



# Centre Médical Kousmine de Vevey

Rue de la Madeleine 39  
1800 Vevey  
Tél: 021/922 49 55  
www.kousmine.ch

## Des articulations saines.....

Une articulation est un «organe» qui rend possible le jeu de deux os. L'articulation, ou jointure, sert donc au mouvement. C'est l'endroit où deux extrémités osseuses, recouvertes de cartilage, se rencontrent. L'articulation est délimitée par la membrane synoviale qui secrète un liquide (le liquide synovial) qui lubrifie l'articulation. Autour de l'articulation se trouvent les ligaments et les muscles amarrés sur les os grâce aux tendons.

On appelle rhumatismes toutes les maladies qui touchent l'appareil locomoteur (c'est-à-dire les os, les articulations, les muscles, les tendons). Les principaux rhumatismes sont :

- Quand l'os est atteint, l'**ostéoporose**
- Quand le cartilage est atteint, l'**arthrose**
- Quand le tendon est atteint, la **tendinite**
- Quand la membrane synoviale est atteinte, l'**arthrite**

Ainsi, l'arthrose peut se définir comme une **maladie du cartilage**. Le cartilage est un tissu vivant qui se renouvelle perpétuellement (même chez les personnes très âgées). La cause principale de l'arthrose n'est certainement pas l'âge. La qualité de l'os située juste à côté de l'articulation joue très probablement un rôle important dans le processus arthrosique. La membrane synoviale joue également un rôle important dans le renouvellement du cartilage. Elle permet de débarrasser la cavité articulaire de ses débris et secrète également une substance qui lubrifie l'articulation. Il est probable qu'au début une atteinte du cartilage puisse être totalement réversible grâce aux capacités de cicatrisation des lésions notamment chez le sujet très jeune. Une fois ces lésions constituées de manière trop importante et surtout à partir d'un certain âge, il sera difficile pour l'organisme de réparer ces lésions ; l'arthrose va alors évoluer vers une aggravation, c'est-à-dire une perte de plus en plus importante du cartilage. L'inflammation de la membrane synoviale peut s'observer au cours de l'arthrose, elle va se traduire par des signes cliniques, principalement des douleurs, qui doivent alerter car ils peuvent être

les prémices d'un épisode de destruction articulaire. Leur existence doit faire mettre en route des traitements pour éviter ou stopper la destruction cartilagineuse.

### **Les traitements de l'arthrose**

On peut les classer en trois catégories a priori différentes :

- les médicaments "antalgiques" dont le "seul" objectif est de soulager la douleur ;
- les médicaments anti-inflammatoires dont l'objectif est non seulement de traiter la douleur mais également les phénomènes inflammatoires ;
- les traitements spécifiques de l'arthrose dont l'objectif essentiel est d'entraver l'évolution naturelle de la maladie et par là, soit rapidement soit à plus long terme, d'améliorer la douleur et la gêne fonctionnelle des patients.

Les antalgiques et les anti-inflammatoires sont des médicaments conçus pour atténuer les symptômes de l'arthrose, liés à l'inflammation. Ils trouvent leur indication privilégiée lors de poussées douloureuses nécessitant une thérapeutique rapidement efficace. Ils n'ont aucune action sur les processus propres à la nature de la maladie. Ils ne devraient donc être utilisés que pendant une période relativement courte. Mais leur prescription à long terme est néanmoins courante, et se pose alors le problème de leurs effets secondaires, pouvant entraîner des complications :

- La plus importante concerne le tube digestif en raison du risque d'ulcères. Cette irritation digestive va se traduire par des symptômes cliniques tels que brûlures gastriques mais également parfois par des événements plus graves tels que hémorragies et péritonite en raison d'une perforation de l'ulcère dans l'abdomen. Il faut savoir que ces effets secondaires graves que sont l'hémorragie et la perforation peuvent survenir très rapidement (parfois dès le premier jour de traitement) et sans signe avant-coureur et notamment sans douleur de l'estomac. Ces complications graves se voient surtout chez les personnes âgées ayant des antécédents d'ulcère. La prise de tabac et/ou d'alcool sont des facteurs favorisant la survenue de ces complications digestives. De même, la prise d'aspirine même à faible dose peut augmenter ce risque.
- La coagulation est perturbée. Ceci peut être une bonne chose pour certaines personnes pour qui une "fluidification" du sang est bénéfique (notamment pour certaines maladies cardio-vasculaires) mais également maléfique puisqu'il y a un risque accru d'hémorragie.
- Une prise prolongée peut entraver la fonction des reins.
- Enfin, certains malades peuvent être allergiques à certains anti-inflammatoires ou à l'aspirine.

À côté des antalgiques et des anti-inflammatoires conventionnels, d'autres médicaments spécifiquement utilisés dans l'arthrose sont disponibles. Les particularités de ces médicaments sont les suivantes :

- Ils sont généralement bien tolérés.
- Leur efficacité sur les symptômes douloureux des patients arthrosiques a été démontré mais semble toutefois inférieure à l'efficacité des anti-

inflammatoires.

- Leur efficacité n'apparaît qu'après plusieurs semaines d'utilisation. Cette caractéristique est très importante à connaître par le patient car sinon il/elle risque d'arrêter ce traitement après quelques jours pour "inefficacité". Ces médicaments sont d'ailleurs parfois appelés "Médicaments Symptomatiques d'Action Lente". Ils peuvent être associés aux autres médicaments. Il a d'ailleurs été démontré que ces médicaments étaient capables de diminuer la quantité d'antalgiques et/ou d'anti-inflammatoires nécessaires au confort du malade.

En fait, des études récentes ont montré qu'au moins trois médicaments pourraient avoir un effet préventif efficace sur la détérioration cartilagineuse.

- Des conclusions expérimentales très positives ont été rapportées suite au traitement de l'arthrose du genou avec le **sulfate de Glucosamine** (Le **VITA GS Complex** est un médicament à base d'extraits de cartilage riche de sulfate de Glucosamine).
- Des conclusions identiques ont été obtenues avec le **sulfate de Chondroïtine**. Le sulfate de chondroïtine a des effets structuro-modulateurs (il agit sur la structure du cartilage). Il protège le cartilage articulaire et participe à sa reconstitution. Utilisé en association avec le sulfate de Glucosamine, c'est la pièce maîtresse du traitement nutritionnel de l'arthrose. (Le **VITA MOBILITY Complex** associe dans une même préparation les sulfates de Glucosamine et de Chondroïtine)
- Le **Methylsulfonylmethane** (MSM) est une source stable, riche et naturelle de soufre organique. Le soufre est présent en concentration particulièrement élevée dans les articulations où il participe à la production du sulfate de chondroïtine, des glucosamines et de l'acide hyaluronique. Il joue un rôle critique dans le maintien de la stabilité et l'intégrité du tissu conjonctif et des protéines. Plusieurs études ont montré l'utilité d'une supplémentation en MSM dans les cas d'arthrose. Une étude en double aveugle a montré une réduction de 82 % de la douleur de patients arthritiques après six semaines de supplémentation avec 2,25 g de MSM quotidiens. La cicatrisation des blessures est aussi accélérée par la prise de MSM (et davantage encore lorsque vitamine C et MSM sont pris conjointement).
- Il est possible de trouver des remèdes associant ces trois principes actifs dans une seule préparation pharmaceutique, comme **I'ERGYCARTYL PLUS** de Nutergia,

### **Sur le plan nutritionnel,**

Le choix de nos aliments peut être un facteur important à utiliser pour soulager cette pathologie.

L'alimentation moderne de type industriel tend à produire des acides en excès qui déminéralisent et accélèrent l'appauvrissement en silice. Certains aliments favorisent la production d'acide urique et préjudicient les articulations : le cacao, les viandes rouges, les produits laitiers, la charcuterie, les sucres rapides.

L'idéal serait d'augmenter la consommation d'aliments riches en silice, par exemple : farine de seigle, millet brun, orge, topinambour, riz, tournesol, persil. Consommer des aliments contenant des phytohormones : pois chiche, soya. Consommer régulièrement: oignon, pissenlit, persil, pomme cuite, raisin. Éviter tous les sucres, les viandes (surtout rouges), les sels, produits laitiers, thé, café, cola, maté, tamari, asperge, épinard, tomate.

L'huile d'avocat : L'huile d'avocat est une huile épaisse, verte et son odeur rappelle celle de la noisette. Comme l'huile d'olive, elle est riche en acides gras monoinsaturés (environ 80% des acides gras). Le contenu en acide palmitoléique est en revanche une spécificité de l'huile d'avocat ainsi que son contenu plus important en acide alpha-linolénique (oméga-3). Elle est également remarquable par sa teneur en **insaponifiables** (de 2% à 10%), en **vitamines** (A, B, C, D, E, H, K, PP).

### **Légumes et fruits contre arthrose**

Légumes et fruits vous apporteront les minéraux et vitamines indispensables pour une bonne santé des os et du cartilage. Mais ils apportent bien plus : des antioxydants. Ces substances neutralisent des particules responsables du vieillissement, les radicaux libres.

Or, on sait que lorsque les articulations sont douloureuses, le nombre de radicaux libres augmente. Pour les neutraliser, il faut beaucoup d'antioxydants (vitamines C, E, caroténoïdes, polyphénols). Vous trouverez ces derniers principalement dans les fruits et légumes, les légumineuses et dans les noix et les graines. Côté fruits, privilégiez les baies et fruits rouges (myrtilles, fraises, framboises, mûres, groseille, cerise), les agrumes, les prunes, les kiwis, l'ananas et les dattes, très riches en antioxydants. Chez les légumes, la palme revient encore une fois aux crucifères (chou-fleur, chou rouge et blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, brocoli, chou-rave, chou romanesco, radis noir, navet, rutabaga, raifort, etc.), riches en vitamines C et K et en nombreux antioxydants. Vous pouvez faire une cure de chou en mangeant chaque jour 400 g de chou, moitié cru, moitié cuit. Un grand verre de jus de chou rouge tous les jours garantit également une protection efficace contre les douleurs rhumatismales. Poivrons, artichaut, céleri, épinards, ail et tomate représentent aussi d'excellentes sources d'antioxydants.

### **Les plantes anti-arthrosiques**

Un certain nombre de plantes ont un effet anti-arthrosique connu depuis l'antiquité. Des tisanes ou décoctions de plantes peuvent constituer un excellent traitement de fond aussi bien préventif que curatif.

alkékenge, infusion de 50 g de baies séchées

bouleau, infusion de 30 g de feuilles

cassis, infusion de 50 g de feuilles

chiendent, décoction de 30 g de racines

frêne, infusion de 30 g de feuilles

harpagophytum, décoction de 20 g de racines

marjolaine, infusion de 30 g de sommités fleuries

orme, décoction de 70 g d'écorce

reine-des-prés, infusion de 10 g de fleurs  
saule, décoction de 30 g d'écorce de jeunes rameaux

### **Gare à l'excès de poids ... !**

Vos articulations souffrent du surpoids, en particulier les hanches et les genoux. Ainsi, chaque kilo en trop surcharge votre hanche de 5 kilos, ce qui accélère la destruction du cartilage et occasionne des douleurs pendant la marche. Si vous êtes en surpoids, on ne saurait que trop vous conseiller de perdre les kilos superflus. Par exemple, en mangeant moins d'aliments farineux et sucrés (pain, céréales du petit déjeuner, pommes de terre, friandises) au profit des légumes, des fruits et des protéines végétales (soja, quinoa, légumineuses). N'oubliez pas de boire 1,5 L d'eau en dehors des repas.

### **Ne pas oublier....**

L'exercice est essentiel, pour conserver la souplesse et la force des muscles et des tendons, qui assurent l'intégrité de l'articulation. Une activité physique régulière aidera à soutenir l'articulation, qui, régulièrement sollicitée, sera moins douloureuse. Des exercices «doux», la natation, ou la gymnastique aquatique, la marche, sont bons pour prévenir ou soulager la douleur. L'amplitude du mouvement doit être entretenue, pour les mêmes raisons. La pratique d'étirements doux et progressifs permettra de maintenir une plus grande souplesse des articulations.