

MARIE BORREL

Préface du  
DR YANN ROUGIER

# SOULAGER L'ARTHROSE



sans médicaments

Les réflexes naturels,  
les exercices  
et l'alimentation  
pour un quotidien  
**sans douleur**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# SOULAGER L'ARTHROSE sans médicaments

**Vous souffrez de douleurs articulaires ? Alors, comme 10 millions de Français, vous savez combien elles sont gênantes dans la vie quotidienne.**

**Dans ce livre aussi complet que pratique, vous découvrirez :**

- **Les 12 réflexes naturels antidouleur** : applications de chaud ou de froid, cataplasmes de plantes, tisanes, massages aux huiles essentielles...
- **L'alimentation antiarthrose** : les grandes règles, les aliments anti-inflammatoires (piment, curcuma, tomate, choux, noix...)
- **Les mouvements qui permettent de bouger sans douleur** : ramasser un objet lourd, passer l'aspirateur, jardiner...
- **Les exercices qui font du bien** : détendre le dos, assouplir les doigts, dérouiller les jambes le matin...
- **Votre programme antiarthrose en 7 jours** : menus, exercices physiques, bains...

**Avec ce livre, vous allez limiter votre consommation d'antalgiques et d'anti-inflammatoires qui, comme tous les médicaments, ne doivent pas être pris à la légère et de manière continue.**

**Marie Borrel** est journaliste indépendante. Préface du **Dr Yann Rougier**, médecin spécialiste (Hôpitaux de Paris), passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie (Boston, USA). Membre Fondateur de la WHealth-Found dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des Neurosciences appliquées (Applied Delta-Medicine).

ISBN 979-10-285-0010-8



17 euros  
Prix TTC France

9 791028 500108

L E D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques régime crétois*, 2014.

*Cuisiner malin*, 2013.

*Mes petites recettes magiques 4 ingrédients*, 2012.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0010-8

MARIE BORREL

# SOULAGER L'ARTHROSE SANS MÉDICAMENTS



L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

Préface du Dr Yann Rougier	7
Introduction	13
<b>Chapitre 1</b>	
Les 12 indispensables antiarthrose	25
<b>Chapitre 2</b>	
L'alimentation antiarthrose	79
<b>Chapitre 3</b>	
Les mouvements et les postures antidouleur	113
<b>Chapitre 4</b>	
Les exercices qui font du bien	131
<b>Chapitre 5</b>	
Les soins naturels antiarthrose au cas par cas	143
<b>Chapitre 6</b>	
Votre programme antiarthrose en 7 jours	167
Table des matières	183





# PRÉFACE DU DR YANN ROUGIER\*

*« L'essentiel est invisible pour les yeux ;  
On ne voit bien qu'avec le cœur. »*

SAINT-EXUPÉRY

Ce conseil, du renard au Petit Prince, a guidé tous mes travaux depuis trente-cinq années. Et c'est dans cet esprit que j'ai rédigé la préface de cet ouvrage.

La santé est un bien précieux ; un trésor envié pour celui qui est durablement malade ou souffrant. L'art de guérir, la médecine, est un métier exigeant mais gratifiant lorsque l'on ressent au plus profond de soi-même l'émotion précieuse « d'aider autrui à moins souffrir ».

Notre médecine actuelle (nous l'appellerons la « Médecine-des-Hommes »), très technologique et biochimique, est de plus en plus souvent critiquée. Elle ne le mérite pas ! Elle sauve chaque jour des milliers de vies (essentiellement menacées par des symptômes aigus). Il faut donc continuer à croire en la force de la recherche, à la soutenir et à la financer. Peut-être pourrions-nous juste

---

\* Médecin spécialiste (Hx. De Paris), passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie (Boston, USA). Membre Fondateur de la WHealth-Found dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des neurosciences appliquées (Applied Delta-Medicine).

évoquer un nécessaire élan vers « plus d'humilité » et, parfois même, un peu plus d'humanité !

La médecine d'aujourd'hui change les cœurs (de chair !), répare les os, greffe des membres... Elle a triomphé, dans la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle, d'une peur majeure de l'humanité : les épidémies. Comment alors éviter le sentiment très tentant de « toute-puissance » ? Ce sentiment est presque acceptable pour les « réponses-traitements » de la majorité des maladies aiguës : multitraumatismes, diverses bactéries et chirurgies en tout genre. Mais un constat lucide nous impose cette grande humilité face aux maladies chroniques : au monde sans limite des mutations virales, des maladies dégénératives (cancers, maladies auto-immunes ou génétiques, dépressions...). Et aussi, avec plus de légèreté morale (mais pas moins de douleurs corporelles), des maladies du « mal-être » au quotidien : arthrite, arthrose, fatigue chronique, fibromyalgie... Toutes ces maladies du « corps douloureux », fondamentalement non mortelles, mais quotidiennement non vivables.

