

# CAS PRATIQUE



## ARTHRITE



Hippocrates



# GÉNÉRALITÉS

Comme son nom l'indique, l'arthrite est une inflammation d'une ou plusieurs articulations.

- Le mot **arthrite** est souvent mal employé, on le confond avec **arthrose, ostéoporose**.  
Bref avec toute douleur articulaire.
- Toute articulation qui s'enflamme devient chaude, plus ou moins gonflée, avec une limitation douloureuse des mouvements.

Certaines arthrites sont septiques, c'est-à-dire causées par une infection de l'articulation.

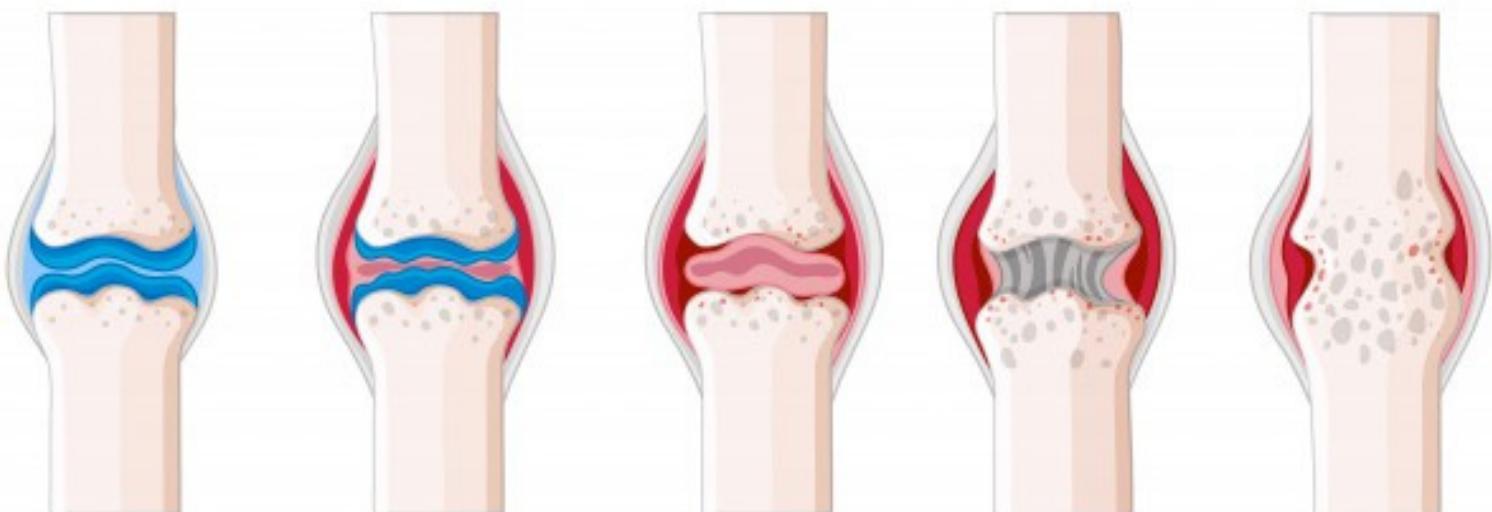
*Ce n'est pas le sujet qui nous intéresse.*

Certaines sont liées à des maladies auto-immunes et vont déformer les articulations de manière parfois spectaculaire. Ce sera, par exemple, la polyarthrite rhumatoïde avec sa déformation caractéristique des mains.

*Ce n'est pas non plus le sujet qui nous intéresse.*

Nous parlons ici de la poussée rhumatismale, appelée poussée d'arthrite.

- Elle touche parfois les grosses articulations, mais plus souvent les petites, comme les mains.
- Elle déforme parfois, donnant petit à petit, au fur et à mesure des poussées, des articulations interphalangiennes qui s'épaissent.
- La personne qui souffre d'arthrite va venir chercher conseil sur des produits pour apaiser ses douleurs et limiter la fréquence et l'intensité des poussées.





# LES QUESTIONS À POSER

*"Vous en avez parlé avec votre médecin ?"*

Lui seul est habilité à faire un diagnostic et déterminer ce qui se cache sous la poussée d'arthrite.

*"Des analyses ont été faites ?"*

Un bilan biologique (CRP, VS), des radios, voire un scanner...

*"Il s'agit bien d'une arthrite rhumatismale ?"*

Il faut savoir à quoi on a affaire.

*"Avez-vous des problèmes digestifs ?"*

L'existence d'une colopathie chronique peut être le point de départ de poussées inflammatoires.

- SI ON EST PORTEUR D'ECZÉMA, ON FERA DES POUSSÉES D'ECZÉMA.
- SI ON EST PORTEUR D'ASTHME, CE SERONT DES POUSSÉES D'ASTHME.
- SI ON EST PORTEUR D'UNE PATHOLOGIE ARTICULAIRE, CE SERONT DES POUSSÉES D'ARTHRITE.



# LES CONSEILS

## Les conseils que l'on peut donner :

L'alimentation joue un rôle non négligeable dans le déclenchement de **poussées inflammatoires**.

Si la personne a une alimentation désordonnée, consomme beaucoup de viandes rouges et de produits laitiers, beaucoup de farine blanche industrielle, il sera judicieux de lui conseiller de diminuer cette catégorie d'aliments.

Judicieux également de lui conseiller de faire une fois par semaine une cure de jus de légumes frais (par exemple curcuma, betterave, carotte, gingembre), qui ont une action **anti-inflammatoire** et surtout **détoxifiante**.





# PRODUITS NATURELS

Pour un adulte, en l'absence de contre-indication propre à chaque plante, à chaque huile essentielle, voici ce que l'on pourrait proposer.

