

Arthrose les nouvelles découvertes d'une équipe de recherche

Des chercheurs ont exploré des chemins thérapeutiques encore très peu balisés, et vous font découvrir des traitements anti arthrose dont la médecine officielle refuse même d'entendre parler.

Ils offrent pourtant d'immenses espoirs d'amélioration pour les personnes qui souffrent d'arthrose.

La lettre de ce jour :

Ce produit réduit les douleurs articulaires de 33 %

Chère lectrice, cher lecteur,

Je dois vous faire un aveu.

Quand j'ai découvert ces nouvelles études consacrées au traitement de l'arthrose et des douleurs articulaires, j'ai éprouvé un sentiment terrible. Pendant des années, nous sommes peut-être passés à côté de l'essentiel.

Si autant de personnes se trouvent démunies face à leurs douleurs, c'est parce qu'on n'aurait pas pris le problème par le bon bout.

Les chercheurs ont passé des décennies à se focaliser sur les cartilages, persuadés qu'ils étaient la source du problème.

Moyennant quoi, ils ont sous-estimé le rôle crucial des tendons qui lient et stabilisent les articulations.

Ce sont les tendons qui tiennent et protègent les articulations
Mettez une main devant vous.

Puis serrez le poing.

Vous venez d'actionner au moins 38 tendons.

Vous comprenez bien avec ce simple exercice le rôle essentiel des tendons dans le mouvement articulaire.

Chaque mouvement sollicite vos tendons. Et encore, dans ce cas, vous n'avez fait appel qu'aux tendons de votre main.

Maintenant, si vous consultez l'article « Tendons » sur Wikipédia, vous apprenez que les tendons ne servent pas seulement, ni même principalement, à « tendre » les muscles aux os pour les faire bouger.

Le premier rôle des tendons cité par Wikipédia est de tenir les articulations en place :

« Les tendons ont pour fonction de stabiliser par intermittence des articulations osseuses (tandis que les ligaments offrent une stabilité permanente) avec l'aide du muscle auquel ils sont liés [1]. »

Et en effet, c'est évident quand on y réfléchit.

On s'inquiète toujours des frottements entre les cartilages. Mais pourquoi y a-t-il trop de frottements ? Pourquoi deux os en viennent-ils à racler l'un contre l'autre et ainsi provoquer des douleurs abominables ?

Parce que l'articulation n'est plus bien tenue. Elle n'est plus retenue comme il faut par les tendons. Et c'est ainsi que le cartilage s'use et que les os finissent par se retrouver en contact l'un avec l'autre.

Votre cartilage et vos tendons peuvent être comparés aux freins d'un vélo :

 votre cartilage, ce sont les patins de frein, c'est-à-dire les caoutchoucs qui frottent contre la roue ;

 vos tendons, ce sont les câbles qui serrent ou desserrent les patins de frein.

Si les câbles sont détendus, rouillés, bloqués, vous aurez beau mettre des patins de compétition, votre vélo ne freinera pas, votre vélo sera un danger public, pour les autres et pour vous-même.

C'est pourquoi vous devez vous poser cette question : mes tendons sont-ils en bonne santé ? Sont-ils assez solides ? Retiennent-ils comme il faut mes articulations ? Permettent-ils d'éviter les mauvais frottements du cartilage ?

Notre corps est bourré de tendons !

Ces questions sont d'autant plus importantes que nous avons bien plus de tendons que nous n'en avons en général conscience.

Je vous ai parlé ci-dessus des 38 tendons de la main.

Mais vous avez aussi des tendons pour tenir les articulations de vos bras et de vos jambes. Des tendons qui tiennent en place vos hanches et vos épaules. Des tendons dans le cou, dans le dos, les coudes, les genoux, les pieds, les doigts, les poignets et les orteils... Le tendon d'Achille, que vous connaissez bien, n'est qu'un seul de vos tendons parmi 4 000 !

Le moindre mouvement de votre part fait appel à des milliers de tendons qui, pratiquement tous, peuvent se détériorer et ainsi entraîner de terribles douleurs articulaires au cou, aux épaules, au dos, aux hanches, aux poignets, aux doigts et, bien sûr, aux genoux.

Il est donc important que chacun d'entre eux soit en pleine forme pour vous aider à vous déplacer et à poursuivre vos activités (jardinage, cuisine, marche, etc.).

Le problème, c'est que même en sollicitant « normalement » vos tendons, ils s'usent avec les années.

Il n'y a pas que les sportifs qui abîment leurs tendons

La dernière fois que vous avez entendu parler des tendons, c'est peut-être par votre petit-fils qui a fait une chute à ski, ou devant un événement sportif à la télévision.

Et pourtant, vous n'avez pas besoin de faire du sport de haut niveau pour abîmer vos tendons.

Le simple fait de vieillir suffit à les user. Les tissus de votre corps se réparent de moins en moins bien avec l'âge, en particulier pour les femmes après la ménopause [2]. Vous en voyez l'effet sur la peau, qui n'est pas la même à 50 ans qu'à 20 ans.

Pour les tendons, c'est un peu la même histoire. Avec les années, ils se dessèchent [3]. Le manque d'activité les rend rigides et fragiles, car c'est le mouvement qui suscite leur hydratation. Alors, dès qu'on les sollicite plus que de coutume, ils font mal. Et malheureusement, quand les tendons sont devenus rigides, il est très difficile de les assouplir à nouveau.

Les anti-inflammatoires peuvent abîmer vos tendons

La tentation, face à la douleur, est de prendre des médicaments antidouleur (antalgiques), comme le paracétamol, l'aspirine et les autres « anti-inflammatoires non stéroïdiens » (AINS).

C'est une option possible à court terme, mais qui ne convient pas pour les douleurs chroniques.

Rappelons avec force qu'au-delà de 3 grammes par jour sur le long terme, le paracétamol est très toxique pour le foie et peut provoquer la mort par hépatite fulminante. C'est une option à bannir absolument.

L'aspirine, l'ibuprofène et les autres AINS entraînent des effets secondaires fréquents et dangereux sur le tube digestif, dont des hémorragies. Quand ils sont pris de façon continue, ils provoquent des saignements dus à des trous dans la paroi de l'estomac et de l'intestin. C'est une conséquence fréquente. Plus de 20 000 personnes chaque année sont touchées, rien qu'en France, par ces graves effets indésirables.

Ces médicaments sont, en outre, particulièrement nuisibles aux articulations : ils contrarient le renouvellement des cellules du cartilage et des tendons. Lorsqu'ils sont pris régulièrement ou pendant de longues périodes, des études rapportent que ces anti-inflammatoires peuvent même conduire à une rupture des tendons [4].

Or les pathologies rhumatismales sont des maladies chroniques. Le point crucial n'est donc pas de vous soulager quelques jours ni quelques semaines, mais de poursuivre une stratégie thérapeutique de long terme qui protégera vos articulations dans la durée.

Pour cela, il faut donc renforcer vos tendons. La première mesure à prendre est d'augmenter vos apports en collagène. Vous allez comprendre pourquoi.

Le rôle clé du collagène pour renforcer vos tendons

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain. Elle compose la majeure partie des tissus conjonctifs, c'est-à-dire les tissus qui tiennent nos organes ensemble, dont les tendons. Mais le collagène est aussi très présent dans le cartilage et les os, à la base de la structure des articulations.

Les extrémités des tendons, qui en sont les parties les plus solides, peuvent être composées jusqu'à 99 % de collagène.

Quand la quantité ou la qualité de votre collagène est insuffisante, de petites déchirures apparaissent dans le tendon, ce qui l'affaiblit et cause une douleur. Lorsque ces petites déchirures se produisent au niveau du genou, de la hanche, des doigts, vous avez l'impression d'avoir « mal aux articulations ». En réalité, ce sont vos tendons qui vous font souffrir.

Avec l'âge, ce phénomène s'accroît, car votre corps produit de moins en moins de collagène. C'est comme cela pour tout le monde. Mais la consommation de tabac, d'alcool, de café, mais aussi le stress, la pollution ou encore la ménopause épuisent encore davantage vos réserves de collagène.

À 40 ans, le niveau de vos réserves en collagène peut être réduit de 30 %. À 50 ans, de 45 %. À 60 ans, de 60 %. À ce stade, il est urgent de réagir en aidant votre corps à reconstituer ses réserves de collagène.

Il existe plusieurs types de collagène, mais celui qui se trouve dans les articulations et les tendons est le collagène de type II.

Voici comment reconstituer vos réserves de collagène

Une manière naturelle et peu coûteuse d'augmenter vos réserves en collagène consiste à réintégrer dans votre alimentation des plats gélatineux et à base de cartilage (os à moelle, bouillon, poissons entiers, tête ou foie de veau, pied de cochon, poule au pot, tripes, andouillette...). Si vous ne consommez pas ces plats régulièrement, il est impossible de maintenir des apports suffisants en collagène.

Toutefois, si vous souffrez déjà de rhumatismes, la consommation régulière de ces plats sera sans doute insuffisante pour reconstituer vos réserves.

C'est pourquoi de nombreuses personnes prennent des compléments nutritionnels de collagène. Ceux que l'on trouve dans le commerce proviennent en général de cartilages bovins et de poissons (appelé « collagène marin »). Ces collagènes d'origine animale sont intéressants, car ils ont des compositions en acides aminés très proches de celles des collagènes humains.

Mais le problème est que leur mode de fabrication n'est pas toujours transparent. De nombreux spécialistes remettent en cause leur traçabilité (origine) et la sécurité des matières

utilisées lors des traitements auxquels ils sont soumis : nettoyage, dégraissage, traitement à l'aide d'acides ou de bases, extraction par hydrolyse, purification, concentration et séchage.

Il est donc important de veiller à la qualité du collagène que vous achetez. Pour cela, il vous faut vérifier sur l'étiquette qu'il s'agit bien de « collagène natif ».

De bons résultats sur les douleurs grâce au collagène natif
Le collagène natif est un collagène non dénaturé ou chimiquement transformé.

Vous le trouvez sous l'appellation UC II® (Undenatured Collagen, « collagène non dénaturé »).

Selon le docteur Trentham, chercheur à l'université de Harvard et spécialiste du collagène, « pour être efficace, le collagène de type II doit être sous sa forme native ».

Voici les résultats obtenus dans les études.

Des chercheurs de Harvard ont mené une étude sur 60 patients atteints de rhumatismes inflammatoires sévères. Après trois mois de cure, les patients qui avaient pris le collagène UC II® avaient des articulations moins gonflées et moins douloureuses (ce qui n'était pas le cas des patients sous placebo). Parmi les 28 patients qui avaient pris le collagène UC II®, 4 ont connu une rémission complète de leur maladie après trois mois : des résultats très encourageants [5].

En 2016, de nouvelles études ont apporté des preuves supplémentaires de l'efficacité du collagène UC II contre les raideurs et douleurs articulaires [6].

Dans l'une de ces études réalisées sur 52 sujets de 40 à 75 ans souffrant d'arthrose du genou, la prise de collagène UC® II a amélioré la qualité de vie des patients de 33 % [7]. Cela signifie qu'ils avaient sensiblement accru leur capacité à effectuer les activités du quotidien comme, par exemple, saisir un objet, éplucher des pommes de terre, monter un escalier, etc.

Accroître l'effet du collagène UC II® avec la glucosamine
L'effet bienfaisant du collagène UC II® peut être augmenté grâce à un apport de sulfate de glucosamine, une molécule très spéciale riche en soufre et connue pour sa capacité à lubrifier et nourrir les cartilages en pénétrant dans le liquide synovial.

Mais la glucosamine répare aussi les tissus articulaires fragilisés comme les tendons. Elle fait partie des nutriments les plus puissants pour freiner la progression de l'arthrose et apaiser les douleurs.

Les spécialistes qui siègent à la Ligue européenne contre les rhumatismes (EULAR) recommandent depuis des années de prendre un complément alimentaire de glucosamine aux personnes souffrant d'arthrose ou de rhumatismes [8].

Où trouver ces produits ?

Si vous souffrez d'arthrose ou d'autres formes de rhumatismes, vous pouvez utiliser le collagène UC II® et la glucosamine ensemble ou séparément.

Pour la glucosamine seule, vous pouvez en trouver ici

https://www.anastore.com/fr/articles/EE40_glucosamine_hcl.php

à la dose quotidienne de 1 000 mg de sulfate de glucosamine. Quant au collagène UC II® seul, sa fabrication, son stockage et son transport nécessitent des précautions très strictes pour ne pas le dénaturer, si bien que peu de pharmacies en vendent. Vous pouvez vous en procurer dans la boutique en ligne de Supersmart <http://www.supersmart.com/fr--Articulations--UC-II-10-mg--0415>

(nous ne touchons aucune commission sur les ventes générées !).

Il existe aussi un produit qui vous apporte simultanément du collagène natif UC II® et de la glucosamine, disponible ici.

[https://orders.olliscience.com/ARTILEGE/MOLST302/index.htm?pageNumber=2&variant=1buy1gift&utm_campaign=201703-ARTILEGE&utm_medium=EXTCamp-](https://orders.olliscience.com/ARTILEGE/MOLST302/index.htm?pageNumber=2&variant=1buy1gift&utm_campaign=201703-ARTILEGE&utm_medium=EXTCamp-Mention&utm_source=STEFR&utm_content=ARTILEGE-1buy1gift)

[Mention&utm_source=STEFR&utm_content=ARTILEGE-1buy1gift](https://orders.olliscience.com/ARTILEGE/MOLST302/index.htm?pageNumber=2&variant=1buy1gift&utm_campaign=201703-ARTILEGE&utm_medium=EXTCamp-Mention&utm_source=STEFR&utm_content=ARTILEGE-1buy1gift)

[Trois gélules par jour permettent d'ingérer 40 mg de collagène natif UC II® et 1 100 mg de sulfate de glucosamine, ce qui correspond aux recommandations des études de référence.](https://orders.olliscience.com/ARTILEGE/MOLST302/index.htm?pageNumber=2&variant=1buy1gift&utm_campaign=201703-ARTILEGE&utm_medium=EXTCamp-Mention&utm_source=STEFR&utm_content=ARTILEGE-1buy1gift)

[Trois gélules par jour permettent d'ingérer 40 mg de collagène natif UC II® et 1 100 mg de sulfate de glucosamine, ce qui correspond aux recommandations des études de référence.](https://orders.olliscience.com/ARTILEGE/MOLST302/index.htm?pageNumber=2&variant=1buy1gift&utm_campaign=201703-ARTILEGE&utm_medium=EXTCamp-Mention&utm_source=STEFR&utm_content=ARTILEGE-1buy1gift)

Trois gélules par jour permettent d'ingérer 40 mg de collagène natif UC II® et 1 100 mg de sulfate de glucosamine, ce qui correspond aux recommandations des études de référence.

Ce produit contient également de la vitamine C et du boswellia. La vitamine C est bonne pour les tendons, car elle augmente l'assimilation du collagène par votre corps et donc son efficacité. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) reconnaît officiellement que « la vitamine C contribue à la formation du collagène pour une fonction normale du cartilage ». Le boswellia est une plante anti-inflammatoire connue pour soulager les douleurs articulaires naturellement et sans risque d'effets secondaires.

Merci de penser à moi si vous décidez d'essayer ce produit. Écrivez-moi pour me dire quels sont les effets ressentis : au niveau de la douleur, de la souplesse, des raideurs matinales et lors des changements de météo.

Ce n'est pas obligatoire, évidemment. Mais je vous en serais très reconnaissant, car cela m'intéresse d'avoir votre retour d'expérience et, bien sûr, de savoir si j'ai pu vous aider comme je l'espère.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis