

MARIE BORREL

Préface du D^r YANN ROUGIER

MA BIBLE ANTI-ARTHROSE



INCLUS
8 PROGRAMMES
ANTI-ARTHROSE
+
100 RECETTES

- Limiter la gêne et les douleurs, freiner l'usure (voire la stopper) grâce à des gestes naturels.
- Des conseils simples au quotidien : plantes, massages, huiles essentielles, froid...
- Les erreurs à éviter pour préserver vos articulations.

MA BIBLE ANTI-ARTHROSE

Rouillé le matin, du mal à marcher, impossible de jardiner, de cuisiner...

Bonne nouvelle : l'arthrose n'est pas une fatalité !

Divers éléments interviennent dans son apparition et son évolution : l'alimentation, le stress, la sédentarité, l'accumulation de déchets dans les articulations... Heureusement, de nombreuses solutions permettent de renforcer vos tissus articulaires et de soulager la douleur sans médicaments.

Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteure ou la coauteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible de la médecine chinoise*.

Préface du **D^r Yann Rougier**, médecin spécialiste (Hôpitaux de Paris), passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie (Boston, USA).

Ce livre propose

- **Des explications** pour mieux connaître vos articulations et comprendre les mécanismes de l'arthrose.
- **Des conseils alimentaires adaptés**, avec 100 recettes.
- **Les mouvements** qui permettent d'effectuer sans douleur les gestes courants du quotidien.
- **Des exercices simples** pour le dos, les mains, les genoux, les jambes...
- **Des conseils pratiques** pour adapter votre activité physique à l'état de vos articulations.
- **Des réponses antidouleur** : tisanes, cataplasmes de plantes, bains, huiles essentielles, yoga, Qi gong, massages de points...
- **8 programmes anti-arthrose** personnalisés.

La bible de référence pour soulager naturellement les douleurs liées à l'arthrose.

ISBN : 979-10-285-0991-0



24 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM

photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre de la fibromyalgie (avec Yann Rougier), 2018.
Ma bible des symptômes et maladies (avec Philippe Maslo), 2017.
Mes petites recettes magiques anti-arthrose, 2017.
Ma bible du corps humain (avec Philippe Maslo), 2015.
Soulager l'arthrose sans médicaments, 2015.

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Delétraz (p. 160, 202-214), Nicolas Trève (p. 234-239,
243-244, 246-247) et Sébastienne Ocampo (p. 215-231)

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0991-0

MARIE BORREL
Préface du Dr Yann Rougier

MA BIBLE ANTI-ARTHROSE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Préface du docteur Yann Rougier	7
Introduction	11
Chapitre 1. Découvrez vos articulations	21
Chapitre 2. Mangez mieux pour souffrir moins	31
Chapitre 3. Nettoyez vos articulations	83
Chapitre 4. Chassez le stress pour avoir moins mal	103
Chapitre 5. N'arrêtez pas de bouger !	121
Chapitre 6. La nature au secours de vos articulations	169
Chapitre 7. L'énergie à la rescousse...	195
Chapitre 8. Les soins antidouleur 100 % naturels	249
Chapitre 9. 8 programmes anti-arthrose	279
Chapitre 10. Pour mieux manger au jour le jour : des recettes et des menus	291
Soupes, crèmes et potages	293
Salades d'hiver et d'été	309
Des entrées pour tous les jours (même de fête !)	323
Des viandes que vos articulations apprécient	337
Des poissons qui vous veulent du bien	351
Des légumes en farandole	367
Éventail de céréales	381
Pour finir en douceur	397
Annexes	419
Table des matières	445

PRÉFACE

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

* 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).

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^e 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.

INTRODUCTION

Un vieillard chenu, au dos voûté et aux épaules tombantes, traîne son pas hésitant sur le parquet de sa chambre. Ses membres semblent répondre lentement aux sollicitations qu'il leur adresse. Dans sa robe de chambre damassée, il porte péniblement le poids des années qui s'accumulent sur sa carcasse. Il a l'air transi, malgré le feu qui crépite dans la cheminée. Il se recroqueville sur lui-même comme s'il était frappé par une faiblesse diffuse. On a l'impression de l'entendre grincer à chaque fois qu'il fait un geste.

