



(bien-être)

# Comment soulager l'a

Première cause de handicap chez les plus de 40 ans, cette dégradation des articulations affecte 10 millions de Français. Voici ce qu'on peut faire pour retarder la prothèse.

## C'est quoi ?

« Contrairement à une idée reçue, il ne s'agit pas d'usure mais d'une maladie articulaire qui détruit le cartilage », explique le Pr Berenbaum. Elle touche surtout les genoux, les hanches et les mains.

## Comment ça se manifeste ?

Par des douleurs généralement absentes au repos. Lors des poussées, l'arthrose s'accompagne d'une raideur matinale. Un handicap important et des déformations peuvent survenir. « Le diagnostic est confirmé par radiographie », précise le médecin.

## Quels sont les facteurs de risque ?

« Surpoids, obésité et chocs liés aux sports extrêmes, traumatisants (football, rugby...) et/ou pratiqués à outrance activent la dégradation du cartilage », note le spécialiste.

« Une étude récente et sérieuse a montré qu'en soixante ans, le taux de personnes atteintes d'arthrose du genou est passé de 8 à 16%, indépendamment du poids ! Cela serait donc lié, voire dû à notre mode de vie : nous mangeons plus de graisses et de sucres qu'autrefois – un facteur de diabète, d'hypertension artérielle et/ou de dyslipidémies... – et nous sommes beaucoup plus sédentaires. Or, quand on laisse une articulation au repos, le cartilage se fragilise », souligne le rhumatologue.

## Peut-on la prévenir ?

Oui, on peut limiter les risques : en mangeant équilibré (notamment des aliments riches en vitamine C et en oméga 3) ; en pratiquant une activité physique régulière et encadrée (randonnée, marche rapide, marche nordique, vélo, natation...) ; en se préservant de l'obésité, du surpoids, du

## NOTRE EXPERT



**“Les solutions naturelles, qui procurent un effet placebo, soulagent 40% des malades.”**

Pr Francis Berenbaum, chef du service rhumatologie à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, et coauteur de l'ouvrage **Le grand livre de l'arthrose**, éd. Eyrolles, 23,90 €.



## TÉMOIGNAGE



**“En un an, j'étais guérie !”** Laura Azenard, 45 ans, Lyon

« L'année de mes 40 ans, alors que j'étais une cadre parisienne dynamique très sportive qui voyageait beaucoup, je me suis retrouvée avec une sévère arthrose des genoux. Je n'arrivais plus à pédaler, ni à monter et descendre les escaliers ! Les médecins m'ont dit qu'il n'y avait rien à faire. Plutôt que d'accepter la maladie, j'ai décidé de lui résister en explorant toutes les solutions conventionnelles et alternatives : l'infiltration de corticoïdes, le lavage articulaire, les antidouleurs, les anti-inflammatoires, les chondroprotecteurs, le sport, les semelles

orthopédiques, l'ostéopathie, la kinésithérapie, l'acupuncture, le magnétiseur, la chasse aux toxines (notamment par le jeûne), l'alimentation (sans gluten, sans produits laitiers mais avec fruits et légumes pour les vitamines et minéraux), l'aromathérapie, la phytothérapie... En tout, j'ai testé plus de vingt traitements ! Grâce au jeûne, aux huiles essentielles et aux plantes, mes douleurs et mes raideurs se sont rapidement atténuées et, un an plus tard, j'étais guérie ! J'ai repris toutes mes activités sportives. Je partage mon expérience et communique un message d'espoir dans mes deux livres », autobiographique pour le premier et pratique pour le deuxième. J'ai troqué ma vie stressante d'avant pour

être naturopathe en province. Pour moi, tout se joue à 70% dans l'alimentation qui doit être anti-inflammatoire et hypotoxique, et 30% dans le fait de bouger quotidiennement et de soigner sa sphère émotionnelle. »

\* **Vaincre votre arthrose, votre programme en 9 semaines**, éd. Dangles, 18 €. **Voici comment j'ai vaincu l'arthrose**, éd. Thierry Souccar, 14,90 €. Site : [www.lauraazenard.fr](http://www.lauraazenard.fr)





# arthrose

## 4 coups de pouce

Arthrose, arthrite, rhumatisme... cette innovation à coller sur la zone endolorie génère un léger courant électrique qui bloque la transmission de la douleur. Réutilisable soixante fois.

- Urgo Patch d'électrothérapie, à partir de 29,90 €.



Contenant quatre huiles essentielles, et du menthol, du camphre, de l'harpagophytum, de l'argile verte et de la préle, ce gel apaise les douleurs.

- Gel antidouleur Nociceptol, Polidis®, 14,90 € env.

Ces gélules à base de glucosamine, chondroïtine, harpagophytum, cassis, cuivre et manganèse contribuent au maintien des cartilages et à la souplesse des articulations.

- Artrobiol Plus, Ineldea, 25 € env.



Composée de silice, chondroïtine et glucosamine, cette boisson améliore la flexibilité.

- Silicio chondroïtine et glucosamine, Phyto Research, à partir de 20,90 €.



diabète, de l'hypertension artérielle ; en protégeant ses articulations des traumatismes (évités les sports à risques) et en n'oubliant pas de bien s'échauffer avant un effort.

## Comment soulager les douleurs ?

Du paracétamol ou des anti-inflammatoires peuvent être prescrits le temps de la poussée. Les injections de cortisone et d'acide hyaluronique dans le genou sont aussi efficaces. À associer avec la kinésithérapie – qui permet de garder une activité et une mobilité articulaire –, une perte de poids, des semelles orthopédiques, une activité physique. «En effectuant six mille pas par jour, on apaise les douleurs liées à l'arthrose», indique notre expert.

## Quelles solutions naturelles ?

Il existe des compléments alimentaires à base de glucosamine, chondroïtine, acide hyaluronique, plantes (harpagophytum, curcuma, cassis, extraits d'avocat ou de soja...), huiles essentielles (gingembre, marjolaine, gaulthérie, menthe poivrée...) et minéraux (manganèse, cuivre...). Ils

maintiendraient les cartilages et l'ossature, favoriseraient la souplesse des articulations et réduiraient la gêne articulaire...

«Pourquoi pas, du moment qu'ils ne présentent pas de danger : ils peuvent induire un effet placebo qui soulage 40% des patients. Il faut en parler avec son médecin traitant ou un rhumatologue, essayer pendant trois mois et arrêter en l'absence de résultats», recommande le spécialiste. La méditation en pleine conscience, le tai-chi, le yoga peuvent aussi constituer une aide.

## Et si ça ne marche pas ?

On s'oriente vers la chirurgie, idéalement pas avant 60 ans. Les prothèses totales de la hanche, qui durent plus de vingt ans, sont très efficaces. Celles de genou, qui ont une durée de vie de quinze à vingt ans, le sont de plus en plus. Néanmoins, « 15% des patients peuvent conserver une douleur », prévient le médecin. Par ailleurs, la chirurgie n'est pas très utile pour les doigts, sauf parfois pour l'arthrose de la base du pouce. Dans ce dernier cas, des orthèses de repos ont aussi montré leur efficacité sur la douleur et dans la prévention de la déformation. ■

Pages réalisées par Florence HEIMBURGER