Les diagnostics, de plus en plus élaborés, donnent des noms de plus en plus spécialisés, des classes, des sous-classes... Mais pas de « médicaments guérisseurs ». Ils aboutissent à des programmes enrichis de multiples protocoles, mais n'offrent pas de réponse précise issue de la Médecine-des-Hommes. En un mot : des rémissions, mais pas de guérison !

Pourquoi ? Parce que ces maladies, ces mal-être chroniques, impliquent l'être humain tout entier : corps et esprit confondus. Ils s'opposent ainsi, presque point par point, à l'hyper-spécialisation et au découpage du corps humain à l'infini. L'hyper-spécialisation devrait absolument aller de pair avec une hyper-humanisation, par respect pour tous nos patients.

C'est pour cela que j'ai accepté avec plaisir et motivation de préfacier cet ouvrage. Marie Borrel nous propose des réponses pratiques qui revalorisent les réponses naturelles de guérison dont est capable (infiniment capable !) notre organisme. Cette « Médecine-du-Corps » est certes la plus « primitive » (elle a permis à notre organisme de survivre pendant les milliers d'années qui ont précédé la science), mais elle reste prioritaire. C'est seulement lorsqu'elle est dépassée (membres brisés, trop forte fièvre, déshydratation, accidents vasculaires aigus, traumatismes...), que la Médecine-des-Hommes devient irremplaçable.

Trois siècles de cohabitation fraternelle entre ces deux médecines nous ont enseigné une règle fondamentale : la Médecine-des-Hommes doit seconder, épauler la Médecine-du-Corps ; jamais l'affaiblir ou, pire, l'anéantir. La Médecine-du-Corps ne peut dialoguer qu'avec la partie la plus humaine de la science, dans cet espace où la pensée reste en conscience et où l'émotion peut se révéler thérapeutique. C'est dans cet espace que ma passion depuis 35 ans (les neurosciences appliquées) rejoint point par point la vision pratique et humaine de l'ouvrage de Marie Borrel.

Les neurosciences posent un postulat fondamental : tout ce qui est « vivant et humain » sur la planète Terre, *respire, se nourrit, se protège, pense et ressent des émotions*. Cela s'appelle (fort joliment) les « cinq facteurs du Vivant ». Ces facteurs ont une égale importance pour réveiller, soutenir et valoriser la Médecine-du-Corps ; la seule qui peut faire évoluer positivement les maladies chroniques (secondée sans faille par la Médecine-des-Hommes).

Vous souffrez, vous avez mal, votre vie se rétrécit (physiquement et moralement) ? Vous avez tout essayé ? Tous les médicaments ? Alors, vous avez constaté que leur efficacité va en diminuant au

fil des mois, quand leurs effets secondaires vont en augmentant. Mais avez-vous lu attentivement cet ouvrage ? Avez-vous compris que la clé de votre soulagement durable est cachée dans les déséquilibres de votre quotidien ? Dans votre manière de respirer, de vous nourrir, de vous dépolluer, de vous protéger du stress et des pressions trop fortes, de gérer plus harmonieusement vos émotions...

Marie Borrel est une « professionnelle de santé », éthique et très bien documentée. Une journaliste « en conscience » qui vous offre dans cet ouvrage le meilleur de son expérience et, assurément (je dirai même infailliblement), une clé pour votre mieux-être.

Je vous adresse un dernier clin d'œil amical, tiré de ces trente-cinq années au service de l'Humain : nous sommes tous attirés par la facilité, ce qui se traduit dans nos têtes par « *mais je n'y suis pour rien, moi ! C'est plutôt de la faute de...* ». Alors un conseil essentiel : ne vous obnubilez pas sur une seule voie de guérison, que ce soit la nourriture, la respiration, la relaxation, la méditation... Rééquilibrez « juste un peu » chacun de vos facteurs du Vivant (tous à égale importance), grâce aux excellents conseils du livre que vous avez entre les mains.

Vous avez eu mal dans le passé. Vous avez sans doute mal dans le présent. Vous redoutez donc un futur rempli de douleurs. Alors je me dois de vous rappeler avec Henri Bergson que : « *Le futur, ce n'est pas ce qui va arriver. C'est ce que vous allez faire.* » Alors faites-le... Maintenant !

Devenez acteur de votre mieux-être ; développez une confiance totale dans votre Médecine-du-Corps.

Je me permets de vous adresser mes meilleures pensées de guérison.

*« Si la rémission appartient aux médecins,  
la guérison appartient au patient. »*

YANN ROUGIER,  
*Se programmer pour guérir*, Albin Michel, 2010.

*« Il n'existe pas de médecines parallèles  
(qui ne se rencontrent jamais) ;  
il n'existe que des médecines intégratives  
(convergentes vers la même cible :  
soulager nos Frères humains).  
Toutes doivent être au service  
de la Médecine-du-Corps ;  
toutes ont une « part de Vérité »  
qui doit s'exprimer dans l'échange  
et la transmission fraternelle ;  
l'éthique, le respect de l'Humain et...  
l'humilité ! »*

YANN ROUGIER

*« Je le pansai,  
Dieu le guérit ».*  
AMBROISE PARÉ.

