

Arthrose ne terminez pas en chaise roulante

Chère lectrice, cher lecteur,

Après 50 ans, l'arthrose est le plus fréquent des problèmes articulaires : **9 à 10 millions de personnes en France sont touchées [1] !**

Cela commence un matin en vous réveillant : vous sentez une raideur dans une articulation. Une sorte de **pointe en acier** qui s'enfonce dans votre hanche, votre dos ou votre genou, en descendant les escaliers.

Brutalement s'effondrent certains de vos plus beaux rêves d'avenir.

Partir voyager en liberté ; jouer dans un jardin l'été avec vos petits-enfants ; ou simplement faire des activités manuelles, bricoler, vous promener près de chez vous sans cette douleur lancinante qui irradie dans votre corps et vous pousse à bout.

Mais l'arthrose peut aussi toucher la hanche, le coude, le poignet, les doigts, la colonne vertébrale.

La douleur s'éveille dès que vous pressez du doigt votre articulation. Peu à peu, votre flexibilité régresse. Vos articulations deviennent rouges, chaudes, enflées, parfois même déformées. Au moindre changement de température, vos souffrances empirent.

Problème : 76 % des arthrosiques traités par des médicaments jugent leurs douleurs **handicapantes**.

Dans les profondeurs de votre cartilage, une catastrophe se prépare

Lorsqu'on parle de « douleurs handicapantes » pour 76 % des personnes traitées, cela signifie déjà que les traitements médicamenteux ne sont pas efficaces.

Mais il y a pire : plusieurs études ont montré que les antidouleurs contre l'arthrose **aggravent** la situation.

Ils **accélèrent la dégradation** du cartilage.

Le phénomène est d'autant plus vicieux que, dans un premier temps, le patient est convaincu d'aller mieux.

Il ne se doute de rien parce que le médicament a provisoirement masqué sa douleur.

Mais c'est une dangereuse illusion. Dans les profondeurs de son cartilage, ses os, ses tendons, une **catastrophe se prépare** :

- Des médecins d'Oslo, en Norvège, ont suivi 186 patients souffrant d'arthrose de la hanche. 58 d'entre eux prenaient un médicament contre l'inflammation et la douleur, de l'Indocin, un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS). Aux rayons X, ils se sont aperçus que les personnes prenant de l'Indocin souffraient d'une *détérioration bien plus rapide* de leur hanche que les autres.

- Au Portugal, le Dr Antonio Lopez Vaz, de l'hôpital d'Oporto, a étudié un groupe de 48 patients souffrant d'arthrose du genou. Il a divisé le groupe en deux, donnant chaque jour, pendant 8 semaines, 1,5 g de glucosamine (un produit naturel dont je vais reparler) au premier groupe, et 1,2 g d'ibuprofène (un AINS) à l'autre groupe.

Au départ, les personnes qui prenaient de l'ibuprofène ont vu leurs douleurs diminuer plus vite que les autres. L'impression a persisté durant les deux premières semaines.

Mais au bout de huit semaines, non seulement leurs douleurs avaient recommencé à s'aggraver, mais elles étaient maintenant « **significativement plus fortes** » que celles du groupe « glucosamine » (le produit naturel) !!

Et ce n'était pas la fin du cauchemar pour eux.

Des trous dans l'estomac qui saignent

L'ibuprofène, comme les autres AINS, peut être extrêmement dangereux administré sur le long terme.

Utilisés de façon continue, les AINS provoquent des saignements dûs 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.

L'arthrose n'est pas comme le rhume ou la jambe cassée. Ce n'est pas un problème temporaire. Le point crucial n'est pas de vous soulager quelques jours ni quelques semaines.

L'important est que, dans 6 mois, dans 2 ans, dans 10 ans, **vous ne finissiez pas en chaise roulante, ou immobilisé sur un lit d'hôpital**.

Solutions naturelles et efficaces contre l'arthrose

Heureusement, il existe des traitements naturels et sans effets indésirables contre l'arthrose.

Pas plus que les médicaments, ce ne sont des remèdes miracle.

Mais contrairement aux médicaments chimiques, ils permettent :

1. de réduire significativement le risque de douleurs causées par l'arthrose ;
2. de réduire significativement le risque de séquelles liées à l'arthrose ;
3. et ils peuvent même contribuer à faire repousser votre cartilage, un effet qu'aucun médicament chimique ne peut vous laisser espérer (au contraire, comme vu plus haut, les médicaments les plus souvent utilisés contre l'arthrose, les AINS, accélèrent la destruction du cartilage).

Voici comment inverser l'arthrose

Contrairement à ce qu'on raconte un peu partout, l'arthrose n'est ni définitive, ni inéductable.

Ce n'est pas une maladie qui progresse forcément dans le mauvais sens. Ce n'est pas le cartilage qui s'use comme les pneus d'une voiture.

Les choses sont beaucoup plus compliquées que cela. Mais je vais vous les expliquer de façon simple et brève.

Et vous verrez : quand vous aurez compris le vrai mécanisme de l'arthrose, vous comprendrez – tout naturellement – pourquoi **il existe vraiment une solution naturelle qui marche, à base de simples compléments alimentaires, qui vous permet d'espérer inverser votre phénomène d'arthrose.**

Et je vais vous donner tous les détails utiles, patiemment.

La véritable cause de l'arthrose (récemment découverte)

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 les 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.

Je suis désolé car le mot « chondrocyte » est compliqué. Mais je suis obligé de vous demander de vous en souvenir, car je vais le réutiliser de nombreuses fois.

Retenez bien dans un coin de votre mémoire :

Les chondrocytes sont ces cellules essentielles qui vous débarrassent de votre vieux cartilage et vous fournissent les matériaux pour en produire du nouveau. C'est grâce à eux que vos articulations peuvent rester bien flexibles, bien élastiques pendant des décennies.

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

Avant de passer aux mauvaises nouvelles, je dois vous indiquer comment prendre soin de vos chondrocytes, et cela vaut même et surtout si la maladie a déjà commencé.

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 :

4. Leur donner l'oxygène et les nutriments dont ils ont besoin pour vivre et faire leur travail de régénération du cartilage.
5. Les protéger des agressions extérieures. Les chondrocytes détestent les coups violents, comme tout le monde, et ils détestent les substances inflammatoires (cytokines, leucotriènes). Ainsi, lorsqu'une inflammation s'installe dans votre corps de façon durable, à cause d'une intolérance alimentaire, de l'obésité, ou d'un mode de vie malsain, vos chondrocytes risquent de tomber malades et de devenir fous.

Bien nourrir vos chondrocytes

Commencer par l'alimentation. Les chondrocytes se situent dans votre cartilage. Or, le cartilage a une particularité : il n'est pas irrigué par des vaisseaux sanguins.

Cela veut dire que les cellules du cartilage ne reçoivent pas d'oxygène ni de nutriments par le sang, comme les autres cellules du corps.

Leur nourriture se trouve dans le liquide synovial, un liquide qui ressemble à du blanc d'œuf et dans lequel baigne l'articulation.

Pour oxygéner et nourrir vos chondrocytes, vous devez faire pénétrer votre liquide synovial dans votre cartilage. Et pour cela, il faut que vous bougiez régulièrement. Car le cartilage est un peu spongieux (comme une éponge). Chaque fois que vous pressez dessus, un peu de liquide synovial circule en dedans et en dehors. C'est ainsi que vos chondrocytes sont nourris et oxygénés.

Les problèmes commencent lorsque :

6. 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, tombent malades.
7. 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.

Mais nous avons vu que cela ne suffit pas forcément. Car il faut aussi éviter les coups et l'inflammation chronique.

Protéger vos chondrocytes des coups et de l'inflammation

Notre cartilage est fait pour « encaisser » de fortes pressions fréquentes.

Vous pouvez sauter, danser, courir sans craindre de l'abîmer, bien au contraire. Toutefois, le cartilage n'est pas fait pour être écrabouillé violemment. En cas d'entorse, de chute à ski, au football ou au rugby, d'accident de voiture, de vélo ou de roller, le choc est tel que le cartilage s'écrase et reste durablement abîmé.

Là encore, les chondrocytes souffrent et peuvent tomber malades et devenir fous.

Les personnes qui ont eu dans leur jeunesse un accident de ce type courent de forts risques de souffrir d'arthrose. Il est particulièrement important qu'elles suivent les conseils contre l'arthrose que je donnerai plus loin. Plus elles commenceront tôt, plus l'effet sera fort, jusqu'à éviter toute douleur gênante.

D'autre part, les chondrocytes sont très vulnérables aux substances inflammatoires, 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.

Tous ces phénomènes sont graves. Bien plus graves que la simple douleur passagère qu'ils provoquent au début.

Le terrible secret des chondrocytes devenus fous

En effet, un chondrocyte devenu fou ne cesse pas seulement de faire son travail.

Il se met, tel un forcené, à :

- **tuer les autres chondrocytes,**
- **attaquer les cellules saines de cartilage,**
- **empêcher les nouvelles « briques » de cartilage d'être fabriquées et mises en place.**

C'est la terrible vérité. Aussi choquant que cela puisse paraître, les chondrocytes, cellules normalement programmées pour renouveler le cartilage, *se mettent à faire le contraire* quand elles deviennent folles : elles *détruisent le cartilage existant, et empêchent le nouveau de se reformer.*

Un cercle vicieux se met alors en place : plus l'arthrose s'aggrave, plus vous avez d'inflammation. Et plus vous avez d'inflammation, plus vos chondrocytes deviennent fous, et aggravent votre arthrose !!

Erreur à ne pas commettre

Vous comprenez pourquoi la plus grave erreur est alors de prendre des antidouleur.

Ils vous empêchent de *ressentir* le grave problème qui se produit dans vos articulations.

Mais jour après jour, le travail de sape se poursuit. Et plus le temps passe, plus les chondrocytes fous s'emballent et crachent des substances inflammatoires, accélérant leur besoin de destruction !

Et tenez-vous bien : ce sont bientôt toutes les autres parties de l'articulation qui sont attaquées. Vos tendons, vos os, le liquide synovial lui-même – qui en temps normal permet de lubrifier l'articulation – s'enflamment sous l'effet des substances inflammatoires qui se concentrent.

D'où les rougeurs, les gonflements, la douleur qui finit par être **paralysante**.

L'arthrose n'est PAS un problème anodin.

Vous devez tout faire pour la prévenir, ou la maîtriser si elle s'est déjà déclenchée.

Des enjeux considérables pour votre avenir

Ceci est tellement important que je me permets de préciser, avec les termes techniques, l'engrenage diabolique qui s'est mis en place, et qui peut avoir de telles conséquences sur votre avenir.

Au lieu de fabriquer du nouveau cartilage, comme ils le font habituellement, vos chondrocytes devenus fous :

8. **Détruisent le cartilage existant**, en sécrétant des métalloprotéinases, bien au-delà de leur travail normal qui consiste à vous débarrasser du vieux cartilage. Même les cellules saines et neuves sont attaquées.
9. **Empêchent la formation des briques** qui permettent de renouveler le cartilage ; ces briques sont le collagène et les protéoglycanes.
10. **Attaquent les autres parties de l'articulation** (tendons, os, liquide synovial) en produisant des substances inflammatoires agressives, les leucotriènes et les cytokines.

Maintenant que vous avez compris cela, vous réalisez l'importance cruciale d'un mode de vie sain, d'une activité physique régulière mais sans excès ; de conserver votre poids idéal. Il faut tout faire pour éviter que le cercle de l'inflammation ne se mette en route.

Et si ce processus est déjà enclenché chez vous, alors il faut :

11. stopper l'inflammation avec un produit naturel bien supporté par l'organisme ;
12. apporter à vos articulations les « briques » de cartilage que vos chondrocytes ont cessé de produire.

Le plan de bataille est donc clair !

Entrons maintenant dans le détail de ce que vous devez faire.

Stopper l'inflammation dans vos articulations

Première étape donc, **éteindre l'incendie** qui s'est déclenché dans vos articulations.

- Si vous bougez trop peu, reprenez une activité physique régulière pour relancer la circulation du liquide synovial dans votre cartilage.
- Si vous êtes en surpoids, soulagez vos articulations en perdant vos kilos en trop. La première mesure pour cela est de réduire votre consommation de farineux, féculents et sucreries.
- Si votre arthrose s'est déclenchée à cause d'un accident qui a touché vos articulations dans le passé, ou à cause de l'âge, passez directement à l'étape suivante.

La nutrition anti-arthrose

Les données scientifiques s'accroissent sur le rôle de la nutrition dans l'inflammation.

Pour limiter votre niveau d'inflammation et donc votre risque d'arthrose :

- Mangez plus de fruits et de légumes. Riches en antioxydants, ils aideront eux aussi à diminuer l'inflammation causée par les radicaux libres.
- Consommez autant que vous le pouvez des épices aux propriétés anti-inflammatoires : ajoutez chaque fois que vous en avez l'occasion du poivre, du curcuma, de la cannelle et du gingembre à votre cuisine.
- Augmentez vos apports en acides gras oméga-3 (huiles d'olive et de colza, graines de lin, sardines, thon, saumon, maquereau), diminuez vos apports en oméga-6 (huiles et margarines de tournesol, de maïs et de pépins de raisin). Les oméga-3 sont anti-inflammatoires, les oméga-6 sont pro-inflammatoires.

À noter que les oméga-3 issus d'huile de poisson ne sont pas seulement anti-inflammatoires. Ils bloquent aussi le fonctionnement des substances qui digèrent le cartilage, appelées aggrecanases.

Une fois toutes ces mesures prises, tournez-vous vers la reine des plantes anti-inflammatoires.

La plante anti-inflammatoire qui fait des flammes

La reine des plantes anti-inflammatoires est une plante originaire du désert du Kalahari, en Afrique.

Ses propriétés médicinales semblent avoir été découvertes par les différents peuples d'Afrique australe qui l'ont utilisée en décoction pour traiter les problèmes digestifs, les rhumatismes, l'arthrite, et pour réduire la fièvre.

Son nom est l'harpagophytum, ou « griffe du diable » [2]. Et comme son nom l'indique, elle « fait des flammes » contre l'arthrose.

Des études scientifiques ont montré qu'elle a la capacité unique de réduire le niveau de cytokines, les agents d'inflammation [3]. Une étude publiée en 2003 montre une forte réduction de la douleur et des symptômes de l'arthrose chez 75 patients traités avec de l'harpagophytum.

La douleur régresse de 25 à 45 % alors que la mobilité augmente d'autant [4]. De plus, comme les oméga-3, elle **inhibe les enzymes qui digèrent le cartilage**.

Ces propriétés exceptionnelles de l'harpagophytum en font l'outil incontournable de toute personne souffrant de problèmes d'arthrose.

Aussi efficace que le Vioxx, mais sans les effets indésirables

Il n'y a vraiment aucune raison de priver vos articulations douloureuses d'harpagophytum, une plante qui semble avoir été créée rien que pour elles.

Certains lecteurs se souviendront que l'industrie pharmaceutique avait inventé, au début des années 2000, des antidouleurs de nouvelle génération, les Coxib (Vioxx). Ils furent précipitamment retirés du marché quand on s'est aperçu qu'ils provoquaient des maladies cardiaques. Malgré tout, le Vioxx était vraiment efficace contre les douleurs.

Eh bien, les études ont montré que l'harpagophytum est au moins aussi efficace que les Coxib, mais avec bien moins d'effets indésirables[5] !

Une étude validée en 2007 [6] a montré que, sur 259 patients, une dose de 480 mg d'harpagophytum permettait de réduire de manière significative (24 %) les effets de l'arthrose.

Les briques de cartilage que les chondrocytes ne fabriquent plus

Une fois que vous avez stoppé l'incendie et éteint l'inflammation, vous avez gagné une bataille, mais vous n'avez pas (encore) gagné la guerre contre l'arthrose.

Tout le travail reste à faire : **reconstruire votre cartilage**.

Ceci est impossible si vous n'apportez pas à vos articulations les « briques » que vos chondrocytes fous ne sont plus capables de fournir.

Et vous avez encore une chance inouïe sur ce point.

Vous trouvez aujourd'hui des substances naturelles dont il est prouvé scientifiquement que, quand vous les avez, elles se retrouvent dans le liquide synovial de vos articulations, « toutes prêtes » à pénétrer dans votre cartilage et servir à le reconstruire, et ainsi suppléer (remplacer) le travail des chondrocytes.

Ces substances naturelles sont au nombre de trois. **Ce sont vos trois « armes » contre l'arthrose.**

Arme n°1 contre l'arthrose : la substance naturelle qui reconstruit le cartilage endommagé

Votre arme n°1 contre les dégâts articulaires provoqués par l'arthrose s'appelle le sulfate de glucosamine.

Il se trouve naturellement dans la carapace de certains crustacés pêchés sur les plateaux océaniques.

La découverte du sulfate de glucosamine a été un choc pour la communauté scientifique mondiale. Il contribue à reconstruire le cartilage endommagé et à rendre ses qualités lubrifiantes au liquide synovial, une tâche que l'on croyait impossible jusque là.

Mais l'une après l'autre, les études ont confirmé que le sulfate de glucosamine **atténue les symptômes de l'arthrose**. Ses effets se font sentir après 2 à 6 semaines de traitement. À long terme également, il diminue la progression de l'arthrose.

C'est un avantage décisif par rapport aux médicaments AINS, dont on a vu qu'ils accélèrent la progression de l'arthrose. La biodisponibilité du sulfate de glucosamine dans l'intestin est de 90 %, ce qui signifie qu'il est très bien assimilé par l'organisme.

Le spécialiste de l'arthrose, le Dr Veroli, recommande dans ses livres 1500 mg par jour de sulfate de glucosamine. Selon lui, l'effet peut se faire sentir après seulement 2 semaines.

À cette dose, selon certaines études, la glucosamine peut être plus efficace que le paracétamol pour soulager les symptômes de l'arthrose, et toujours sans les effets indésirables.

Mais il est recommandé aux personnes souffrant des articulations de prendre de la glucosamine sur le long terme.

Deux études cliniques menées sur des personnes souffrant d'arthrose du genou ont montré que la prise quotidienne de 1500 mg de sulfate de glucosamine pendant 3 ans permet de bloquer la progression de la maladie [7] [8].

Il n'est donc pas étonnant que la Ligue européenne contre les rhumatismes EULAR (The European League Against Rheumatism) recommande l'utilisation du sulfate de glucosamine dans les compléments alimentaires [9].

Arme n°2 : reconstituer la matrice du cartilage et l'hydratation qui assure souplesse et flexibilité

Votre deuxième arme naturelle contre l'arthrose est le sulfate de chondroïtine.

Le sulfate de chondroïtine est un composant de la matrice du cartilage et il contribue à son hydratation, ce qui est une fonction essentielle si vous voulez que votre cartilage soit souple et élastique et qu'il permette à vos articulations de fonctionner sans douleurs.

Le sulfate de chondroïtine aurait un effet supplémentaire par rapport à la glucosamine : sa présence réduirait l'activité d'une enzyme qui détruit le cartilage, l'enzyme hyaluronidase.

Mais les recherches récentes indiquent surtout que *glucosamine et sulfate de chondroïtine* sont complémentaires.

Selon Jacqueline Lagacé, spécialiste québécoise d'immunologie et ancienne directrice d'un laboratoire de recherche à la faculté de médecine de l'université de Montréal :

« On estime que la prise de ces deux produits améliore l'état des arthrosiques dans environ 80 % des cas. »

Selon le site de référence passeportsante.net :

« L'association glucosamine-chondroïtine est pertinente puisque les mécanismes d'action de ces deux molécules sont différents et complémentaires. »

Selon une toute récente étude clinique internationale, l'étude « *The Moves* » [11], réalisée en 2014, les effets conjugués de la chondroïtine et de la glucosamine sont comparables à ceux obtenus avec des anti-inflammatoires – sans les effets indésirables.

Le Dr Veroli recommande une dose de sulfate de chondroïtine de 1200 mg par jour. Ce n'est toutefois qu'après 4 à 8 semaines de traitement que l'effet se fait sentir, soit un peu plus que la glucosamine.

Attention toutefois : la glucosamine et la chondroïtine ne conviennent pas à tous les patients.

On estime généralement qu'*elles ne sont efficaces que chez environ 80 % des personnes*. Donc, 1 personne sur 5 n'obtiendra pas le soulagement espéré.

Réduire la douleur de 82 %

Mais je vous ai réservé le meilleur pour la fin : votre « arme n°3 » est un produit naturel qui, dans une étude en double-aveugle (l'étalon or de la recherche scientifique), a montré **une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après 6 semaines**.

Il s'agit du méthyl-sulfonyl-méthane (MSM).

Le MSM est un produit qui renforce votre production naturelle de sulfate de chondroïtine, de sulfate de glucosamine et d'acide hyaluronique, les substances qui donnent leur élasticité aux articulations.

Selon le site lanutrition.fr, qui fait autorité en matière de substances naturelles pour soigner :

« Grâce au soufre qu'il renferme, le MSM contribuerait à maintenir en bon état les tissus conjonctifs (tendons, derme profond, collagène, cartilage, etc.). Le soufre est crucial à l'action du glutathion, un neutralisateur de radicaux libres très puissant, nécessaire pour la formation et la restauration de la matrice cellulaire du cartilage. »

Une étude publiée en 2011 démontre l'effet du MSM dans le cas de patients souffrant d'arthrose

[12].

Attention, le taux de MSM dans l'organisme baisse lui aussi fortement avec l'âge. Il est donc conseillé aux personnes âgées souffrant d'arthrose d'en prendre sous forme de complémentation nutritionnelle, d'autant qu'une étude clinique a montré que, en association à la glucosamine (dont nous avons parlé plus haut), les résultats semblent meilleurs que chaque produit pris séparément.

Des produits non toxiques qui exercent d'autres bienfaits

Comme le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine, le MSM n'est pas toxique et ne présente pas d'incompatibilité avec les médicaments. Il doit toutefois être pris quotidiennement sur une période prolongée pour exercer tous ses bienfaits. Les effets se font ressentir dès 3 semaines environ.

Il produit en outre d'autres bienfaits au niveau de l'organisme : il diminue le niveau d'allergie en bloquant les récepteurs dans les muqueuses de façon à ce que les allergènes ne puissent plus s'y fixer. Il agit positivement sur la digestion, réduisant les problèmes de diarrhée, de constipation et d'hyperacidification.

Le MSM agit lui aussi en synergie avec le sulfate de glucosamine : lors d'un essai clinique randomisé en double aveugle, 118 patients souffrant d'arthrose ont pris soit de la glucosamine, soit du MSM, soit une combinaison de glucosamine et de MSM, soit un placebo. Après 12 semaines de traitement, les participants auxquels on avait administré **les deux produits en même temps** ont éprouvé la plus grande diminution de l'indice de douleur [13].

Comment se soigner sans se ruiner

Fort bien, me direz-vous, mais quel budget faut-il pour se procurer tous ces produits hyperspécialisés, qui doivent forcément être très coûteux ??

Il est vrai qu'on ne trouve malheureusement pas de sulfate de glucosamine, de sulfate de chondroïtine, ni de MSM dans les rayons des supermarchés. Ce sont des substances qui restent aujourd'hui confidentielles (en Europe) et dont la fabrication, le transport et le stockage nécessitent d'importantes précautions pour ne pas les dénaturer.

Des petits malins s'amuse à en vendre sur Internet, parfois à des prix bradés. Mais quelles garanties offrent-ils vraiment sur la qualité, l'authenticité et le caractère non frelaté des produits que vous recevrez dans votre boîte aux lettres ? Aurez-vous le courage (l'audace !) de les avaler les yeux fermés ?

Il faut de plus se souvenir que le sulfate de glucosamine est fabriqué à partir de crustacés. Les personnes allergiques aux crustacés ne doivent donc jamais prendre de glucosamine, une mise en garde qui n'est évidemment pas toujours clairement affichée.

Concernant le sulfate de chondroïtine, c'est encore pire :

Les différences de qualité entre les compléments alimentaires sont énormes. La chondroïtine pure de bonne qualité exige un procédé de production très coûteux et complexe. Alors, pour réaliser des marges substantielles, il arrive que les fabricants ajoutent du cartilage moulu dans leur produit et le commercialisent sous le nom de « Chondroïtine ». En 2007, de nombreux fabricants néerlandais ont été montrés du doigt lors d'un test en laboratoire : 5 compléments sur 7 ne contenaient aucune

chondroïtine mais étaient composés de cartilage moulu.

Quant au MSM, les qualités sont là aussi très variables et je recommande un produit obtenu par distillation et non par cristallisation. La cristallisation implique l'utilisation de solvants impurs, laissant potentiellement des sous-produits toxiques (ex : métaux lourds, ou hydrocarbures chlorés). Le MSM pur doit également être très sec avec une teneur en eau inférieure à 0,1 %. (titrage Karl Fischer méthode). Se méfier des fabricants qui affirment que leur MSM est « pur à 99,9 % », mais qui ne se réfèrent pas à des tests de pureté volatile. Ces derniers tests se font par chromatographie en phase gazeuse à haute résolution, une méthode quantitative très spécifique qui détermine la pureté volatile du MSM.

Concernant l'harpagophytum, veillez à choisir un produit à teneur garantie de 5 % d'iridoïdes totaux, la substance active contre l'inflammation. C'est la concentration qui permet de bénéficier des bienfaits de manière optimale.

Il est donc particulièrement risqué d'acheter ces produits à l'aveuglette. Je vous recommande de consacrer beaucoup de soin au choix de vos produits en boutique bio, et même de privilégier l'achat en pharmacie si vous avez une bonne pharmacie près de chez vous, ouverte aux produits naturels et dirigée par une personne vraiment compétente dans ce domaine.

Concernant l'achat sur Internet, je recommande [le produit Formule Articulations de Cell'Innov](#) qui contient à la fois tous les composants les plus efficaces (harpagophytum, sulfate de glucosamine, sulfate de chondroïtine, MSM), sous des formes respectant les critères ci-dessus, et dans les doses exactes correspondant à leur meilleure efficacité.

Ce produit a manifestement été élaboré sur la base de la plus récente littérature médicale. Il vient d'ailleurs à peine de sortir sur le marché (octobre 2014) et très peu de personnes ont encore pu en bénéficier. Je vous le présente donc d'une certaine façon « en avant-première ».

En prenant chaque jour 4 comprimés du produit Formule Articulations de Cell'Innov, vous avez exactement 1500 mg de sulfate de glucosamine, 1200 mg de sulfate de chondroïtine, 500 mg de Méthyl-sulfonyl-méthane (MSM) et 500 mg d'extrait d'Harpagophytum titré à 5 % d'iridoïdes totaux. Cela correspond aux préconisations ci-dessus.

Les lecteurs fidèles de Santé Nature Innovation connaissent bien le laboratoire Cell'Innov que je recommande particulièrement pour les produits qu'il est nécessaire de prendre sur le long terme.

La spécialité de ce laboratoire est en effet d'offrir un service gratuit pour soutenir les personnes qui souhaitent tenir leurs « bonnes résolutions » sur le long terme, ce qui est plus efficace (je dirais même indispensable) mais aussi forcément plus difficile.

Cell'Innov vous garantit l'envoi régulier de vos produits au fur et à mesure de vos besoins afin que vous ne soyez jamais à court, mais aussi pour vous « rappeler les bonnes résolutions » que vous aviez prises vis-à-vis de vos articulations. D'expérience, cela peut faire toute la différence.

Mise en garde importante

Attention, l'efficacité de ces substances anti-arthrose n'est pas garantie à 100 %. Comme dit plus haut, certaines personnes ne réagiront pas. Et bien entendu, plus votre arthrose est avancée, plus il sera long et incertain de faire disparaître les douleurs et de retrouver votre souplesse intacte.

De plus, gardez toujours à l'esprit qu'une meilleure alimentation est le premier pilier de tout

traitement. Et que la prise de compléments alimentaires anti-arthrose sera plus efficace si vous la complétez par la prise de vitamine D, d'oméga-3 et d'un bon multivitamines.

Toutefois, ces mesures font partie de l'hygiène de base quel que soit votre mode de vie et vos éventuels problèmes de santé, donc j'espère que, à ce stade, la majorité de mes lecteurs les respectent déjà et que je n'ai pas besoin de répéter ces préconisations un peu « bateau ».

Enfin, merci de penser à moi si vous décidez de suivre ce conseil aujourd'hui. Dans 6 mois environ, écrivez-moi pour me dire quels sont les effets de vos produits : au niveau de la douleur, de la souplesse, des raideurs matinales et aux changements de météo.

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

[Vous pouvez vous procurer le produit Formule Articulations de Cell'Innov en cliquant ici.](#)

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis