes en limitant les sollicitations de vos articulations douloureuses.

Si vous avez la charge d'enfants ou de petits-enfants, il peut être très angoissant de ne plus pouvoir faire certaines activités avec eux. Toutefois, une personne souffrant d'arthrose doit bien se souvenir qu'être présent pour l'enfant est beaucoup plus important que d'être un parent super-actif.

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis