

DOSSIER SPÉCIAL

Libérez-vous de l'arthrose et des rhumatismes



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

Libérez-vous de l'arthrose et des rhumatismes

Sommaire

Chapitre 1

Lutter naturellement contre l'arthrose - - - - -	03
<i>Des chondrocytes devenus fous - - - - -</i>	05
<i>L'inflammation, chaque jour, du matin au soir - - - - -</i>	05
<i>La disparition du cartilage - - - - -</i>	06
<i>Le régime qui combat l'arthrose - - - - -</i>	06
<i>Soutenir son organisme - - - - -</i>	09

Chapitre 2

Les meilleurs exercices pour lutter contre les articulations qui souffrent - - - - -	11
<i>Hanches - - - - -</i>	11
<i>Épaule et genou - - - - -</i>	12
<i>Vertèbres - - - - -</i>	13
<i>Cervicales - - - - -</i>	14
<i>Poignet - - - - -</i>	15

Chapitre 1

Lutter naturellement contre l'arthrose

Un tiers (34 %) des Français souffre actuellement de douleurs articulaires. Ce chiffre impressionnant grimpe à plus d'un français sur deux chez les plus de 50 ans.

En réponse à cette atteinte généralisée, les anti-inflammatoires sont parmi les médicaments les plus prescrits au monde. Soit 4,5 % de la consommation en médicaments des pays industrialisés !

Non seulement ces médicaments sont les plus prescrits, mais bon nombre d'entre eux sont désormais accessibles en vente libre dans les pharmacies en automédication.

Des arthrosiques désabusés

L'arthrose est l'affection rhumatologique la plus courante après 50 ans. Les dépenses occasionnées par la prise en charge de l'arthrose ont tellement augmenté que cette maladie est en passe de devenir le premier fléau socio-économique du pays. Le coût direct de l'arthrose s'élève annuellement à plus de 1,6 milliard d'euros, soit un peu moins de 2 % de la totalité des dépenses de l'assurance-maladie (contre 0,8 % en 1993). En dépit de ces dépenses médicamenteuses massives, l'état des patients reste précaire. Selon un sondage publié récemment dans *la Revue du Rhumatisme*, 76 % des arthrosiques traités par des médicaments jugent leurs douleurs handicapantes.

Le problème est que ces anti-inflammatoires se retrouvent aussi au premier rang des médicaments iatrogènes, c'est à dire responsable d'effets indésirables potentiellement graves. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe une alternative de choix en matière de plantes médicinales, d'huiles essentielles, de compléments alimentaires pour éviter ces molécules pourvoyeuses de toxicité fréquente sur le plan digestif (ulcère, gastrite), rénal (insuffisance), cutané (éruption) et même cardiovasculaire (hypertension artérielle, troubles de la coagulation...).

Voici toutes les stratégies naturelles qui marchent contre l'arthrose.

Des idées dangereuses sur l'arthrose

Mais d'abord, remettons les pendules à l'heure. On a longtemps cru – et certains médecins tiennent encore ce discours – que le cartilage des articulations est comme la semelle d'une chaussure qui s'use au fil des ans. Les personnes souffrant d'arthrose étaient peu ou prou condamnées à prendre leur mal en patience. Les médecins leur expliquaient que leur cartilage était usé, qu'ils ne devaient pas faire travailler leurs articulations afin de ne pas l'abîmer davantage et qu'il n'y avait à leur disposition que des injections d'acide hyaluronique, des médicaments de synthèse pour réduire la douleur (aux effets secondaires souvent graves) ou la prothèse !

Seulement ce n'est pas du tout comme cela que ça marche. C'est même le contraire.

Souvenez-vous bien d'une chose à propos de l'arthrose : votre corps est un être vivant, contrairement à une semelle de chaussure ! Et le cartilage, comme tous les autres tissus qui vivent, est capable de s'adapter et se renforce lorsqu'il est sollicité.

Si un jour, votre cartilage cesse de se régénérer, qu'il meurt, se brise ou disparaît, c'est que vous avez un problème. Un problème médical, qu'il est en général possible de prévenir, et parfois de guérir.

L'arthrose est le résultat d'un processus inflammatoire, provoqué au départ par un traumatisme ou par d'autres causes inflammatoires (intolérances alimentaires chroniques discrètes). Rien à voir donc avec la simple usure du cartilage, mais bien la conséquence d'un trouble qui touche la cellule spécialisée qui fabrique le cartilage, le chondrocyte.

Le chondrocyte est la pièce maîtresse de l'articulation. Inlassablement, jour après jour, il synthétise tous les éléments du cartilage qui assureront le bon fonctionnement de l'articulation : le collagène, qui lui donne sa résistance et les protéoglycanes, de grosses éponges qui permettent d'absorber les chocs.

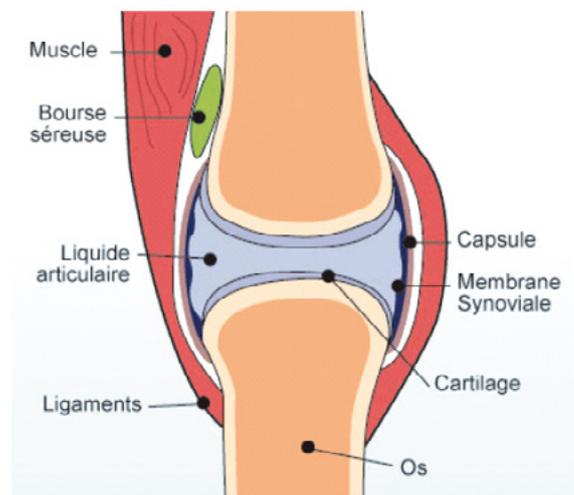
Mais il arrive que les chondrocytes deviennent malades, comme on le verra plus loin. Dans ce cas, non seulement ils ne produisent plus de cartilage neuf en remplacement de celui qui disparaît normalement, mais ils se mettent à détruire le cartilage qu'ils ont fabriqué, précipitant inmanquablement l'apparition de l'arthrose !

Le seul moyen de traiter l'arthrose en profondeur, et pas seulement ses conséquences (la douleur), c'est de normaliser l'activité du chondrocyte et l'inflammation qu'il engendre, et fournir à la cellule les matériaux nécessaires pour refaire du cartilage neuf.

À la découverte de l'articulation

Examinons maintenant une articulation : on voit qu'elle est fermée par une membrane d'aspect rose et lisse qui sécrète le liquide synovial (ou synovie) dans lequel baigne le cartilage. Le cartilage sain a un aspect lisse, poli et brillant. C'est un matériau élastique qui joue le rôle d'amortisseur et permet d'épargner la surface des os. Sa particularité est qu'il n'est pas irrigué par des vaisseaux sanguins (Ce sont les nutriments qui sont dans votre liquide synovial qui servent à nourrir les cellules de votre cartilage). Lors d'un mouvement articulaire, le cartilage réduit les frictions avec l'aide de la synovie qui facilite le glissement.

Si l'on approche de plus près, au microscope par exemple, on voit que le cartilage est constitué de collagène dans lequel sont emprisonnées des protéoglycanes. Le collagène est un réseau de fibres qui donne sa forme et ses propriétés de tension au cartilage.



Quant aux protéoglycanes, imaginez-les comme des éponges ramifiées ; grâce à elles, le cartilage contient 75% d'eau. Elles contrôlent la déformation du cartilage soumis à une pression (comme quand on compresse une éponge). Les protéoglycanes sont formées de sulfate de chondroïtine et de sulfate de kératane liés à une épine d'acide hyaluronique. Elles sont stabilisées par des protéines de liaison : les agrécans (voir schéma).

Et il y a bien sûr les chondrocytes qui sont les cellules qui réparent le cartilage en fabricant collagène et protéoglycanes.

Malheureusement, dans l'arthrose, comme on l'a vu, le chondrocyte détruit le collagène et les protéoglycanes, sans pouvoir en fabriquer de nouveau. Sans cartilage, soumise à une inflammation chronique, l'articulation devient raide et fait souffrir : c'est l'arthrose.

Mais alors pourquoi le chondrocyte, jusqu'ici garant de la bonne santé de l'articulation, se met-il brusquement à devenir son ennemi.

Des chondrocytes devenus fous

Le chondrocyte qui change de comportement réagit de deux manières :

- Il s'excite, génère des composés inflammatoires qui entraînent la destruction du cartilage et s'accompagnent de douleurs articulaires ;
- Il devient peu à peu incapable de synthétiser les constituants du cartilage comme il le faisait jusqu'ici.

Les débris articulaires qui apparaissent dès les premières lésions entretiennent aussi la surexcitation, car ils attirent des cellules nettoyeuses qui produisent elles-mêmes des médiateurs inflammatoires qui vont exciter les cellules du cartilage. La membrane synoviale s'abîme alors et s'épaissit.

Mais pourquoi des cellules saines du cartilage sont-elles soudain prises d'un comportement aberrant qui aura des conséquences catastrophiques sur l'articulation ?

D'abord il existe dans certains cas un terrain génétique qui expliquerait au minimum 15 à 20% des cas d'arthrose après 55 ans.

Ensuite, tous les traumatismes articulaires, petits ou graves, sont une cause majeure d'arthrose. Les articulations du doigt et du poignet chez les personnes qui travaillent sur clavier, celles de la main ou du coude chez les musiciens, celles du genou et de la colonne vertébrale chez les footballeurs et... les rugbymen. En réponse à un

traumatisme articulaire, en effet, les chondrocytes s'excitent : quelques décennies plus tard apparaît la douleur, tandis que le cartilage a été largement détruit.

À ces traumatismes s'ajoute la rupture des grands alignements : avec l'âge, les vertèbres et les membres perdent leur alignement d'origine. C'est vrai pour les vertèbres cervicales et lombaires, les hanches, le fémur et l'ensemble tibia-péroné. Ce désalignement modifie les surfaces de contact : la pression dans l'articulation n'est plus répartie uniformément. Il se forme des zones de pression importantes (focales) à côté de zones de pression faibles. Ainsi pourront se développer une arthrose cervicale, une coxarthrose (arthrose de la hanche) et bien sûr une arthrose du genou.

Le surpoids est aussi à l'origine de la surexcitation du chondrocyte, en particulier dans le genou ou la hanche, à cause de la pression qui s'exerce sur l'articulation. Des chercheurs ont montré que dans une articulation soumise à une pression excessive, les chondrocytes réagissent par une surexcitation.

L'inflammation, chaque jour, du matin au soir

On a longtemps pensé, on l'a vu au début de ce dossier que l'arthrose n'était pas une maladie inflammatoire, au contraire de l'arthrite rhumatoïde. Beaucoup de rhumatologues font encore cette distinction. En réalité, dans l'arthrose, le chondrocyte devient un véritable lance-flammes dirigé contre l'articulation !

Il produit des substances pro-inflammatoires qu'on appelle **cytokines**. Les principales cytokines impliquées dans l'arthrose sont l'interleukine-1 et le TNF- alpha. L'inflammation a deux conséquences pour le patient : elle le fait souffrir et elle accélère la destruction de son cartilage.

Partie des chondrocytes, l'inflammation se propage peu à peu à toute l'articulation (voir encadré) : le cartilage articulaire est enflammé, le liquide synovial l'est aussi. Les tissus environnants subissent la même inflammation. Des terminaisons nerveuses dans l'articulation, la membrane synoviale, les attaches ligamentaires sont stimu-

lées. Ces terminaisons comportent des récepteurs spécialisés de la douleur et leur signal est transmis jusqu'au cerveau, ce qui provoque la douleur. Une fois qu'elles ont été stimulées par l'inflammation, ces terminaisons nerveuses sont rendues hyper-sensibles, ce qui fait que la douleur se réveille à la première sollicitation, même pour les mouvements les plus anodins.

La disparition du cartilage

Le chondrocyte crache aussi des enzymes appelées métalloprotéinases qui sont chargées de dégrader les grosses molécules du cartilage devenues inutiles ou trop usées. Mais il en fabrique beaucoup trop et ces enzymes digèrent littéralement le cartilage. C'est ainsi que jour après jour, en silence, disparaît le cartilage de vos articulations...

La destruction du cartilage ne serait pas trop dramatique si les chondrocytes remplaçaient ce cartilage détruit. Mais à cause de l'inflammation - toujours elle - ils deviennent incapables de synthétiser le collagène et surtout les protéoglycanes qui assurent un cartilage souple et élastique.

Pour faire des protéoglycanes, les «éponges» du cartilage, le chondrocyte utilise normalement un sucre, le glucose, auquel il fait subir plusieurs réactions enzymatiques avant de l'incorporer au cartilage.

Mais dans l'arthrose, le chondrocyte ne parvient plus à transformer le glucose correctement. Pourquoi ? Tout simplement parce que les enzymes dont il a besoin ont été bloquées par l'inflammation.

Conclusion : le cartilage est digéré d'un côté par les métalloprotéinases et il n'est plus remplacé. Après quelques années de ce régime, l'essentiel du cartilage d'origine a disparu : l'articulation est de plus en plus raide !

Le régime qui combat l'arthrose

Première initiative (si nécessaire) : maigrir. Le critère important à prendre en compte, c'est le tour de taille. Chez l'homme, il doit être inférieur à 94 cm, et à 80 cm chez la femme. Si vos chiffres sont supérieurs, alors non seulement vous exercez une pression inutilement élevée sur les articulations des membres inférieurs, mais en plus, vous baignez probablement dans un environnement pro-inflammatoire. En effet, un tour de taille élevé s'accompagne de la production de cytokines, en particulier le TNF-alpha¹.

Cascade inflammatoire

Les cytokines pro-inflammatoires produites par les chondrocytes activent la transformation d'une graisse de l'alimentation, l'acide linoléique, que l'on trouve dans les huiles et margarines de tournesol et de maïs, en acide arachidonique. Celui-ci est pris en charge par deux familles d'enzymes, les cyclooxygénases (COX) et les lipooxygénases (LOX).

Les premières conduisent à la synthèse de composés appelés prostaglandines qui sont de puissants médiateurs de la douleur. Les secondes conduisent à la synthèse d'autres médiateurs de l'inflammation, les leucotriènes. Ce qui fait que l'inflammation se poursuit en silence et que l'articulation continue de s'altérer.

Comment fait-on pour mincir de la taille ? On associe un programme d'exercice physique à un régime pauvre en sucre, féculents et farineux comme par exemple Le Nouveau Régime Atkins ou un régime à index glycémique bas comme Le Nouveau Régime IG, deux livres publiés aux éditions Thierry Souccar.

Même si vous ne devez pas perdre de poids, orientez-vous vers les aliments à index glycé-

1. Ackermann D. Waist circumference is positively correlated with markers of inflammation and negatively with adiponectin in women with metabolic syndrome. *Nutr Res.* 2011 Mar;31(3):197-204. PubMed PMID: 21481713.

mique bas, au détriment des index glycémiques élevés. En effet, comme les aliments à index glycémique élevé provoquent une importante élévation du taux de sucre sanguin, ils génèrent de l'inflammation et favorisent les douleurs². En pratique on remplace pain, pâtes, riz blanc, viennoiseries etc. par des légumes, des fruits et des protéines de bonne qualité dans le cas d'une perte de poids, et par des légumes, des fruits, des protéines, des légumineuses (lentilles, haricots rouges et blancs,

pois cassés, etc.) et des céréales complètes (riz basmati demi-complet, millet, avoine, etc.) dans le cas où on ne cherche pas à perdre du poids.

Quelle que soit votre corpulence, il est également important de bien choisir ses apports en lipides car les corps gras peuvent donner naissance à des médiateurs qui activent l'inflammation. En particulier huiles et margarines de tournesol, de maïs, de soja, de pépins de raisin et de carthame que nous conseillons de remplacer par du gras «oméga-3», soit colza, cameline, huile de noix, de préférence bio première pression en récipient opaque (verre ou métal) et à conserver

2. Galland L. Diet and inflammation. Nutr Clin Pract 2010 Dec;25(6):634-40.

Qu'est-ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique (IG) permet de classer les différents aliments contenant des glucides en fonction de leur capacité à agir sur le taux de sucre dans le sang (glycémie). Ce concept vise à remplacer la notion de « glucides complexes » et « glucides simples » qui distinguait les glucides selon qu'il s'agisse chimiquement d'un amidon (pain, pâtes, riz, etc.) ou d'une molécule plus simple (sucre de table, sucre des fruits, etc.). Encore largement utilisée aujourd'hui, cette dernière notion n'est pas représentative de la réalité : certains amidons (c'est le cas du pain) se digèrent particulièrement vite à l'inverse du sucre des fruits qui se digère très lentement bien qu'il s'agisse d'une molécule simple.

La mesure de la glycémie après l'ingestion de 50 g de glucose a servi à déterminer l'index glycémique de référence auquel on attribue par définition la valeur « 100 ». L'IG des aliments s'exprime en pourcentage de l'IG du glucose. Les lentilles ont par exemple un IG de 40 ; cela signifie qu'une portion de lentilles qui apporte 50 g de glucides provoque une élévation de la glycémie de l'ordre de 40% de celle obtenue par l'ingestion de 50 g de glucose. Une valeur élevée indique que l'aliment a une capacité importante à

élever la glycémie alors qu'une valeur faible indique une faible capacité à élever la glycémie. Lorsqu'on consomme des aliments à index glycémique élevé, notre corps produit de grandes quantités d'insuline, l'hormone responsable du stockage du glucose sous forme de graisses corporelles (pour utilisation ultérieure de l'énergie). Avec un repas à index glycémique faible, la production d'insuline est modeste et le glucose peut servir de source d'énergie plus longtemps sans être stocké. Plus un repas possède un IG élevé, plus la production d'insuline est importante pour faire baisser la glycémie. Conséquence : cette dernière chute rapidement et une hypoglycémie plus ou moins marquée peut apparaître. Ce phénomène d'hypoglycémie réactionnelle se produit typiquement avec le petit-déjeuner traditionnel français (pain blanc, confiture, céréales raffinées, etc.) et se manifeste par «le coup de barre de 11 heures» ou une fringale dans la matinée, deux indicateurs d'une glycémie qui chute trop rapidement. Contrairement à ce que l'on a cru pendant longtemps et ce que l'on continue d'enseigner aux diététiciens, la plupart des pains, la plupart des céréales du petit déjeuner et les produits dérivés du blé ont un IG élevé.

au frais. Pour augmenter le caractère anti-inflammatoire de ces huiles de table – le colza par exemple – on peut faire macérer dans la bouteille des aromates de type thym, romarin, origan, menthe, ail... Parallèlement, on peut encore augmenter son apport en oméga-3 en consommant chaque jour des noix de Grenoble, des graines de lin, et 3 à 4 fois par semaine du poisson gras de petite taille (sardine, maquereau, hareng) préparé mariné, poché ou vapeur.

Pour peaufiner le tout, on n'hésitera pas à utiliser des épices en cuisine comme la cannelle, le poivre noir, le curry et surtout le gingembre et le curcuma, et pourquoi pas en complément alimentaire si on le souhaite. Une étude de 2003 sur les douleurs de l'arthrose du genou a révélé la supériorité du gingembre sur un placebo après 24 semaines de traitement³. La poudre de curcuma a, elle, été donnée pendant 3 mois à 41 patients souffrant d'arthrose, en association avec du zinc et deux autres plantes de la médecine indienne. Les résultats montrent une amélioration nette et rapide de la douleur et de la raideur matinale⁴. En cuisine, elles s'associent bien aux oignons, à l'ail, l'origan, le laurier et d'autres aromates comme le romarin.

L'harpagophytum

Harpagophytum procumbens ou «griffe du diable» est une plante aux propriétés anti-inflammatoires puissantes puisqu'elle réduit le niveau des cytokines⁵. Elle diminue ainsi la douleur⁶. En plus, elle inhibe les enzymes qui détruisent le cartilage. De nombreuses études ont été faites sur l'harpagophytum (poudre ou extraits standardisés). Elles montrent une bonne efficacité globale sur les symptômes de l'arthrose avec des doses d'harpagoside (le principe actif) comprises entre 50 et 60 mg par jour. À ces doses, l'harpagophytum réduit en moyenne de 40 à 50 % la douleur à

la palpation et de 35 % la raideur articulaire. Il faut prendre la plante deux mois au moins pour voir des bénéfices apparaître⁷. L'harpagophytum est au moins aussi efficace que les médicaments antidouleurs de dernière génération (les «coxibs») mais avec bien moins d'effets indésirables⁸.

Un harpagophytum maison ?

Bien qu'elle n'ait pas fait l'objet d'étude précise, la **scrofulaire noueuse** *Scrofularia nodosa* serait une alternative européenne à l'harpagophytum en rhumatologie. En effet, ses racines et ses sommités fleuries contiennent nombre des substances actives sur l'inflammation et la douleur, présentes dans la racine d'harpagophytum.

Le sulfate de glucosamin

Et/ou le sulfate de chondroïtine sont deux éléments nourriciers du cartilage. Ces suppléments épargnent aux cellules la tâche devenue quasi-impossible de fabriquer du cartilage (protéoglycanes) à partir du glucose. En effet, dans l'arthrose, les cellules ne disposent plus, du fait de l'inflammation, des outils biochimiques nécessaires pour transformer le glucose en N-acétyl-glucosamine et en N-acétyl-galactosamine, les deux types de sucres qui composent les protéoglycanes. En apportant des compléments « tout prêts » comme la glucosamine et la chondroïtine sulfate, on contourne la difficulté et on permet aux cellules de se remettre à synthétiser du cartilage : les suppléments de glucosamine par voie orale serviront à fabriquer directement l'épine dorsale des protéoglycanes du cartilage puisqu'elle est utilisée dans les chaînes d'acide hyaluronique. La glucosamine sert aussi à fabriquer les brins de glycosaminoglycanes attachés à cette épine dorsale puisqu'elle entre dans la composition du kérotan sulfate, et indirectement dans celle de

3. Galland L. Diet and inflammation. Nutr Clin Pract 2010 Dec;25(6):634-40.

4. Kulkarni RR : Treatment of osteoarthritis with a herbomineral formulation: a double-blind, placebo-controlled, crossover study. J Ethnopharmacol 1991, 33(1-2):91-95.

5. Fiebich BL : Inhibition of TNF-alpha synthesis in LPS-stimulated primary human monocytes by Harpagophytum extract SteiHap 69. Phytomedicine. 2001 Jan;8(1):28-30.

6. Chrubasik S, Conradt C, Roufogalis BD. Effectiveness of Harpagophytum extracts and clinical efficacy. Phytother Res 2004;18:187-189.

7. Harpagophytum procumbens (devil's claw). Monograph. Altern Med Rev. 2008 Sep;13(3):248-52.

8. Chrubasik S : A randomized double-blind pilot study comparing Doloteffin and Vioxx in the treatment of low back pain. Rheumatology (Oxford). 2003, 42(1):141-148.

sulfate de chondroïtine (celle-ci contient de la N-acétyl-galactosamine, qui est obtenue à partir de N-acétylglucosamine par incorporation d'un autre sucre, le galactose).

Les suppléments de chondroïtine sulfate par voie orale sont incorporés dans les protéoglycanes. La glucosamine est globalement efficace sur les symptômes de l'arthrose légère à modérée selon plusieurs analyses récentes⁹. Elle diminue la douleur et améliore la mobilité, surtout dans l'arthrose du genou. Elle semble également ralentir l'évolution de la maladie, au contraire des anti-inflammatoires traditionnels qui ont tendance à l'accélérer¹⁰. C'est donc un complément alimentaire intéressant pour retarder ou éviter la pose d'une prothèse du genou. Les doses utilisées sont de l'ordre de 1500 mg de sulfate de glucosamine par jour. La Société américaine de rhumatologie estime que « le sulfate de glucosamine semble efficace et sans danger pour diminuer la douleur et améliorer le fonctionnement articulaire à court terme (6 mois) chez les patients souffrant d'arthrose. » La Fondation américaine pour l'arthrose déclare de son côté que « le sulfate de glucosamine soulage les symptômes et aide à prévenir les dommages au cartilage des articulations » chez les personnes souffrant d'arthrose et qu'il « peut être considéré comme un traitement valable » au même titre que les traitements médicaux plus conventionnels. Les résultats obtenus avec la chondroïtine sont moins nets, sauf pour ralentir l'évolution de la maladie¹¹. Il est vrai qu'il s'agit d'une molécule plus grosse que la glucosamine, donc moins bien absorbée.

À noter : cette cure pourrait en outre provoquer un autre bienfait inattendu.

Selon une étude publiée dans *Nature Communications* en avril 2014, la glucosamine mime-

rait les effets d'un régime pauvre en glucides et rallongerait l'espérance de vie de 10 % chez la souris¹². Cette nouvelle a déclenché l'enthousiasme du magazine en ligne *La Nutrition.fr* qui a titré « *La glucosamine, nouvelle fontaine de jouvence ?* » :

« *Vivre plus longtemps grâce à un complément alimentaire accessible à tous, c'est peut-être possible grâce à la glucosamine ! Des chercheurs suisses et allemands publient dans Nature Communications les résultats prometteurs qu'ils ont obtenus avec cette molécule sur des vers Caenorhabditis elegans et des souris âgées.* »¹³ »

À noter enfin que la glucosamine et la chondroïtine sont considérées par les autorités de santé comme des produits sans danger. Les rares effets secondaires observés étaient bénins (nausées).

Certains produits contenant de la glucosamine sont toutefois faits à partir de crustacés. Les personnes qui y sont allergiques doivent donc les éviter.

Soutenir son organisme

Aux compléments à base d'harpagophytum et de glucosamine/chondroïtine, on peut associer par période les substances suivantes, pour lesquelles on dispose de moins de preuves, mais qui, d'après notre expérience, participent à la bonne santé des articulations.

Les feuilles d'ortie (*Urtica dioica*, *Urtica urens*) renferment des composés anti-inflammatoires qui inhibent aussi les interleukines inflammatoires.^{14,15} L'ortie permet souvent de réduire les doses de médicaments. Une étude française très récente a mis en évidence les bénéfices d'un ex-

9. The clinical effectiveness of glucosamine and chondroitin supplements in slowing or arresting progression of osteoarthritis of the knee: a systematic review and economic evaluation. Black C, Clar C, Henderson R et al. *Health Technol Assess*. 2009 Nov;13(52):1-148. Review

10. Glucosamine sulfate reduces osteoarthritis progression in postmenopausal women with knee osteoarthritis: evidence from two 3-year studies. Bruyere O, Pavelka K, et al. *Menopause*. 2004 Mar-Apr;11(2):138-43.

11. Effectiveness of chondroitin sulphate in patients with concomitant knee osteoarthritis and psoriasis: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Möller I, Pérez M, et al. *Osteoarthritis Cartilage*. 2010 Jun;18 Suppl 1:S32-40.

12. Sandra Weimer, Josephine Priebs, Doreen Kuhlow, Marco Groth, Steffen Priebe, Johannes Mansfeld, Troy L. Merry, Sébastien Dubuis, Beate Laube, Andreas F. Pfeiffer, Tim J. Schulz, Reinhard Guthke, Matthias Platzer, Nicola Zamboni, Kim Zarse & Michael Ristow. D-Glucosamine supplementation extends life span of nematodes and of ageing mice. *Nature Communications*. 2014 Apr 8;5:3563. doi:10.1038/ncomms4563.

13. La glucosamine, nouvelle fontaine de Jouvence ?

14. Teucher T : Cytokine secretion in whole blood of healthy subjects following oral administration of *Urtica dioica* L. plant extract. *Arzneimittelforschung*. 1996, (9):906-910.

15. Riehemann K : Plant extracts from stinging nettle (*Urtica dioica*), an antirheumatic remedy, inhibit the proinflammatory transcription factor NF-kappaB. *FEBS Lett*. 1999, 442(1):89-94.

trait d'ortie, associé à des huiles de poisson et de la vitamine E (Phytalgic) sur les symptômes de l'arthrose du genou et sur le besoin en médicaments anti-inflammatoires.¹⁶ L'extrait d'ortie a été testé pendant 3 semaines dans une étude conduite sur 8955 personnes qui souffraient d'arthrose et d'arthrite rhumatoïde. La douleur au repos et à l'effort ainsi que le handicap ont été évalués sur une échelle allant de 0 à 4. Grâce à l'ortie, les scores ont été améliorés jusqu'à 55%. Les améliorations sont intervenues à partir du 11^{ème} jour de traitement. L'ortie peut être intéressante pour diminuer les doses de médicaments classiques. Dans l'étude en question, 60% des patients qui prenaient des médicaments chimiques pour la douleur ont pu diminuer leurs prises ou éliminer complètement ces médicaments¹⁷. Dans une autre étude, l'ortie a permis de réduire fortement les doses de médicaments¹⁸. Les doses vont de 360 mg d'extrait aqueux à 460 mg d'extrait sec ou 600 mg d'ortie cryobroyée.

Le méthyl sulfonyle méthane ou MSM est un composé soufré aux propriétés anti-inflammatoires. Le MSM a été testé dans un petit nombre d'études sur les symptômes de l'arthrose. Les résultats sont en faveur d'un effet modeste du MSM sur la douleur et la flexion¹⁹. Les doses préconisées sont comprises entre 2 et 3 g par jour.

Les huiles de poisson oméga-3 se prennent facilement en capsule. Utile si on consomme peu de poissons gras. Lorsqu'on ajoute des acides gras oméga-3 à du cartilage extrait de l'articulation, ce cartilage est protégé de la destruction parce que les oméga-3 bloquent l'une des branches de l'inflammation et qu'ils inhibent des enzymes chargées de digérer le cartilage. A partir de ces résultats prometteurs, des cher-

cheurs ont conduit une étude clinique chez 31 patients souffrant d'arthrose, qui devaient recevoir une prothèse articulaire. Une partie a reçu de l'huile de poisson (riche en oméga-3). Lors de l'opération, des spécimens de cartilage ont été prélevés et examinés. Dans le cartilage de 86% des patients qui avaient reçu les oméga-3, le niveau des enzymes destructrices (aggrécases) était fortement diminué alors qu'il n'avait baissé que chez 25% de patients ayant reçu un placebo. Les chercheurs n'ont pas constaté de différences pour les autres marqueurs de l'inflammation²⁰. Recherchez des suppléments qui apportent entre 500 mg et 1000 mg d'EPA et DHA par jour.

Pourquoi de l'exercice physique ?

Les douleurs, y compris les douleurs articulaires, ont tendance à diminuer lorsque vous faites de l'exercice physique. Cela paraît contradictoire, le réflexe étant en général de bouger le moins possible pour diminuer la douleur.

Mais en réalité, faire du sport provoque une sécrétion d'endorphines, des hormones qui diminuent la sensibilité. Les endorphines sont des opiacés naturels, autrement dit des substances proches de l'opium, produites par le cerveau, et qui ont un effet similaire à celui de la morphine.

Si vous n'avez encore jamais fait de sport ou si l'idée vous révolte, choisissez avant tout une activité physique qui vous stimule : natation, marche, volleyball, tennis, musculation, etc. En dehors d'une contre-indication, toute activité est bonne ; évitez simplement les sports traumatisants, par exemple le rugby ou la boxe. Après quelques semaines de pratique régulière vous observerez une diminution des douleurs, en particulier si vous suivez déjà les autres conseils mentionnés plus haut.

16. Jacquet A. Phytalgic, a food supplement, vs placebo in patients with osteoarthritis of the knee or hip: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Arthritis Res Ther.* 2009;11(6):R192.

17. Ramm S : Brennesselblat-Extrakt: Wirksam und vertraeglich bei Arthrose- und rheumatoider Arthritis. In: *Rheumathe- rapie mit Phytopharmaka*. Eds. S. Chrubasik, M. Wink, Hippokrates-Verlag (Stuttgart, Allemagne), 1997, pp 97-106.

18. Chrubasik S : Evidence for antirheumatic effectiveness of stewed *Herba urticae dioicae* in acute arthritis: a pilot study. *Phytotherapy*, 1997, 4: 105-108.

19. Brien S, Prescott P, Bashir N, Lewith H, Lewith G. Systematic review of the nutritional supplements dimethyl sulfoxide (DMSO) and methylsulfonylmethane (MSM) in the treatment of osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage.* 2008 Nov;16(11):1277-88.

20. Congrès EULAR, Berlin, Allemagne, 9 au 12 juin 2004.

Chapitre 2

Les meilleurs exercices pour lutter contre les articulations qui souffrent

Hanches

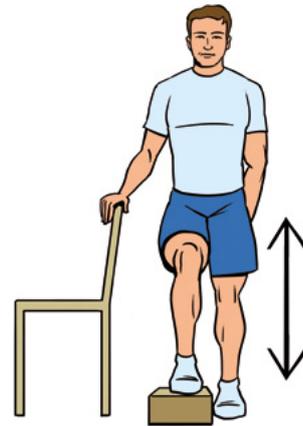
Montée de marche

Posez une jambe sur une marche ou un petit tabouret et laissez pendre l'autre dans le vide. Son poids suffit à étirer les articulations de la hanche. En faisant cet exercice, tenez-vous au mur ou à une poignée de porte.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Jambes écartées

Allongé sur le dos, posez vos deux pieds à plat sur le sol. Les genoux sont pliés en angle droit. Poussez vos genoux au maximum vers l'extérieur, lentement et sans forcer. Maintenez cette position 10 à 15 secondes avant de revenir à la position initiale.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Épaule

Rotation extérieure

Tenez-vous debout, si possible bien droit. En cas de problème au niveau du genou ou de la hanche, l'exercice peut aussi être effectué en position assise. Croisez vos mains derrière la tête et essayez de rapprocher les deux coudes le plus possible en avançant d'abord l'un, puis l'autre. Avant chaque nouveau mouvement, revenez en position initiale.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Balancement latéral

Placez-vous à côté d'une chaise en posant un bras sur le dossier. Balancez l'autre bras devant votre corps de gauche à droite. Pour renforcer l'efficacité de cet exercice, faites-le en tenant une petite bouteille d'eau dans la main.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Genou

Exercice avec coussin

Assis sur une chaise, coincez un coussin ou une serviette de bain entre les genoux. Serrez aussi bien les genoux que les mollets et restez ainsi environ 5 secondes. Ensuite, relâchez les muscles pendant une dizaine de secondes. Répétez.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 4 séries en tout



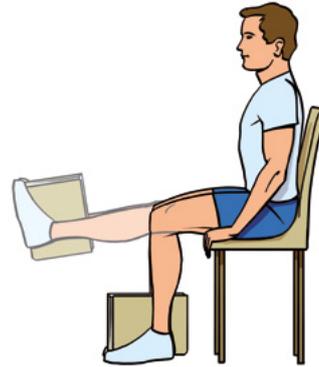
Exercice avec un livre

Assis sur une chaise, coincez un livre (assez épais) entre vos pieds. Levez les deux jambes jusqu'à ce que vos jambes soient entièrement tendues. Maintenez cette position environ 5 secondes. Relâchez ensuite les muscles pendant une dizaine de secondes. Répétez.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Vertèbres

Pousser le mur

Tenez-vous bien droit, debout face à un mur, les bras en extension. Vos mains touchent le mur à hauteur d'épaule. Basculez votre corps doucement vers le mur en fléchissant les coudes, mais sans lever les pieds du sol. Restez dans cette position environ 5 secondes. Revenez à la position initiale. Répétez.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Allonger le cou

Tenez-vous bien droit sur une chaise ou un tabouret, les pieds posés à plat sur le sol. Allongez maintenant votre cou et votre dos au maximum en respirant lentement. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Relâchez la tension en faisant le dos rond et en laissant votre tête pendre dans le vide. Répétez.

Série 1: répéter 5 fois

+ Pause

1 à 2 séries en tout



Genou et coude

Debout, tenez-vous bien droit. Soulevez le genou gauche tandis que vous baissez votre coude droit pour que les deux se touchent, et ce sans courber votre dos. Ensuite, faites l'exercice en changeant de jambe et de bras. Répétez

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Cervicales

Pousser la tête

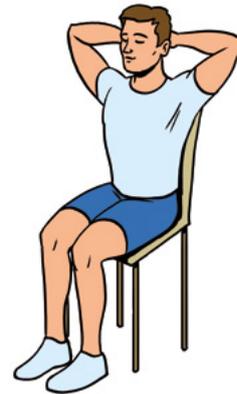
Assis droit sur une chaise, contractez vos abdominaux, mais gardez les épaules décontractées. Regardez droit devant vous. Baissez votre menton comme pour faire un double-menton.

Continuez à regarder droit devant vous. Joignez vos mains au niveau de l'arrière de la tête et du cou et poussez vos mains vers l'avant tout en résistant à cette poussée avec votre tête et votre cou. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Répétez.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



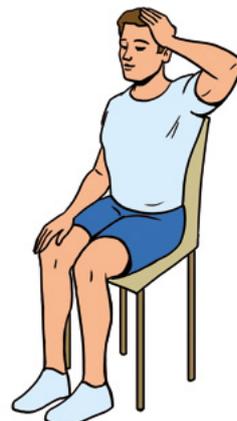
Tirer le menton

Assis droit sur une chaise, contractez vos abdominaux ; vos épaules restent décontractées. Regardez droit devant vous. Baissez votre menton comme pour faire un double-menton. Continuez toutefois à regarder droit devant vous. Placez votre main droite sur la tempe droite et poussez vers la tête en résistant à la poussée. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Répétez l'exercice 10 fois, puis changez de côté.

Série 1: répéter 10 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Poignet

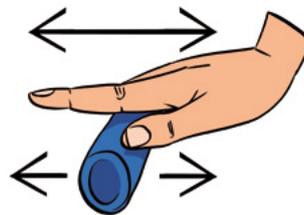
Petit rouleau

Cet exercice a pour but de faire travailler votre poignet. Vous avez besoin d'un petit rouleau de bande élastique (Velpeau). Posez le rouleau sur la table et faites-le rouler en avant et en arrière avec votre paume pendant 2 minutes. Les doigts restent droits. Changez de main. Répétez.

Série 1: 2 minutes

+ Pause

2 à 3 séries en tout



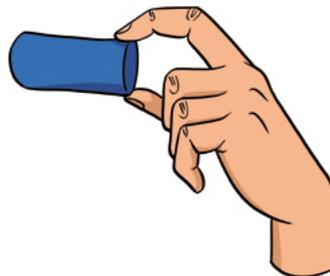
Pouce et doigts

Particulièrement bénéfique pour l'articulation carpo-métacarpienne du pouce. Il vous faut une bande élastique (Velpeau) que vous prenez entre le pouce et l'index. Viennent le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Procédez ensuite en sens inverse. Faites cet exercice 5 fois avec chaque main.

Série 1: répéter 5 fois

+ Pause

2 à 3 séries en tout



Crédits photo : © Ocskay Mark © Image Point Fr /Shutterstock.com - © jm - © marilyn barbone - © tunedin - © unpict - © margo555 - © Swapan - © womue - © Tim UR - © g215 - © trotzolja - © sommai - © Kenishirotie - © bluringmedia - © indiexpere - © roblan - © Heike Rau - © margo555 - © yurakp - © Vidady - © Natika - © Anna Kucherova - © amphaiwan - © Vera Kuttelvaserova - © Meliha Gojak - © abet - © Alexander Yakovlev - © Artur Kubinski - © Vera Kuttelvaserova - © Reena - © markuso - © Henrik Larsson - © Sascha Burkard - © graphlight - © yoriko katayama - © namosh - © Ruth Black - © kesipun - © sakura - Fotolia.com - © Franz Eugen Köhler

Mention légale : © 2016 • FID Verlag GmbH Fachverlag für Informationsdienste • Koblenzer Str. 99 • 53177 Bonn, Allemagne
 • Gestion produit: Yann Leonhard • Dessins: Design by Salanowski
 • Rédactrice en chef: Gabriela Schwarz

Composition et mise en page: NeWS. Agence Manfred Schmidt, Bad Marienberg

Les Dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe

Dossier spécial :

Libérez-vous de l'arthrose et des rhumatismes

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles de Thierry Souccar, Claudine Luu et Franck Gigon

Santé Nature Innovation SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6 072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100 000 CHF

Alternatif Bien-Être

Une mine d'informations pour **votre** santé

Comment vous sentiriez-vous si on vous retirait un organe, et que vous appreniez ensuite que ce n'était **pas nécessaire** ?
Vous auriez pu traiter le problème avec un remède naturel... mais personne ne vous l'avait dit.

C'est ce qui arrive chaque année à des milliers de personnes faussement diagnostiquées d'un cancer du sein ou de la prostate. De même, les maladies **résistant aux antibiotiques** font de plus en plus de victimes alors qu'elles peuvent souvent être guéries par des traitements alternatifs comme l'argent colloïdal ou certaines huiles essentielles.

Des chercheurs viennent de découvrir qu'une forme de **curcuma phospholipidique** peut supprimer les douleurs de l'arthrose. On sait depuis des siècles que la **racine de bardane** soigne l'acné. Les nouvelles recherches sur la **vitamine D** concluent qu'elle est efficace contre la sclérose en plaques.

Ces produits naturels sont sans danger. Mais aujourd'hui, ces mêmes maladies sont traitées avec :

- des anti-inflammatoires à haute dose, qui provoquent des saignements de l'estomac ;
- du Roaccutane, qui dessèche la peau, et tue les fœtus chez les femmes enceintes ;
- de la cortisone qui favorise les infections microbiennes.

On déplace les problèmes, sans les résoudre. On fait parfois pire.
Et c'est pour revenir à une médecine naturelle, de bon sens, respectueuse du corps, que nous vous proposons **de vous abonner à l'essai, pour un an, à Alternatif Bien-Être.**



Cliquez ici pour en savoir plus