# INTRODUCTION

**L**e poète Jacques Prévert disait très joliment : « On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller. » Il faisait référence, bien sûr, à la rouille qui entrave nos articulations avec l'âge et qui provoque ces fameuses douleurs, très désagréables, que l'on range sous la bannière commune de « rhumatismes ». L'arthrose est à l'origine de la grande majorité de ces symptômes, qui touchent entre 9 et 10 millions de Français. C'est la deuxième cause de consultation médicale, après les maladies cardio-vasculaires. Même si elle peut toucher n'importe quelle articulation, l'arthrose affecte certaines plus que d'autres, principalement les vertèbres lombaires et le genou. L'arthrose du pouce est également assez fréquente, ainsi que celles de la hanche, de l'épaule ou du cou.

Les chercheurs estiment que ce chiffre devrait doubler dans les vingt-cinq prochaines années. Responsable : le vieillissement de la population, bien sûr, puisque l'arthrose survient avec l'âge (le plus souvent après 60 ans, parfois dès 50 voire 40 ans). Mais ce n'est pas le seul élément déclencheur. Si nous sommes inégaux face à l'arthrose, c'est qu'interviennent également, dans l'apparition de cette maladie, le terrain et surtout l'hygiène de vie. L'alimentation et l'exercice physique, notamment, permettent de prévenir l'usure articulaire et de préserver les articulations (voir les conseils pratiques au cours des chapitres suivants).

## LES ARTICULATIONS : DES ÉDIFICES COMPLEXES ET DÉLICATS

L'arthrose est une maladie due à l'usure prématurée des tissus articulaires. Une fois ceux-ci altérés par le temps, il est très difficile de les régénérer. En revanche, il est possible de freiner l'usure, de limiter la gêne et d'atténuer la douleur grâce à des gestes quotidiens naturels.

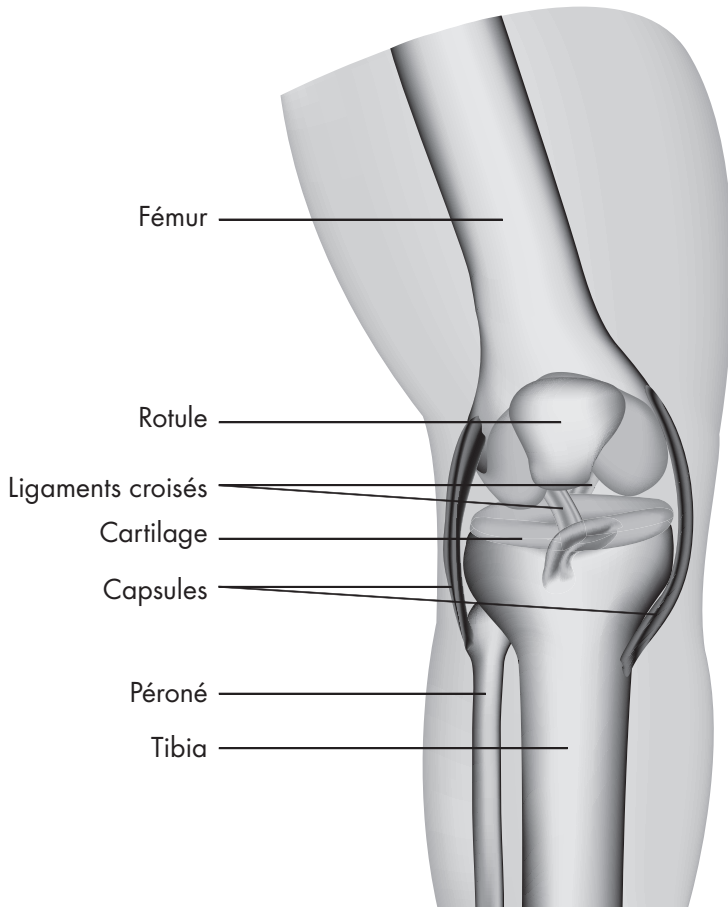
Notre corps possède environ 400 articulations grâce auxquelles nous pouvons bouger bras et jambes, mais aussi bassin, pieds, mains, épaule, tête... Ce sont des dispositifs délicats qui permettent à deux os, dont les extrémités se frôlent, de se déplacer sans se heurter. Elles assurent aussi l'amplitude qui nous permet d'exécuter tous les mouvements du quotidien. Il existe plusieurs types d'articulations : certaines sont dites mobiles car elles permettent une grande variété de mouvements (poignet, cheville, genou, épaule...), d'autres semi-mobiles car l'amplitude et la direction des mouvements sont plus réduites (colonne vertébrale...).

Schématiquement, la plupart des articulations se composent ainsi :

- D'abord, deux os dont les extrémités s'effleurent. À l'extrémité de chaque os, une sorte de couverture souple et protectrice : *le cartilage*.
- Les deux cartilages qui se font face sont séparés par un lubrifiant, le liquide synovial, qui assure au fonctionnement articulaire une certaine souplesse. L'ensemble est enveloppé dans une membrane fibreuse : *la capsule*.



- Les os sont maintenus ensemble par les ligaments, des bandelettes de tissu conjonctif très résistantes. Et les muscles, qui font bouger l'articulation en se contractant, sont reliés aux os par d'autres bandelettes conjonctives : *les tendons*.



Le tout forme un ensemble extrêmement solide et performant. Mais nos articulations souffrent en même temps d'une forme de fragilité due à leur complexité, à la variété des tissus mis en jeu et au travail intense qu'elles fournissent au cours d'une vie. Des millions de mouvements répétés au fil des années finissent par fragiliser l'édifice et endommager les tissus.

Car au cours de notre vie, tous nos tissus corporels se renouvellent en permanence. D'anciennes cellules meurent (le catabolisme) et de nouvelles sont produites (l'anabolisme). Pendant l'enfance, l'anabolisme osseux est supérieur au catabolisme : nous grandissons. Puis, à l'âge adulte, les deux s'équilibrent pendant quelques années. Mais assez rapidement, le catabolisme osseux prend le pas et la destruction des vieilles cellules est plus importante que la production des nouvelles. L'usure s'installe, plus ou moins rapidement selon les sujets. Les chocs et les traumatismes peuvent favoriser l'apparition de l'arthrose, en fragilisant la mécanique articulaire et en accélérant l'usure tissulaire. Une chose est sûre : après quatre-vingts ans, plus personne ne peut prétendre avoir un squelette et des articulations de jeune adulte !

Nos articulations souffrent également des toxines qui s'accumulent dans notre organisme. Notre mode de vie actuel favorise une intoxication latente d'origine alimentaire (additifs chimiques, pesticides...), mais aussi métabolique (déchets produits par les cellules elles-mêmes). Nos organes d'élimination (reins, foie, intestin...) ont parfois du mal à assurer leur tâche et les toxines s'infiltrent dans les tissus, ce qui perturbe les délicats édifices articulaires. S'ajoute à cela l'excès d'acidité dont nous souffrons très souvent. Notre alimentation, qui privilégie les protéines (viande, poisson...), les céréales raffinées (pain blanc, pâtes...) et le sucre (viennoiseries, confiseries...), est à l'origine de cet excès d'acidité

qui se manifeste à la longue par la production de cristaux logés dans les articulations.

## **ARTHROSE OU ARTHRITE ?**

Passé la cinquantaine, nos articulations commencent ainsi à se gripper. La souplesse articulaire diminue. Les cartilages, qui recouvrent l'extrémité des os, s'usent. Les autres tissus articulaires (tendons, ligaments...) se rigidifient. Une gêne se manifeste d'abord : il suffit de rester assis deux heures au cinéma pour avoir l'impression, quand on se lève, que les genoux sont tout ankylosés. Le matin, au réveil, ce sont les épaules ou le cou qui ont du mal à trouver leur mobilité. Deuxième étape : la douleur apparaît, le plus souvent de façon progressive, parfois de manière aiguë.

Il existe deux grandes familles de maladies rhumatismales : l'arthrose et l'arthrite. Elles diffèrent autant dans leurs causes que dans leurs manifestations et leurs traitements. L'arthrose résulte de l'usure prématurée des articulations, notamment du cartilage qui tapisse l'extrémité des os pour leur donner souplesse et élasticité. L'arthrite est une inflammation des tissus articulaires, parfois intense et généralisée (on parle alors de polyarthrite rhumatoïde). L'arthrose est beaucoup plus fréquente que l'arthrite.

Pour savoir si vous souffrez plutôt d'arthrose ou d'arthrite, observez bien vos articulations le matin au réveil. Si vous vous réveillez avec la sensation que votre corps est rouillé, que le moindre geste est difficile, et si cette sensation diminue peu à peu avec le mouvement, c'est que votre douleur est plutôt liée à l'arthrose. Elle

peut aussi se réveiller brutalement, à l'occasion d'un mouvement brusque, mais dans ce cas, elle diminue avec le repos.

À l'inverse, au réveil, les articulations touchées par l'arthrite ne sont pas forcément immédiatement douloureuses\*. Mais le mouvement fait naître la douleur au fil des heures, celle-ci devenant de plus en plus intense fur et à mesure que la journée s'écoule. Des poussées douloureuses spontanées peuvent aussi vous tirer du sommeil en deuxième partie de nuit. Un autre point de repère : les articulations touchées par l'arthrite sont rouges et enflées, alors que l'arthrose seule ne provoque pas ces symptômes.

La douleur provoquée par l'arthrose ne s'accompagne pas de signes biologiques repérables dans les bilans sanguins, contrairement aux états arthritiques généralisés qui laissent apparaître les signaux habituels de l'inflammation (augmentation de la vitesse de sédimentation et de la CRP notamment). Cependant, l'arthrose, en s'installant, finit par entraîner une inflammation des tissus articulaires. Les deux types de manifestations se mélangent alors. Il reste cependant un moyen de distinguer l'affection première : l'arthrose touche une (ou plusieurs) articulation bien précise, alors que l'arthrite peut se balader dans le corps, passant d'une articulation à l'autre.

Cette distinction est importante, car elle permet de déterminer l'origine des troubles, et par là même, les meilleures solutions à leur apporter. Car l'usure qui caractérise l'arthrose est due à des phénomènes mécaniques : déséquilibre ostéoarticulaire ; manque d'exercice physique ou, au contraire, pratique trop intense du sport ; alimentation carencée en minéraux indispensables...

---

\* Dans la polyarthrite, l'inflammation articulaire est très intense et les articulations sont tout le temps douloureuses.

Alors que l'inflammation de l'arthrite est à mettre sur le compte d'autres facteurs, notamment l'accumulation de déchets métaboliques acides dans les tissus articulaires.

Les solutions seront donc tout aussi différentes et adaptées à chaque cas : exercice physique pour les uns, repos pour les autres ; nourriture vitaminée pour les uns, aliments drainants pour les autres ; plantes antalgiques pour les uns, huiles essentielles anti-inflammatoires pour les autres... Selon que l'arthrose s'accompagne ou non d'inflammation, et surtout selon l'intensité de cette dernière.

Dernier élément : l'origine de la douleur. Elle n'est pas toujours évidente. Car si une arthrose du pouce ou du coude provoque généralement une douleur locale clairement repérable, d'autres peuvent induire des souffrances éloignées. L'arthrose de la hanche, par exemple, peut se manifester dans le pli de l'aîne ou dans le genou, alors que celle du cou peut irradier jusque dans l'épaule. C'est pourquoi une visite médicale préliminaire est toujours utile, afin de bien repérer l'articulation touchée, la nature et la gravité de l'atteinte.

## **PLUIE, SOLEIL ET LUNE**



C'est une idée vieille comme le monde : l'humidité et le froid augmentent les douleurs articulaires. Même si aucune étude sérieuse n'a permis de le confirmer, ceux qui souffrent de rhumatismes affirment souvent que leurs douleurs sont plus intenses en hiver. Cela peut s'expliquer. Dans la mesure où l'application de chaleur atténue à la fois la gêne et la douleur, il semble naturel qu'à l'inverse, le froid augmente ces manifestations désagréables.

L'hiver n'est pas le seul élément naturel qui exerce son influence sur les troubles articulaires. Les phases de la lune semblent jouer un rôle sur l'intensité des douleurs. Le Dr Jeanne Rousseau, chercheuse en pharmacie, l'explique ainsi : « Nous savons que la lune exerce un effet sur les masses liquides, largement perceptible à travers le phénomène des marées. Elle affecte aussi nos liquides internes (nous sommes constitués de près de 70 % d'eau !). » Ainsi, il semble qu'en période de lune décroissante et de nouvelle lune, le liquide synovial qui assure la lubrification des articulations devienne plus acide. Or, cette acidité renforce l'inflammation des tissus, ce qui stimule les poussées douloureuses.

Heureusement, la nature nous offre aussi un élément bénéfique : le soleil. Les os constituent les éléments de structure des articulations. De leur bon état dépend en partie la solidité articulaire. Nos os ont besoin, pour cela, de substances fournies par l'alimentation : vitamines, minéraux, oligoéléments (voir chapitre 2, p. 79). Mais l'une des vitamines essentielles à la bonne santé des os et des articulations échappe à cette source : la précieuse vitamine D, sans laquelle les minéraux ne sont pas bien assimilés par les tissus osseux et articulaires (calcium, phosphore, magnésium...). Si une partie minime est apportée par l'alimentation, le reste est produit par la peau sous l'action des rayons ultraviolets qui composent la lumière solaire.

Résultat : l'hiver, lorsque nous sortons moins et qu'un voile nuageux bloque les UV, nous produisons moins de vitamine D. Les minéraux indispensables sont moins bien assimilés par les tissus articulaires qui, avec le temps, risquent de se fragiliser. La solution est simple : il suffit d'aller se balader à l'extérieur dès que le soleil pointe le bout de son nez (en évitant bien sûr les heures les plus chaudes en été). Il suffit d'une demi-heure d'ensoleillement par jour pour assurer une bonne production de vitamine D.

## LIMITER LA CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS



Lorsque les premières douleurs rhumatismales apparaissent, tout le monde (ou presque !) a recours aux antalgiques. Un comprimé d'aspirine ou de paracétamol et la douleur disparaît. Mais lorsque la douleur s'installe de manière durable ou qu'elle devient très aiguë, il faut augmenter les doses, voire changer de molécules pour obtenir un effet plus rapide et plus durable. Il faut parfois ajouter des anti-inflammatoires aux antalgiques. On entre ainsi rapidement, sans s'en apercevoir, dans un cercle vicieux dont il est ensuite très difficile de s'extraire.

Les médicaments antalgiques et anti-inflammatoires ne sont pas anodins. Ils sont assortis d'effets secondaires parfois sérieux (notamment sur le plan digestif). Il vaut donc mieux les réserver aux circonstances exceptionnelles et prendre en charge ses articulations avec des méthodes plus naturelles. D'autant que ces produits, s'ils calment les symptômes, ne s'attaquent pas à la racine du problème. Il n'existe pas aujourd'hui de médicament capable d'inciter le corps à produire du cartilage lorsqu'il a cessé (ou presque) de le faire. La médecine classique se contente de masquer le problème, elle ne sait pas le soigner vraiment.

Au-delà des médicaments antalgiques et anti-inflammatoires, elle a mis au point des techniques invasives qui peuvent se révéler utiles dans les cas extrêmes : injections d'acide hyaluronique dans l'articulation ; mise en place de prothèse articulaire. Mais ces pratiques sont lourdes (anesthésie générale pour les prothèses, injection sous contrôle radiologique...), elles demandent à être effectuées par des praticiens rompus à l'exercice, et surtout elles sont réservées aux personnes souffrant de manière intense et prolongée. Alors, mieux vaut agir en amont et entretenir ses

articulations dès les premiers signes (et même avant) de manière à limiter le risque d'avoir à recourir à ces techniques lourdes.

## **À CHACUN SON PROGRAMME ANTIARTHROSE**

Heureusement, les solutions naturelles existent et elles sont nombreuses. L'alimentation joue un rôle important dans les traitements contre les douleurs articulaires, ainsi que les plantes médicinales, les bains chauds, les compresses glacées, les cataplasmes... Le sport peut devenir un allié, à condition de respecter certaines règles simples. La détoxification est toujours au programme afin de débarrasser les articulations de leurs déchets.

Une bonne hygiène de vie antiarthrose n'est pas très contraignante. Elle est constituée de bonnes habitudes quotidiennes que l'on peut intégrer sans efforts. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ! Même si vos articulations donnent déjà des signes d'usure ou d'inflammation, ces gestes simples et naturels vous soulageront, éventuellement en complément des traitements médicamenteux si votre état l'exige. Dans ce cas, ils vous permettront de diminuer progressivement les doses de médicaments et d'éviter certains effets secondaires pénibles. Mais vous avez tout intérêt à vous y prendre avant que les premiers signes apparaissent, surtout si vous faites partie d'une famille où l'arthrose est présente. Car même si ce n'est pas un élément majeur, le terrain familial peut constituer un facteur favorisant.

Essayez de mettre au point votre programme antiarthrose en associant quelques gestes qui vous semblent correspondre à votre cas et que vous pouvez intégrer sans trop d'efforts dans votre quotidien. Allez-y doucement et prenez votre temps. Intégrez



dans votre programme un peu d'exercice physique, quelques rectifications dans la manière dont vous organisez vos repas, quelques gestes qui soulagent la douleur lorsqu'elle apparaît... Puis tenez-vous à ce programme pendant au moins un mois. Vous verrez déjà la différence. Et cette amélioration vous fournira une solide motivation pour continuer !



# Chapitre 1

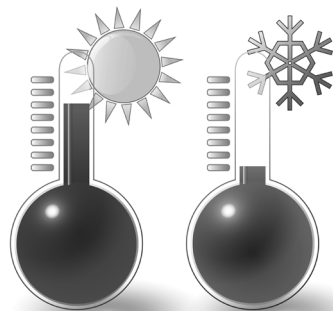
## LES 12 INDISPENSABLES ANTIARTHROSE

**L**es différentes arthroses demandent parfois des gestes spécifiques, liés autant à leur localisation qu'à la manière dont la douleur et la gêne se manifestent. Vous trouverez des conseils adaptés à tous les cas dans les chapitres suivants : des sports à pratiquer et à éviter, des exercices ciblés, des mouvements qui vont vous faciliter la vie, des soins naturels spécifiques...

Mais avant cela, il existe une douzaine de pratiques efficaces dans tous les cas. Simples à réaliser, vous pourrez facilement les intégrer dans votre quotidien pour vous soulager, jour après jour, et retrouver une meilleure mobilité articulaire.

### 1. LES APPLICATIONS DE CHALEUR OU DE FROID

Pour soulager les douleurs d'arthrose, la pose d'une simple bouillotte ou d'un cataplasme chauffant se révèle très efficace dans la plupart des cas. Parfois, cependant, les applications de

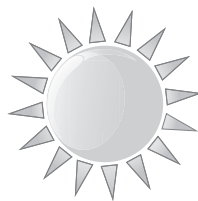


froid peuvent être utiles pour calmer l'inflammation lorsqu'elle se manifeste.

- **La chaleur décontracte les muscles** qui entourent l'articulation douloureuse. Or, lorsqu'un mouvement nous est pénible, nous avons tendance à crisper la zone, dans une sorte de réaction réflexe. Cette décontraction soulage également les autres tissus articulaires (tendons, ligaments...) qui subissent directement les effets de la tension.
- **La chaleur dilate les vaisseaux sanguins** qui nourrissent l'articulation. Cela permet aux molécules antidouleur naturelles sécrétées par l'organisme (notamment sous contrôle de l'hypophyse) de circuler plus vite et d'agir de manière plus efficace. En même temps, les déchets qui encombrant l'articulation sont évacués plus rapidement, ce qui améliore encore la sensation locale.
- **Le froid a l'effet inverse.** Les vaisseaux sanguins rétrécissent, ce qui ralentit la circulation sur la zone exposée. C'est efficace seulement lorsque l'articulation est rouge et chaude. Ce ralentissement circulatoire aide à neutraliser l'inflammation locale, ce qui atténue la douleur. Enfin, le froid a un effet directement anesthésiant, très fugace, certes, mais parfois bien utile.
- **Le froid permet aussi de faire dégonfler les articulations** lorsque l'inflammation a produit un œdème.

#### POUR LES APPLICATIONS DE CHALEUR

- *La bonne vieille bouillotte* : c'est la solution la plus efficace pour soulager les articulations de taille moyenne (hanche, genou...). Il suffit de la remplir d'eau très chaude et de l'entourer dans une serviette avant de la poser sur la peau afin de ne pas risquer de vous brûler. Dès que la bouillotte devient tiède, remplissez-la à nouveau.



- *Les applications chaudes* : si vous n'avez pas de bouillotte sous la main, chauffez un linge de coton ou de laine (si possible de la flanelle) avec un fer à repasser, puis posez-le sur la zone douloureuse. L'effet est plus transitoire et il faut réchauffer le tissu au bout de quelques minutes seulement.
- *Le sèche-cheveux* : réglez le flux d'air chaud de manière à ce qu'il ne soit pas trop brûlant, et dirigez-le sur la zone douloureuse. C'est une méthode simple, qui convient aux articulations facilement accessibles : genou, poignet, cheville... Mais évitez de vous tordre le cou, l'épaule ou le dos en essayant de réchauffer de cette manière une zone difficile d'accès.
- *Les bains chauds* : ils sont utiles pour décontracter les zones étendues, notamment le dos. Il faut que l'eau soit suffisamment chaude, mais pas trop afin de ne pas fatiguer votre système cardio-vasculaire (voir p. 60). Quelques huiles essentielles bien choisies peuvent ajouter leur effet thérapeutique au bain (voir p. 45).
- *Les cataplasmes et les emplâtres chauds* : argile, plantes, légumes... peuvent servir à préparer des cataplasmes (voir plus loin, p. 28 et 32). Si vous les préparez avec des ingrédients très chauds, les principes actifs qu'ils contiennent se diffuseront plus vite dans l'articulation. L'action calmante de la chaleur permettra aussi un effet plus rapide.

#### POUR LES APPLICATIONS DE FROID

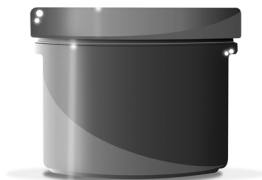
- *La poche à glace* : elle ressemble à une bouillotte, à ceci près qu'on la remplit de glaçons avant de la poser sur la zone douloureuse. Elle est pratique pour les articulations de taille moyenne et facilement accessibles, uniquement dans le cas où une inflammation locale se manifeste.



- *Un simple sac en plastique* : si vous n'avez pas de poche à glace, prenez un simple petit sac en plastique comme on en donne dans les supermarchés ou sur les marchés, puis remplissez-le de glaçons. Enveloppez-le dans un torchon avant de le poser sur la peau afin que l'effet ne soit pas trop désagréable.
- *Les applications glacées* : mouillez un linge de coton (un torchon propre, un grand mouchoir, un foulard...). Essorez-le bien puis placez-le 5 à 10 minutes au congélateur. Posez ensuite sur l'articulation rouge, chaude et enflée et laissez tiédir. Si vous imbibe votre linge avec un produit à effet thérapeutique (vinaigre, infusion ou décoction de plante...), celui-ci s'ajoutera à l'action directe du froid.
- *Les cataplasmes et les emplâtres glacés* : de la même manière, si vous préparez vos cataplasmes et vos emplâtres (argile, plantes, fruits et légumes...) avec des ingrédients glacés, vous jouerez en même temps sur les deux tableaux : le froid amplifiera leurs effets.

## 2. LES ENVELOPPEMENTS D'ARGILE

C'est une très vieille recette. Dans les textes médicaux les plus anciens, on trouve trace de conseils recommandant de se rouler dans la boue pour soulager les douleurs articulaires. Aujourd'hui, on sait pourquoi cette méthode ancestrale est efficace.



- **L'argile possède un fort pouvoir absorbant.** Lorsqu'on l'étale sur la peau, elle attire vers elle les déchets retenus dans les tissus. Elle contribue ainsi à nettoyer les articulations, souvent encombrées par des toxines qui augmentent la douleur et la sensibilité au mouvement.
- **L'argile est une source importante de minéraux,** qu'elle diffuse dans l'organisme à travers la barrière de la peau. Elle ajoute ainsi à son effet détoxifiant et antalgique une action reminéralisante.
- **Les enveloppements d'argile conviennent** aussi bien aux arthroses froides qu'à celles associées à une inflammation. Dans le premier cas, il faudra la préparer avec de l'eau chaude, dans le second, avec de l'eau bien froide.
- **Les boues thermales** agissent de la même manière. Ces soins, diffusés dans les stations thermales spécialisées en rhumatologie (Dax, Aix-les-Bains...), sont particulièrement riches en minéraux et en métalloïdes qui soulagent les articulations. Elles renferment aussi des micro-organismes qui amplifient leur action. Ces soins sont pratiqués dans le cadre des cures, mais on trouve aussi dans les pharmacies, parapharmacies et boutiques de produits diététiques des boues thermales séchées destinées à préparer chez soi des emplâtres et des cataplasmes.

#### POUR PRÉPARER UN ENVELOPPEMENT D'ARGILE

- *Le matériel* : n'utilisez jamais de matériel en métal (cuillère, récipient) car cela risque de perturber l'équilibre de la terre argileuse. Employez de préférence un bol en faïence ou en porcelaine et une cuillère en bois. L'argile verte en poudre est idéale pour préparer les enveloppements contre l'arthrose. Choisissez de préférence une terre qui a naturellement séché au soleil, et pas au four.

- *Le liquide* : pour mouiller votre terre, utilisez de l'eau minérale chaude (mais pas bouillante) ou froide (conservée une heure au réfrigérateur). Vous pouvez aussi préparer vos cataplasmes avec des infusions ou des décoctions de plantes (voir plus loin, p. 32), chaudes ou refroidies au frigo. La quantité de liquide ainsi que celle de terre dépendront de la surface à couvrir.
- *La marche à suivre* : versez d'abord la terre dans votre bol, puis ajoutez le liquide très progressivement, en remuant sans arrêt avec votre cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte ni trop épaisse (elle doit s'étaler facilement) ni trop liquide (elle ne doit pas couler). Étalez ensuite cette pâte sur l'articulation douloureuse et entourez d'un bandage élastique ou d'un grand tissu de coton fin s'il s'agit d'une large surface (le dos par exemple). Laissez l'enveloppement en place pendant au moins une demi-heure, sans bouger votre articulation, jusqu'à ce que la couche de terre soit sèche. Puis rincez à l'eau tiède. Vous pouvez poser vous-même les enveloppements d'argile sur les articulations faciles à atteindre. Pour les autres, demandez l'aide d'un proche.

### 3. LES CATAPLASMES, COMPRESSES ET FRICTIONS DE PLANTES

Les plantes sont les grandes alliées des personnes qui souffrent d'arthrose. La nature est un inépuisable réservoir de substances antalgiques, anti-inflammatoires, reminéralisantes, détoxifiantes...

- **Chaque plante possède une composition unique**, associant plusieurs dizaines de substances dont les effets se potentialisent et se régulent. Cela ne signifie pas que vous pouvez utiliser ces végétaux n'importe comment. Comme toutes les substances actives, elles peuvent avoir des effets secondaires. Mais ceux-ci sont infiniment moins puissants qu'avec les molécules



médicamenteuses car chaque composant de la plante agit en synergie avec les autres.

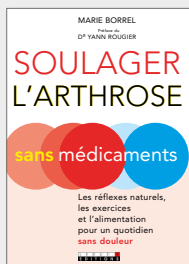
- **Les plantes peuvent s'absorber par voie orale, en tisane (voir plus loin, p. 33), mais aussi s'utiliser en application locale.** Les cataplasmes, compresses et frictions associent l'effet antalgique de la chaleur à l'action plus ciblée de chaque plante. Et en matière de soins antiarthrose, elles sont très nombreuses (voir plus loin, p. 35).

### POUR PRÉPARER LES SOINS LOCAUX À BASE DE PLANTES

- *Les compresses* : préparez d'abord une infusion ou une décoction (voir plus loin, p. 34) avec une plante ou un mélange de plantes que vous choisirez en fonction de l'action que vous désirez obtenir (antalgique, anti-inflammatoire, détoxifiante...). Puis utilisez le liquide pour imbiber des compresses de gaze (pour les petites articulations) ou un tissu de coton fin (pour les zones plus étendues). Appliquez directement sur la peau et laissez agir au moins 15 à 20 minutes. Imbibez vos compresses de liquide bien chaud si vous désirez accentuer l'effet antalgique. À l'inverse, laissez tiédir (voire rafraîchissez au réfrigérateur) avant d'appliquer si vos articulations sont rouges, chaudes et enflées.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Soulager l'arthrose sans médicaments**  
Marie Borrel et Yann Rougier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S