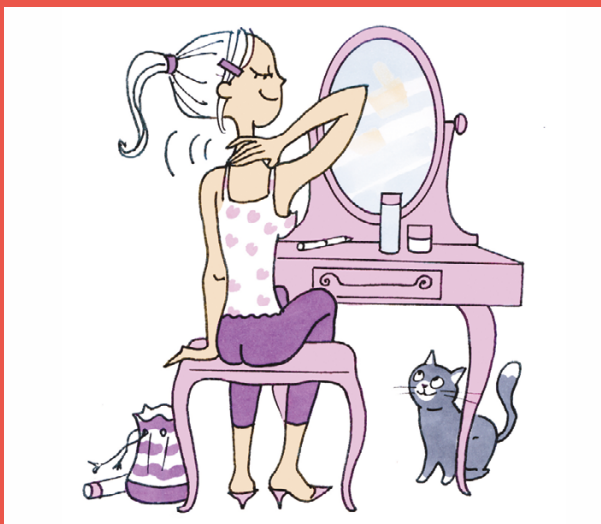


**C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

MARIE BORREL

# SOIGNER SON ARTHROSE



**Bons réflexes, exercices et alimentation:  
tous les conseils pour soulager  
vos douleurs articulaires**

# SOIGNER SON ARTHROSE

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

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

Dans ce livre :

- **15 questions-réponses pour mieux comprendre l'arthrose.**
- **Épaule, dos, genou, poignet...** 32 gestes à effectuer chez soi pour calmer la douleur sans médicaments.
- **Les soins énergétiques au cas par cas :** massages de points, réflexologie...
- **Les bonnes postures** dans les gestes de tous les jours, les sports adaptés à votre situation.
- **Oignon, fenouil, pissenlit, tomate, cassis, curcuma...**  
les 15 aliments antiarthrose. Et toutes les recettes pour ne plus avoir mal.

**LE GUIDE MALIN POUR SOULAGER NATURELLEMENT  
LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHROSE.**

**Marie Borrel**, journaliste indépendante, est l'auteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles, dont *Ma bible des symptômes et maladies* et *Ma bible de la médecine chinoise*.

ISBN 979-10-285-1227-9



**15 euros**  
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

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

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Ma bible des symptômes et des maladies* (avec Philippe Maslo), 2017.

*Bien digérer (enfin !) sans médicaments*, 2016.

*Dormir (enfin !) sans médicaments*, 2016.

*Ma bible du corps humain* (avec Philippe Maslo), 2015.

### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**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](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1227-9

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

MARIE BORREL

**SOIGNER  
SON ARTHROSE**

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



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>CHAPITRE 1.</b> 15 QUESTIONS POUR MIEUX COMPRENDRE L'ARTHROSE	9
<b>CHAPITRE 2.</b> CALMER LA DOULEUR SANS MÉDICAMENTS	37
<b>CHAPITRE 3.</b> LES SOINS ÉNERGÉTIQUES AU CAS PAR CAS	59
<b>CHAPITRE 4.</b> BOUGER PLUS (ET MIEUX !) POUR SOUFFRIR MOINS	87
<b>CHAPITRE 5.</b> BIEN NOURRIR VOS ARTICULATIONS	113
<b>CHAPITRE 6.</b> UN PEU DE DÉTENTE CONTRE LA DOULEUR	139
<b>CHAPITRE 7.</b> 28 RECETTES POUR NE PLUS AVOIR MAL	149
CONCLUSION	185
TABLE DES MATIÈRES	186





# INTRODUCTION

Cette maladie constitue le deuxième motif de consultation chez les médecins généralistes (après les maladies cardiovasculaires). Près de 14 millions de personnes souffrent d'arthrose en France. Un nombre qui, selon les chercheurs, pourrait doubler dans les prochaines 25 années à cause du vieillissement de la population. C'est dit : l'arthrose est liée à l'âge ! Les symptômes se manifestent le plus souvent après 50 ans. Cependant, certaines personnes peuvent souffrir dès 30 ans, voire auparavant. Le plus souvent, cette arthrose précoce fait suite à un choc ou un traumatisme qui a fragilisé une articulation, comme le fameux « coup du lapin » très fréquent dans les accidents de voiture.

L'arthrose est donc due à une usure prématurée des tissus articulaires, associée à une inflammation qui provoque des douleurs parfois intenses et des pertes de mobilité qui peuvent se révéler importantes. Mais d'où vient cette usure ? Avec les années, le renouvellement cellulaire ralentit et différents tissus sont touchés. Pour certains, il s'agira en priorité des tissus articulaires. C'est une question de terrain. Ensuite, le point de bascule à partir duquel les tissus sont endommagés dépend des individus, certains résistant mieux que d'autres aux ravages du temps.

Plutôt que de se poser la question du « pourquoi », il vaut mieux opter pour celle du « comment ». Car si nous sommes inégaux devant le risque d'arthrose, nous pouvons tous adopter une hygiène de vie qui favorise la santé articulaire. Au programme : alimentation, activité physique, techniques antistress... S'ajoutent à cela des alternatives naturelles aux traitements médicamenteux qui visent avant tout à soulager la douleur et l'inflammation. Ces traitements ne doivent pas être pris à la légère, car leur consommation au long cours entraîne des effets secondaires parfois sérieux. Certaines techniques naturelles simples permettent de les remplacer et, ainsi, de diminuer les risques de manifestations indésirables. Mieux : certains traitements ancestraux aident à stimuler la régénération du cartilage, ce qui permet de ralentir considérablement l'usure articulaire. Aucun médicament classique ne parvient à un tel résultat.

Vous le voyez, de nombreux outils existent pour prévenir l'arthrose (surtout si l'on appartient à une famille « à risque »), la freiner lorsqu'elle commence à se manifester, et la soulager lorsqu'elle est bien installée. Mais on ne s'attaque bien qu'à ce que l'on connaît. Alors, avant de faire le tour des gestes les plus efficaces, je vous propose de faire plus ample connaissance avec l'arthrose, ses causes, ses conséquences, ses manifestations les plus courantes et ses traitements naturels...

## *Chapitre 1*

# 15 questions pour mieux comprendre l'arthrose

**C**omme le disait Jacques Prévert de manière poétique : « On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller. » C'est souvent de cette manière (« je suis rouillé ») que les personnes souffrant d'arthrose décrivent l'ankylose qui réduit leur mobilité, surtout après une période de repos. Si l'on y ajoute des douleurs pénibles, on obtient la description de ce que l'on appelait autrefois « rhumatismes ». Ce terme recouvre pourtant des réalités différentes : arthrose, arthrite... Un petit point s'impose, tant pour bien comprendre l'arthrose que pour faire connaissance avec les principaux soins naturels qui vous aideront à ne plus souffrir.

### 1. QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

C'est une maladie due à l'usure des tissus articulaires, à commencer par le précieux cartilage tapissant l'extrémité des os. Le phénomène arthrosique touche aussi les tendons et les ligaments qui se rigidifient. Enfin, lorsque le liquide synovial qui lubrifie certaines articulations devient trop acide et visqueux, il ne parvient plus à protéger les tissus articulaires.

Le cartilage est particulièrement important. Notre santé articulaire dépend de sa qualité. 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. Cependant, contrairement aux autres tissus, le cartilage n'est ni innervé, ni vascularisé. Il ne peut donc recevoir les nutriments dont il a besoin par voie sanguine. Il se nourrit par « diffusion » à partir des tissus environnants. Ce processus ralentit la réparation du cartilage en cas de traumatisme et même en cas d'usure. C'est pourquoi il faut s'efforcer d'agir en amont, afin de freiner (voire stopper) son usure.

## 2. COMMENT SE MANIFESTE L'ARTHROSE ?

En premier lieu, on ressent une gêne qui réduit la mobilité articulaire. Il suffit de rester assis deux heures devant un film à la télé 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 se lancer dans le bricolage maison, les doigts engourdis rendent les gestes malhabiles.

Deuxième étape : la douleur apparaît (voir ci-après, p. 13). 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 ou des mouvements que l'on a effectués précédemment. Mais gêne et douleur ne disparaissent jamais complètement.

Lorsque l'usure s'installe, qu'elle soit due à l'âge ou fasse suite à un traumatisme articulaire, le cartilage endommagé commence par ramollir. Puis il laisse apparaître des fissures superficielles qui s'approfondissent progressivement 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. Toutes ces transformations tissulaires sont à l'origine de la douleur et de la perte de mobilité.

### 3. COMMENT FONCTIONNE UNE ARTICULATION ?

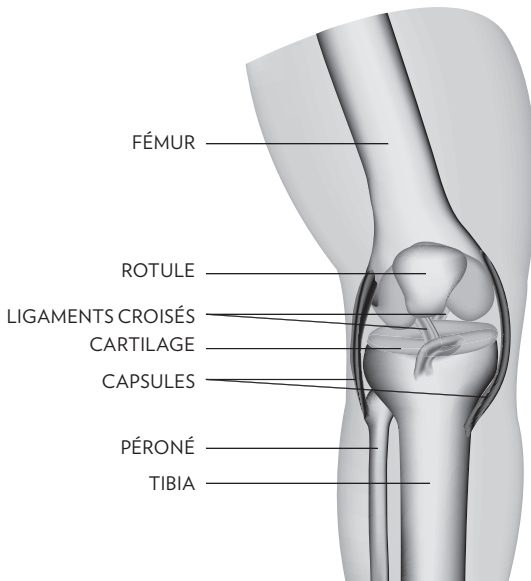
Notre corps possède environ quatre cents articulations grâce auxquelles nous pouvons bouger bras et jambes, mais aussi bassin, pieds, buste mains, épaule, tête... Ce sont des dispositifs délicats qui permettent à deux os, dont les extrémités se frôlent, de se déplacer sans se heurter. Elles assurent ainsi 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 sont qualifiées de semi-mobiles car l'amplitude et la direction des mouvements sont plus réduites (colonne vertébrale...). 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 qui nous permet d'effectuer tous les mouvements indispensables du quotidien.



## 4. POURQUOI L'ARTHROSE EST-ELLE DOULOUREUSE ?

Pour qu'une sensation douloureuse se déclenche, il faut qu'un message soit envoyé au cerveau, via le réseau nerveux, pour lui signaler que « quelque chose ne va pas ». C'est un signal qu'il faut écouter afin de résoudre le problème qui est à l'origine du signal douloureux.

Le cartilage, premier touché par l'arthrose, n'est pas innervé. Il ne peut donc pas être directement douloureux. Et pourtant, l'arthrose fait mal ! Cette douleur est liée à plusieurs facteurs. D'abord, les autres tissus articulaires sont richement innervés, notamment la membrane synoviale. Le message douloureux peut donc émaner de ces tissus en souffrance. En outre, une inflammation s'installe progressivement dans les tissus articulaires touchés. Et les phénomènes inflammatoires sont douloureux, quand bien même ils sont très localisés.

## 5. POURQUOI LES ARTICULATIONS S'USENT-ELLES ?

L'arthrose est une maladie du cartilage. Celui-ci est naturellement agressé par le vieillissement, l'hygiène de vie (sédentarité, stress, erreurs alimentaires...), les chocs... En outre, nos articulations souffrent 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. D'autant que nous ne bougeons pas tous de la même manière. Ceux qui ne jouissent pas d'une bonne statique

ostéo-articulaire, notamment, font courir des risques supplémentaires aux articulations les plus sollicitées.

Le vieillissement est souvent à l'origine du processus arthrosique. 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 articulaire, cartilage en tête.



## 6. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ARTHROSE ET L'ARTHRITE ?

Toutes les douleurs articulaires ne relèvent pas de l'arthrose. Elles sont parfois dues à des phénomènes purement inflammatoires. On parle alors d'arthrite. Dans ce cas, 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.

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 simple 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. C'est alors l'usure des tissus qui perturbe le fonctionnement articulaire, ce qui finit par déclencher cette inflammation locale.

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. Une fois l'arthrose confirmée, vous pourrez passer à l'action.

## 7. TOUTES LES ARTICULATIONS PEUVENT-ELLES ÊTRE TOUCHÉES PAR L'ARTHROSE ?

Même si cette maladie peut théoriquement toucher n'importe quelle articulation, l'arthrose affecte certaines plus que d'autres. Voici les principales.

## L'arthrose du genou (gonarthrose)

Elle est plus fréquente chez les femmes de plus de 50 ans. La douleur peut être très intense et invalidante. Elle se situe le plus souvent sur les faces interne et/ou externe de l'articulation, parfois derrière (dans le creux poplité). Les phénomènes inflammatoires associés sont fréquents, ainsi que le gonflement de l'articulation.

## L'arthrose de la hanche (coxarthrose)

Elle apparaît le plus souvent après 60 ans. La douleur, très gênante à la marche, se manifeste généralement dans le pli de l'aîne, parfois au niveau des fesses. Dans les cas les plus sérieux, elle irradie jusqu'au genou en courant sur la face antérieure de la cuisse. Elle est parfois liée à un problème postural qui accentue la pression sur les tissus articulaires locaux.

## L'arthrose des doigts

La plus fréquente est celle du pouce (rhizarthrose). Elle provoque des douleurs à la racine du doigt, ainsi qu'une perte de la force musculaire. On a du mal à saisir un objet, à ouvrir un bouchon de bouteille ou à dévisser un couvercle. Lorsqu'elle touche les autres doigts, l'arthrose entraîne souvent, en plus de la douleur, un gonflement et une déformation des doigts touchés.

## L'arthrose lombaire

Elle concerne les vertèbres qui se situent dans le bas du dos. C'est là que se manifeste la douleur, qui empire lorsque l'on effectue des mouvements ou que l'on reste debout trop longtemps. Elle n'entraîne ni raideur ni gonflements. Elle est visible sur les radios, parfois sans que la personne ressente de gêne.

## L'arthrose dorsale

Elle touche les vertèbres situées dans le milieu du dos. Elle est plus rare que les autres arthroses vertébrales. La douleur se propage dans le dos et irradie dans la poitrine. Elle entrave les mouvements : on a du mal respirer profondément, on modifie la position assise ou debout pour avoir moins mal...

## L'arthrose cervicale

Elle concerne les vertèbres du cou, souvent à la suite d'un choc ou d'un accident. Elle entraîne un raidissement et une gêne pour tourner la tête qui peuvent se révéler perturbants dans la vie quotidienne. La douleur n'est généralement pas très intense (sauf pendant les crises aiguës), mais elle devient souvent chronique.

## L'arthrose de l'épaule

Elle est assez rare. Elle fait généralement suite à un traumatisme qui a fragilisé les tissus articulaires. L'épaule contient deux articulations, qui peuvent être atteintes ensemble ou séparément. Cette arthrose se manifeste par une diminution de l'amplitude

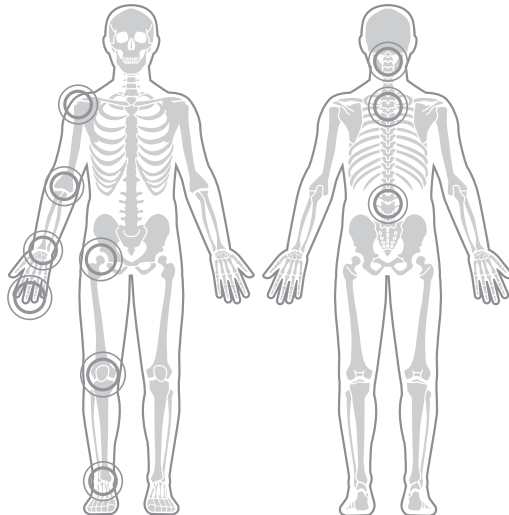
des mouvements, une faiblesse musculaire (on a du mal à soulever un objet lourd), et des douleurs à l'effort.

## L'arthrose du coude

Elle est également peu fréquente. Elle est généralement due à la répétition d'un mouvement dans le cadre professionnel ou sportif. Elle peut aussi apparaître après un choc. La douleur apparaît de manière très progressive, associée à une gêne dans les mouvements.

## L'arthrose des chevilles

Elle est encore plus rare. Elle apparaît généralement suite à un traumatisme (entorse, fracture...). La douleur est associée à une raideur articulaire et à un gonflement local. Elle entrave la marche.



## 8. POURQUOI LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX DOIVENT-ILS ÊTRE PRIS AVEC PRÉCAUTION ?

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 s'atténue jusqu'à souvent disparaître. Mais lorsque celle-ci 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 pour autant. Ils sont assortis d'effets secondaires potentiellement sérieux. 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 médicaments, 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. À l'inverse, certains produits naturels relancent en douceur la production du cartilage.

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.

## 9. LE STRESS A-T-IL UN IMPACT SUR LA SANTÉ ARTICULAIRE ?

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 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 surstimulation intensifie à la fois les phénomènes dégénératifs, l'inflammation et le vieillissement cellulaire lui-même. Les articulations n'y résistent pas.

En outre, c'est le système nerveux qui transmet l'information « douleur » jusqu'au cerveau. En excitant les fibres nerveuses, le stress peut amplifier les sensations douloureuses. En même temps, 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.

## 10. POURQUOI L'EXERCICE PHYSIQUE EST-IL CONSEILLÉ ?

Tous les médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes... sont d'accord sur ce point : l'immobilité est l'ennemi des articulations. Pourtant, lorsque l'on imagine dans un quelconque appareil deux pièces qui frottent l'une contre l'autre, on se dit que l'usure guette. Et dans ce domaine strictement mécanique, c'est vrai. Il n'en va pas de même avec nos articulations car les tissus qui les composent sont vivants : ils se renouvellent, se nourrissent, s'oxygènent... Et le mouvement contribue à stimuler ces opérations indispensables au bon état articulaire. Le cartilage, notamment, en bénéficie directement puisqu'il est nourri par les tissus environnants, et que cette alimentation est amplifiée par les pressions exercées sur ces tissus lorsque nous bougeons.

En outre, l'activité physique permet aux muscles entourant les articulations de rester actifs. Or, plus ces muscles se renforcent, plus la qualité de vie s'améliore. Les risques de chute, par exemple, sont réduits de manière significative lorsque l'on active ses membres, particulièrement lorsque l'arthrose touche les articulations situées dans le bas du corps (hanches, genoux, chevilles).



Plusieurs études ont également montré que l'activité physique freine l'usure du cartilage, et relance même parfois sa synthèse.

Enfin, l'activité physique améliore le moral. Et vous savez à présent que la tension nerveuse générée par le stress et l'anxiété perturbe votre équilibre métabolique global, ce qui retentit sur vos articulations. La marche, par exemple, stimule dans le cerveau les zones liées au plaisir. Au passage, l'exercice physique permet de réconcilier le fonctionnement corporel et l'activité cérébrale (pour peu qu'il ne soit pas vécu comme une contrainte pénible), créant ainsi une harmonie globale. Ceux qui pratiquent régulièrement et sans trop forcer (c'est essentiel !) améliorent à la fois leur manière de vivre les émotions, leur potentiel relationnel et leur créativité. Autant d'éléments qui contribuent à la qualité de l'équilibre psycho-émotionnel et, par là même, à l'entretien des tissus articulaires.



## 11. L'ALIMENTATION JOUE-T-ELLE UN RÔLE DANS LA PROTECTION DES TISSUS ARTICULAIRES ?



L'arthrose est une maladie complexe qui associe plusieurs causes : le vieillissement bien sûr, mais aussi l'inflammation, l'accumulation de déchets, la sédentarité, les carences nutritionnelles, le stress... Autant de domaines dans lesquels votre alimentation quotidienne joue un rôle majeur. Elle peut aider, en association avec d'autres pratiques, à juguler les symptômes gênants.

Voici les principaux domaines dans lesquels quelques petites corrections alimentaires seront d'une grande aide.

## Nourrir les tissus articulaires

Des articulations correctement nourries résistent mieux aux années comme aux chocs. Tous les éléments de l'architecture articulaire sont concernés. Les os doivent être solides, les tissus conjonctifs (tendons, ligaments...) résistants, les muscles toniques... Et surtout, le cartilage doit rester suffisamment souple et ferme à la fois. Les articulations ont besoin pour cela d'une grande variété de nutriments : minéraux, oligo-éléments, vitamines, acides aminés, oméga 3... Autant dire qu'une alimentation saine, variée et équilibrée constitue un socle indispensable, auquel il convient d'ajouter certains aliments spécifiques à l'effet directement anti-inflammatoire (comme le curcuma) ou antidouleur (comme la grenade).

## Chasser l'excès d'acidité

Nos cellules baignent dans un milieu liquide où se produisent tous leurs échanges : elles s'y nourrissent, y puisent l'oxygène dont elles ont besoin, y rejettent leurs déchets... Il est essentiel que ce liquide ne soit pas trop acide pour que les cellules fonctionnent dans de bonnes conditions. Or, une balance s'établit en permanence dans notre organisme entre acidité et alcalinité. Il est essentiel pour tous nos tissus, à commencer par ceux de nos articulations, que cette balance soit stable et que le degré d'acidité ne grimpe pas. Le problème vient du fait que l'alimentation d'aujourd'hui est souvent trop acidifiante, un effet délétère encore majoré par le stress. Cet excès d'acidité favorise

les états inflammatoires responsables de la douleur. Il accélère le vieillissement des tissus. Enfin, il grignote progressivement la masse osseuse, l'organisme étant obligé d'aller y puiser des minéraux pour compenser cette agression. Le premier paravent contre cette acidité délétère est l'alimentation quotidienne (voir plus loin p. 113).

## Entretenir la flore intestinale

Notre corps n'est pas seulement constitué de quelque cent mille milliards de cellules. Il renferme aussi deux fois plus de bactéries, dont la majeure partie vit dans notre intestin. L'organisme ne se contente pas de les abriter. Elles participent à d'innombrables fonctions. Parmi elles, la bonne assimilation des nutriments qui, à la fin de la digestion, passent à travers la barrière intestinale pour rejoindre le réseau sanguin. Une flore intestinale efficace et équilibrée est donc indispensable à la bonne alimentation des tissus articulaires.

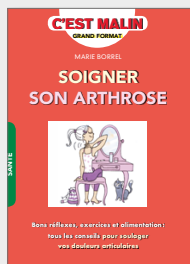
## Prévenir le vieillissement articulaire

Qu'il s'agisse de protéger les télomères (voir ci-avant, p. 14) ou de limiter l'impact des radicaux libres\*, l'alimentation est au centre du dispositif anti-âge. La production de radicaux libres est normale. Nous possédons des paravents naturels pour nous en protéger. Seulement voilà : notre vie moderne, avec son lot de stress, de pollution, de tabagisme, d'erreurs alimentaires... augmente leur nombre au point que ces paravents sont dépassés.

---

\* Les radicaux libres sont des molécules « folles » naturellement produites par le métabolisme cellulaire. Durant leur très courte vie, ils s'attaquent aux cellules qu'ils rencontrent et les endommagent, accélérant le vieillissement des tissus.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Soigner son arthrose, c'est malin**  
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 !

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