Voilà l'image (très XIX^e siècle, je vous l'accorde !), qui vient à l'esprit lorsque l'on évoque les rhumatismes. Du moins est-ce le cas tant que l'on n'a pas été soi-même (ou l'un de ses proches) confronté à la réalité de ces douleurs articulaires qui ne sont pas réservées aux octogénaires blanchis sous le harnais. C'est parfois dès 40 ans, voire 30 ans, que les douleurs articulaires chroniques apparaissent.

L'arthrose : un bon n° 1 !

Ces manifestations douloureuses, toujours pénibles, parfois carrément invalidantes, peuvent être dues à diverses causes. L'arthrose est la principale, et de loin. Cette maladie se définit comme un trouble douloureux lié à la détérioration des tissus articulaires (particulièrement le cartilage). Elle constitue le deuxième motif de consultation chez les médecins généralistes (après les maladies cardiovasculaires). Près de 14 millions de personnes sont concernées en France. Rien que ça ! Les chercheurs considèrent même que ce nombre pourrait doubler dans les 25 prochaines années.

L'allongement de l'espérance de vie n'est pas étranger à l'augmentation constante du nombre de personnes souffrant d'arthrose. Car l'âge est le principal facteur déclenchant : les tissus articulaires ont tendance à s'user avec le temps, d'autant plus vite qu'on les sollicite trop ou mal. Mais cela reste une vision très réductrice. La dégradation articulaire peut aussi être liée à un choc ou un accident qui a fragilisé

les tissus. Le fameux « coup du lapin », très fréquent dans les accidents de voiture, peut ainsi provoquer une arthrose des cervicales dès 30 ans.

L'hygiène de vie est également impliquée dans le déclenchement de l'arthrose : alimentation, activité physique, stress... Sans compter que certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à ces détériorations pour des raisons relevant de l'hérédité.

L'arthrose a parfois bon dos !

Toutes les douleurs articulaires ne relèvent pourtant pas de l'arthrose. Elles sont parfois dues à des phénomènes inflammatoires. On parle alors d'arthrite. Les tissus articulaires ne sont pas forcément abîmés, mais ils sont sujets à une inflammation douloureuse le plus souvent liée au terrain individuel. C'est une dégradation non pas des tissus, mais des processus biologiques. L'acidité du milieu intérieur joue un rôle important dans ce type de douleur, parmi un ensemble de facteurs dont certains sont encore mal connus, notamment en ce qui concerne la polyarthrite rhumatoïde qui relèverait de mécanismes propres aux maladies auto-immunes.

Cependant, l'inflammation n'est pas absente des phénomènes accompagnant l'arthrose. Ce n'est pas la cause primaire des douleurs, mais l'usure des tissus perturbe le fonctionnement articulaire, ce qui finit par déclencher des inflammations locales. Il y a donc très souvent une dimension inflammatoire secondaire dans les douleurs arthrosiques, ce qui intensifie la sensation pénible. Enfin, il arrive que les douleurs ressenties au niveau des articulations ne soient liées à aucun phénomène local. C'est une « souffrance » du système neuro-émotionnel et neuro-hormonal qui produit alors des messages douloureux, en dehors de toute altération tissulaire ou biologique. C'est le cas notamment dans la fibromyalgie.

C'est pourquoi, lorsqu'apparaissent des douleurs articulaires récurrentes (en dehors de tout choc ou traumatisme qui pourrait ponctuellement les expliquer), il vaut mieux demander à un médecin de déterminer leur origine. Il vous prescrira des examens relevant de l'imagerie médicale (radiographie, échographie, scanner, arthrographie...) afin d'évaluer l'usure des tissus articulaires, ainsi que des bilans sanguins destinés à vérifier la présence d'un état inflammatoire local. Une fois l'arthrose confirmée, vous pourrez passer à l'action. Car l'arthrose n'a rien d'une fatalité ! Il est possible d'agir de diverses manières. Et les approches naturelles

occupent une place de choix dans le dispositif que vous allez mettre au point pour arrêter de souffrir.

Les principales manifestations de l'arthrose

Lorsque l'arthrose commence à « gripper » nos articulations, c'est d'abord la souplesse articulaire qui diminue. Les cartilages, qui recouvrent l'extrémité des os, s'usent. Les autres tissus articulaires (tendons, ligaments...) se rigidifient. Le liquide synovial, qui « lubrifie » certaines articulations, se raréfie et devient plus acide. Le bon état des os eux-mêmes et la capacité musculaire jouent également un rôle dans l'évolution de la détérioration des articulations.

En premier lieu, une gêne se manifeste : 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. Et lorsque l'on se décide à tailler les rosiers ou à se lancer dans le bricolage maison, les doigts engourdis et douloureux rendent les gestes malhabiles.

Deuxième étape : la douleur apparaît. Elle le fait le plus souvent de façon progressive, plus rarement de manière brutale et aiguë. Cette douleur devient rapidement chronique. Elle accompagne la vie quotidienne, fluctuant selon les jours en fonction du temps qu'il fait (voir p. 15) ou des mouvements que l'on a effectués précédemment. Mais gêne et douleur ne disparaissent jamais complètement.

Pour savoir si vous souffrez vraiment d'arthrose, 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 problème articulaire est plutôt lié à l'arthrose. Dans ce cas, la mobilité s'améliore progressivement, comme si vous « mettiez de l'huile » dans les rouages, mais la douleur persiste, voire augmente au cours de la journée. La douleur peut également apparaître brutalement lors d'un mouvement particulier.

Les manifestations de l'arthrite sont différentes. La douleur étant directement liée à des phénomènes inflammatoires, elle peut apparaître en dehors des périodes de mouvement. Une souffrance intense risque, par exemple, de vous réveiller lorsque vous dormez (le plus souvent en deuxième partie de nuit). Mais lorsque vous bougez, celle-ci s'atténue progressivement. À condition bien sûr qu'elle ne soit pas trop violente et que vos mouvements restent mesurés.

Deuxième différence : l'arthrite fait rougir et enfler les articulations même lorsque l'on ne les sollicite pas. Celles-ci sont chaudes au toucher, preuve qu'une inflammation est déclarée. L'arthrose ne modifie pas l'apparence et la température de l'articulation, du moins tant que l'usure des tissus ne provoque pas d'inflammation locale. Lorsque c'est le cas, la rougeur et le gonflement apparaissent progressivement au cours de la journée à cause des frictions et frottements dus aux mouvements.

Enfin, 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 : allongement de la vitesse de sédimentation ; augmentation de certaines protéines (notamment la CRP)... Cependant, les deux types de manifestations se mélangent lorsque l'usure arthrosique se double d'une inflammation locale. Un vrai casse-tête.

Il reste pourtant un moyen de distinguer l'affection première : l'arthrose touche une articulation bien précise (parfois plusieurs en même temps, mais toujours les mêmes), alors que l'arthrite peut se balader dans le corps, passant d'une articulation à l'autre.

Ces distinctions sont importantes car elles permettent de déterminer l'origine des troubles, et par là même de trouver les meilleures solutions à leur apporter. Derrière l'arthrose se cachent des phénomènes mécaniques : déséquilibre ostéo-articulaire ; manque d'exercice physique ou au contraire pratique trop intense du sport... Les carences alimentaires jouent ainsi un rôle, ainsi que l'excès de stress. De son côté, l'inflammation responsable de l'arthrite est à mettre sur le compte d'autres facteurs, par exemple une accumulation de déchets métaboliques acides dans les tissus articulaires ou un déséquilibre immunitaire.

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...

Les aléas de la météo

Dans *Albertine disparue*^{*}, Marcel Proust écrit : « Un homme qui a oublié les belles nuits passées au clair de lune dans les bois souffre encore des rhumatismes qu'il y a pris. » L'auteur ne s'y trompait pas ! C'est une idée vieille comme le monde : l'humidité et le froid augmentent les douleurs dues à l'arthrose. Même si aucune étude sérieuse n'a permis de le confirmer, ceux qui en souffrent 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, oligo-éléments, acides gras (vous en saurez plus dans le chapitre 2, p. 31). 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.



* Réédité par les éditions Gallimard/Folio en 1990.

Résultat : l'hiver, lorsque nous sortons moins et qu'un épais couvercle 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. Mais encore faut-il que le soleil ne soit pas caché par des nuages trop épais. Un simple voile nuageux laisse passer suffisamment d'UV, mais pas les gros nuages gris d'orage.

Les médicaments ? Oui, mais...

Lorsqu'apparaissent les premières douleurs rhumatismales, 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.

Si les médicaments antalgiques et anti-inflammatoires sont parfois utiles de manière ponctuelle, ils 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 au quotidien 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 recours à ces techniques lourdes.

Le rôle du stress

Il peut paraître étrange d'invoquer le stress pour expliquer un phénomène aussi localisé et mécanique que l'arthrose. Pourtant, les situations de tension nerveuse intense ou répétée augmentent la fréquence et l'intensité des poussées douloureuses. Et même en amont, le stress chronique intervient dans le déclenchement même des altérations articulaires.



Lorsque vous êtes soumis à un stress intense ou prolongé, votre organisme augmente la production de certaines hormones : adrénaline, cortisol, acétylcholine... Celles-ci surexcitent le système nerveux autonome, ou plus précisément sa branche « sympathique ». Cette partie du système nerveux gère toutes nos fonctions organiques inconscientes : la digestion, le sommeil, les battements cardiaques, la respiration... Elle est elle-même constituée de deux branches. La branche sympathique (ou orthosympathique) fonctionne comme un accélérateur : elle stimule, déclenche, active... La branche parasympathique joue le rôle du frein : elle apaise, ralentit, désactive... L'orage hormonal provoqué par les situations de stress active l'accélérateur, au détriment du frein. Cette sur-stimulation intensifie à la fois les phénomènes dégénératifs, l'inflammation et le vieillissement cellulaire. Les articulations n'y résistent pas.

En outre, c'est le système nerveux qui transmet l'information « douleur » jusqu'au cerveau pour l'avertir que quelque chose ne va pas dans l'organisme. Il peut s'agir

d'une simple épine d'oursin plantée dans le talon, d'une brûlure qui a détruit la surface de la peau, d'un dysfonctionnement organique plus grave... Dans tous les cas, la douleur est un langage qu'il faut apprendre à écouter. Seulement voilà : elle ne nous parle pas toujours de la même manière. En excitant les fibres nerveuses, le stress peut amplifier les sensations douloureuses. En outre, il grignote la résistance à la douleur, ce qui rend ces sensations plus difficiles à supporter.

À l'inverse, la pratique régulière d'exercices respiratoires ou de relaxations simples permet de mieux supporter la douleur et d'en diminuer l'intensité. Un « plus » très utile lorsque l'on souffre de douleurs articulaires chroniques.

Pourquoi les articulations vieillissent-elles ?

Justement, le vieillissement, parlons-en. Je vous ai déjà répété plusieurs fois que l'usure articulaire est liée à l'âge. Pourquoi certains en souffrent-ils plus tard que d'autres, voire pas du tout jusqu'à un âge avancé ? C'est que nous vieillissons tous, mais pas de la même manière. Se nichent là-dessous nos prédispositions génétiques, mais aussi notre hygiène de vie. Car le tout n'est pas d'être porteur d'un gène prédisposant, encore faut-il qu'il soit activé. C'est là qu'intervient « l'épigénétique », c'est-à-dire l'ensemble des comportements qui permettent ou non à un gène de devenir actif : la manière de manger, l'activité physique, la détox, les pratiques antistress...

Ensemble, ces comportements quotidiens influencent notre vieillissement chromosomique : ils peuvent le freiner ou au contraire l'accélérer. Imaginez un lacet de chaussure. À son extrémité, un petit manchon l'empêche de s'effiloche. Nos gènes sont dotés d'un système comparable : les télomères. Ces minuscules embouts protègent les chromosomes et assurent leur réparation lorsqu'ils sont endommagés. Pour rester en bon état jusqu'à un âge avancé, ils ont besoin de l'intervention d'une enzyme, la télomérase, indispensable à la protection et au renouvellement des télomères.* Or, le stress freine la production de la télomérase, comme les erreurs alimentaires (notamment le manque de magnésium). Résultat : lorsque les télomères sont endommagés, les chromosomes font davantage d'erreurs, ce qui se solde par une accélération de la dégénérescence des tissus. En la matière, il s'agit des tissus articulaires, notamment le cartilage.

* Ses travaux sur la télomérase ont valu au Dr Elizabeth Blackburn et à son équipe de l'université de Yale, aux États-Unis, le prix Nobel de médecine et de physiologie en 2009.

Une prise en charge globale s'impose

Vous le voyez, sous quelque angle que l'on considère le problème, l'arthrose demande une prise en charge globale. Cela peut paraître étonnant, mais c'est ainsi ! Et c'est tant mieux, car cela permet d'élargir la gamme des gestes bénéfiques que vous pourrez mettre en place au quotidien pour faire du bien à vos articulations fatiguées.

Comme l'explique le Dr Yann Rougier : « Que l'on considère l'humain comme un tout ou que l'on regarde chacune des cellules qui le composent, on s'aperçoit que le Vivant est organisé autour de 5 facteurs : la respiration, l'alimentation, l'élimination des déchets (détox), la protection contre les pensées négatives et la gestion des émotions. C'est sur ces 5 facteurs que l'on doit agir en même temps pour préserver au maximum l'état de santé, améliorer la vie quotidienne et accélérer la récupération en cas de maladie. »

Les troubles articulaires, arthrose en tête, n'échappent pas à cette règle. Vous trouverez donc dans les pages qui suivent des conseils alimentaires, antistress, détox... Ainsi que d'autres plus spécifiquement adaptés à la santé de vos articulations : des conseils sur la manière d'effectuer les gestes du quotidien pour ne pas trop solliciter les articulations (surtout lorsqu'elles sont douloureuses), les activités physiques conseillées, mais aussi des soins naturels locaux ou généraux (plantes, huiles essentielles, massages de points, bains, cataplasmes...) capables d'atténuer les douleurs, et les pratiques énergétiques.

Rassurez-vous : une bonne hygiène de vie anti-arthrose 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 favorisante.

Essayez de mettre au point votre programme anti-arthrose en associant quelques gestes qui vous semblent correspondre à votre cas et que vous pouvez intégrer sans difficulté dans votre quotidien : un exercice respiratoire par-ci, une relaxation antidouleur par-là, une friction aux huiles essentielles, une alimentation mieux

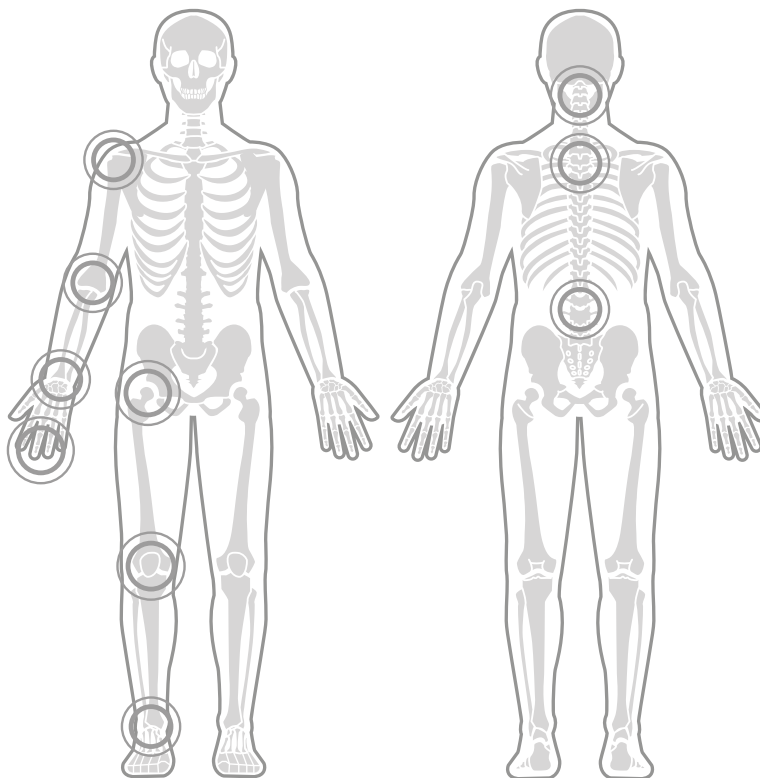
adaptée, une plage d'activité physique... Vous trouverez pour cela, en fin d'ouvrage, des programmes type qui vous aideront à concocter le vôtre.

Allez-y doucement, prenez votre temps. Si vous souffrez beaucoup, par exemple, commencez par les gestes locaux et les exercices qui atténuent la douleur puis attendez d'être soulagé pour entamer une vraie refonte alimentaire. Mais une fois votre programme décidé, persistez pendant au moins un mois. Vous verrez déjà la différence. Et cette amélioration vous fournira une solide motivation pour continuer !

CHAPITRE 1

DÉCOUVREZ VOS ARTICULATIONS

Pour adopter une bonne hygiène de vie anti-arthrose, il vaut mieux que vous compreniez ce qui se passe dans votre corps. Car on n'affronte efficacement que ce qu'on connaît bien. Et vous n'allez pas être déçu ! Les articulations sont de vraies petites merveilles de technicité et d'efficacité. Une fois que vous aurez compris à quel point elles sont précieuses, vous aurez envie de leur donner ce dont elles ont besoin pour rester en bon état jusqu'à la fin de votre vie.



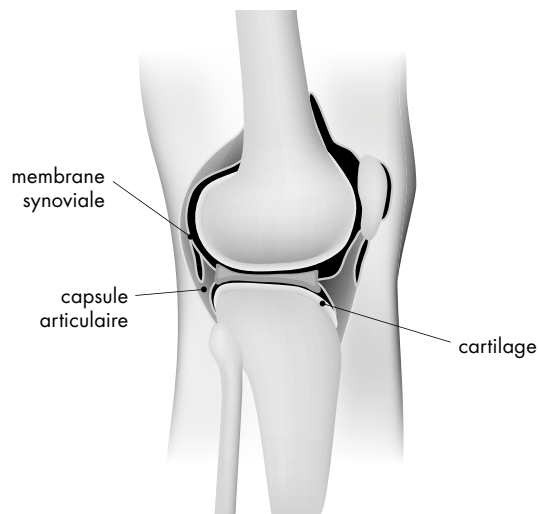
DES OS, DES MUSCLES, DES TENDONS, DES LIGAMENTS...

Notre corps possède environ quatre cents 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 frottent, 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...). Enfin, les articulations entre les os du crâne ont une mobilité extrêmement réduite puisqu'elles permettent seulement de très légers ajustements qui ressemblent à une sorte de respiration, un « souffle », comme disent les ostéopathes. On les nomme aussi « sutures » car elles servent seulement à assurer la cohésion des différents os de la boîte crânienne. Elles ne sont pas affectées par l'arthrose puisqu'elles ne sont « usées » par aucun mouvement.

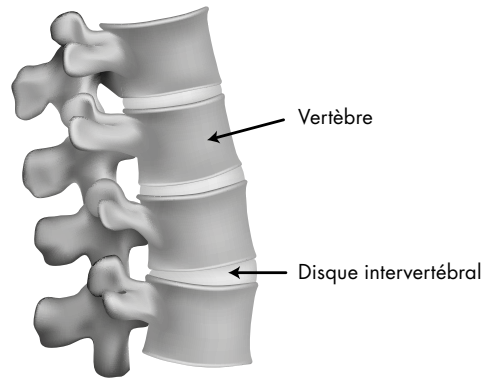
Les articulations mobiles sont les plus touchées par la dégénérescence qui conduit à l'arthrose. Ce sont également les plus complexes. Schématiquement, elles se composent ainsi :

- *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, qui recouvre une autre membrane plus fine et souple, la membrane synoviale.*
- *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.

Les articulations vertébrales sont différentes. Les vertèbres sont séparées par un disque intervertébral composé en majeure partie de cartilage (voir plus loin, p. 24). La solidité et la mobilité (réduite) de chaque articulation sont assurées par un ensemble de tendons et ligaments particulièrement nombreux et solides. Les articulations vertébrales sont parfois touchées par l'arthrose, souvent à la suite d'un choc qui les a endommagées.



CONSTRUCTION, DÉCONSTRUCTION...

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 des tissus articulaires 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. Tous les tissus sont concernés, à commencer par ceux de nos articulations.

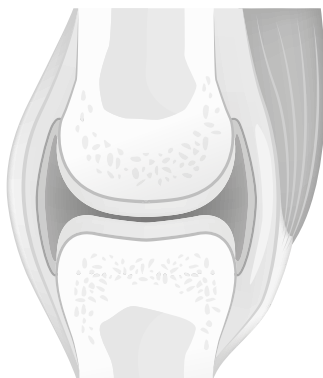
PRÉCIEUX CARTILAGE !

Le cartilage mérite une attention toute particulière car il est au cœur de l'usure articulaire. C'est un tissu conjonctif (comme les tendons et les ligaments) qui renferme des minéraux, du collagène, de l'élastine et de l'eau. Beaucoup plus d'eau que les os, ce qui explique qu'il soit moins ferme. Ce cartilage, souple et élastique, est pourtant très résistant. Vous pouvez le sentir sous vos doigts si vous touchez le bout de votre nez ou le pavillon de votre oreille. Lorsque vous découpez un poulet rôti, c'est aussi du cartilage que vous dégagerez de la chair au bout du bréchet.

Il existe plusieurs types de cartilage, et chacun possède une fonction différente.

- *Le cartilage élastique* (très riche en fibres élastiques) se trouve dans les ailes du nez, le larynx, les trompes d'Eustache... Il ne joue aucun rôle au niveau articulaire. C'est un soutien de structure, qui permet aux tissus de conserver une fermeté suffisante pour maintenir leur forme.
- *Le cartilage fibreux* (très riche en collagène) constitue la matière principale des disques intervertébraux, des ménisques (une petite pièce figurant dans l'articulation complexe du genou), et du site d'attache des ligaments et des tendons sur les os. C'est un cartilage très résistant à la tension et à la pression.
- *Le cartilage hyalin* est, lui aussi, extrêmement résistant, bien qu'assez souple. C'est « le » cartilage articulaire, puisqu'il tapisse l'extrémité des os dans les articulations mobiles. Mais avant cela, le cartilage hyalin constitue le squelette du nouveau-né. Il se transformera progressivement en os solides au cours de la croissance (jusqu'au début de l'âge adulte).

Dans les articulations mobiles, ce cartilage joue un rôle essentiel : il protège les os des frottements qui se répètent à chaque mouvement ; il agit aussi comme un lubrifiant.



Le cartilage est un tissu pas tout à fait comme les autres. Il n'est pas innervé (il ne peut donc pas être directement douloureux). Et surtout, il n'est pas vascularisé. Les cellules qui le constituent (les chondrocytes) ne reçoivent donc pas les nutriments dont elles ont besoin de manière directe. Elles sont nourries par « diffusion » à partir des tissus environnants. Ce processus nécessite une sorte de « pompage », activé par la compression qui s'effectue sur le cartilage lorsque nous bougeons. On comprend donc que le maintien de l'activité physique contribue à éviter l'usure. On comprend également que le cartilage se répare beaucoup plus lentement que les autres tissus en cas de traumatisme, et même en cas d'usure. C'est l'une des grandes difficultés auxquelles les médecins rhumatologues sont confrontés lorsque l'arthrose prend beaucoup d'ampleur. C'est pourquoi il faut s'efforcer d'agir en amont, afin de freiner (voire de stopper) l'usure du cartilage. Vous verrez comment dans les pages qui suivent...

UNE DESTRUCTION PROGRESSIVE

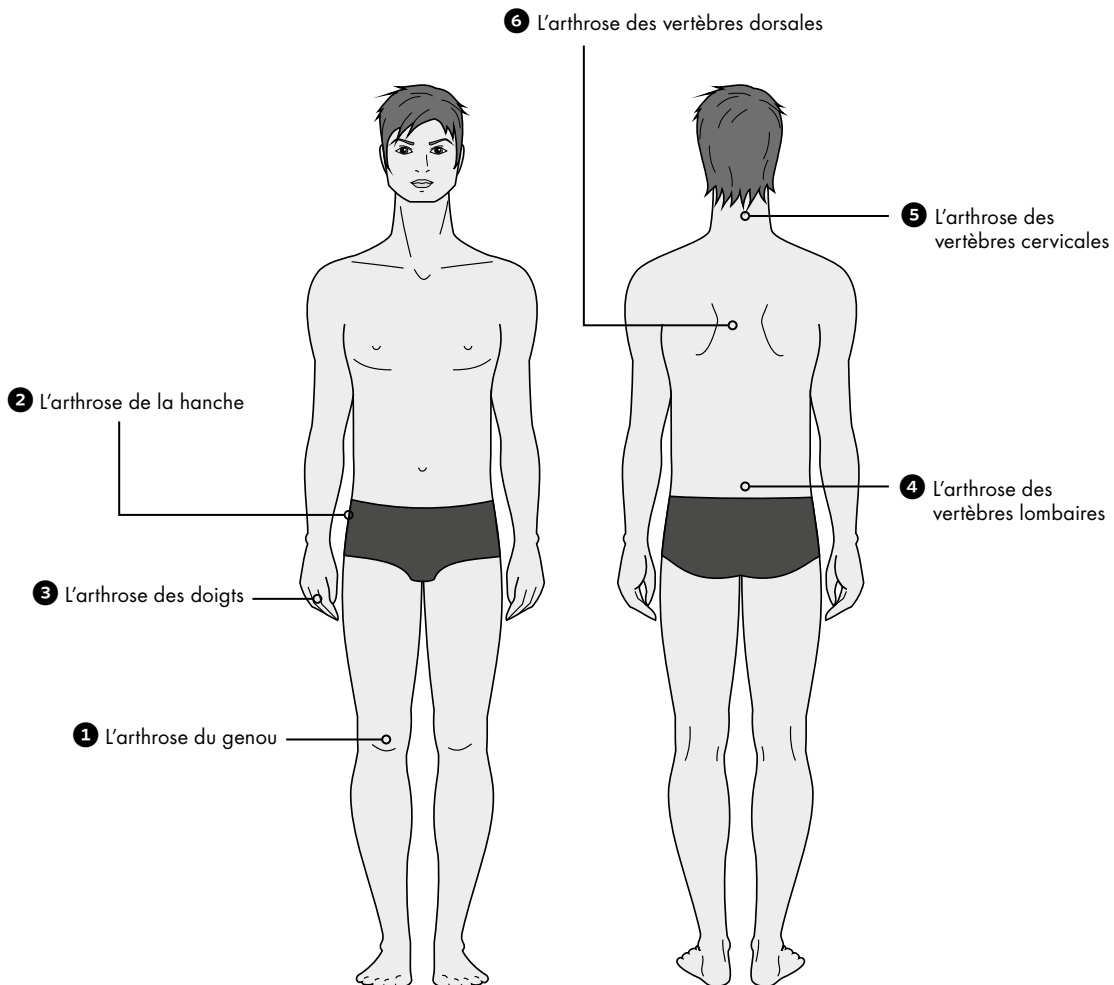
L'arthrose est une maladie du cartilage ! Celui-ci est agressé par le vieillissement, l'hygiène de vie, les chocs... Mais pourquoi chez certains plus que chez d'autres ? D'abord, les mécanismes du vieillissement sont plus rapides chez les premiers (voir plus haut, p. 18). Ensuite, nous ne bougeons pas tous de la même manière et ceux qui ne jouissent pas d'une bonne statique ostéo-articulaire font courir des risques supplémentaires aux articulations les plus sollicitées. Des phénomènes inflammatoires sont également impliqués, à l'intérieur même des cellules qui le constituent. Dans tous les cas, la détérioration tissulaire se fait en quatre temps.

- D'abord, le cartilage ramollit.
- Puis il laisse apparaître des fissures superficielles.
- Ensuite, les fissures s'approfondissent au point, parfois, de laisser se détacher des fragments de tissu.
- Enfin, cette ulcération met à nu l'os situé sous la couche cartilagineuse.

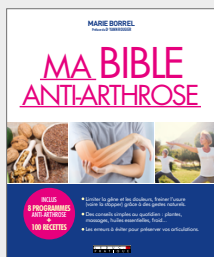
À terme, se forment des excroissances osseuses qui déforment l'articulation et perturbent encore son fonctionnement.

L'ARTHROSE NE S'INSTALLE PAS N'IMPORTE OÙ !

Le poète Jacques Prévert disait très joliment : « *On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller.* » Il faisait sans doute référence à la rouille qui entrave nos articulations avec l'âge et qui provoque gêne et douleurs. Sans la nommer directement, il évoquait ainsi l'arthrose. Même si elle peut toucher n'importe quelle articulation, elle affecte certaines plus que d'autres, notamment le genou. L'arthrose du pouce est également assez fréquente, ainsi que celles de la hanche, de l'épaule ou du cou. Au niveau de la colonne vertébrale, c'est dans la région lombaire que l'arthrose est la plus fréquente.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible anti-arthrose

Marie Borrel



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 !

LE D U C . S
P R A T I Q U E