- Pour traiter cette atteinte articulaire inflammatoire avec douleur, rougeur, éventuellement oedème, on peut conseiller, une prise en charge par des plantes anti-inflammatoires et antalgiques :

L'**Harpagophytum** ou « griffe du diable »

Exemple de conseil avec Harpagophytum poudre de racines gélules à 200 mg ES

**Conseil :**

Prendre 2 gélules matin midi soir au repas pendant 5 jours ; puis 1 matin 1 midi 1 soir pendant 10 jours

C'est un grand classique du traitement des poussées congestives douloureuses d'arthrose et des phénomènes inflammatoires



Une autre plante (exotique) très intéressante dans cette pathologie :

Le Curcuma, (Curcuma Longa) :

**Exemple de conseil :**

Pour 1 comprimé :

Extrait standardisé de Curcuma à 570 mg (titré à 95% curcumine)

Poivre noir 10 mg (titré à 95% pipérine)

Prendre 1 comprimé 1 à 3 fois par jour au repas

Cure de 20 jours/mois à renouveler éventuellement le mois suivant

Peut se prendre aussi ponctuellement sur quelques jours.

**On pourrait aussi conseiller :**

Cassis extrait sec 250 mg

Reine des prés 250 mg

Prendre 1 gélule de chaque 3 fois par jour.

Dès amélioration, en prévention, prendre 1 gélule de chaque 1 fois par jour-cure de 3 mois avec 1 semaine d'arrêt toutes les 3 semaines.



Mais on pourrait conseiller également une synergie aromatique :

- HE Romarin officinal à camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre) 1 goutte
- HE Lavande vraie ou officinale (*Lavandula vera* ou *angustifolia*) 1 goutte
- HE Clou de Girofle (*Eugenia caryophyllus*) 1 goutte
- HV Calophylle ou Macérat huileux Arnica 1 petite cuillère à café.

Appliquer en massage 2 fois par jour, en cure courte

Si vous souhaitez préparer un volume plus important, il est conseillé de ne pas dépasser une concentration de 5 à 10 % pour l'HE de clou de girofle.

Ce qui nous donne :

- HE Romarin à camphre 2ml
- HE Lavande officinale 2 ml
- HE Clou de girofle 2ml
- HV Calophylle 20 ml

Appliquer 10 gouttes de ce mélange sur zone douloureuse 2 fois par jour en cure courte

On associe une HE à effet myorelaxant (Romarin officinal CT camphre), l'inflammation et la douleur entraînant la contracture des muscles voisins, avec l'effet anti-inflammatoire et antalgique de la lavande et l'effet antalgique du clou de girofle.



## Autre proposition de conseil :

- HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)
- HE Menthe poivrée (*Mentha piperata*)
- HE Gaultherie couchée (*Gaultheria procumbens*)

Incorporer une goutte essentielle de chaque dans 5 ml HV Arnica et masser 3 fois par jour la zone concernée-5 à 6 jours.

## **Explications :**

On associe l'effet antalgique du menthol (Menthe poivrée) à l'effet anti-inflammatoire des salicylates de la gaulthérie, et l'effet drainage des monoterpènes du pin.

## **Conseils associés :**

- Prendre en compte les soins de fond, en cas d'arthrose associée (voir fiche conseil)
- Ne pas négliger une éventuelle inflammation intestinale (désordres intestinaux) avec une alimentation déséquilibrée
- Prendre en compte le stress, le surmenage, la fatigue, le manque de sommeil, la sédentarité



# RAPPELS

Harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) famille

Pedaliaceae - parties utilisées racine latérale secondaire, découpée et séchée :

- action analgésique
- action anti-inflammatoire
- les substances actives agissent en synergie (harpagoside isolé peu actif) c'est l'effet « totum » de la plante
- polarité d'action principale sur grosses articulations
- pas de toxicité digestive (en comparaison aux AINS) grâce aux polyphénols et polysaccharides apportant une protection

Contre-indication :

Accélération transit intestinal, nausées, diarrhées

Prudence en cas d'ulcère gastrique

## Curcuma (*Curcuma longa*) famille Zingiberaceae-rhizome

- Principes actifs **anti-inflammatoires** (curcumine surtout)
- **Protège** contre stress oxydatif
- L'association avec une petite quantité de **poivre** (*Piper nigrum*) augmente son absorption
- Ne pas utiliser en cas d'obstruction des voies biliaires, calculs biliaires
- **Déconseillé** femme enceintes et allaitante
- En cas de sensibilité estomac ou digestive, notamment aux épices(poivre), **commencer par de petites doses et prendre milieu ou fin repas**

On peut conseiller également le curcuma comme un **aliment santé** (source de polyphénols antioxydants) dans la cuisine de tous les jours (avec huile olive et petite quantité de poivre).





## Reine des près-ulmaire (*Filipendula ulmaria*) famille Rosaceae-sommités fleuries

- Anti-inflammatoire par présence d'apigénine
- Décontracturante musculaire
- Antalgique
- Diurétique uricosurique
- Antirhumatismale
- Combinaison des salicylates et tanins protège la muqueuse de l'estomac

La reine des près est utilisable aussi bien en traitement de fond, qu'en crise, et surtout comme toutes les plantes à salicylates, dans les modalités d'aggravation par l'humidité froide, de l'automne au printemps.

### Contre-indication :

Evitez chez patients allergiques aux salicylés

Eviter si prise d'anticoagulant, d'AINS

Eviter si néphrites

## Cassis (*Ribes nigrum*) famille Grossulariaceae-feuilles

- Anti-inflammatoire
- Analgésique périphérique
- Piège radicaux libres, s'oppose à liperoxidation

Absolument atoxique, une tisane quotidienne est aussi un excellent conseil de santé chez les rhumatisants.



## Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) famille Abietaceae-aiguilles

- Rubéfiante, analgésique percutanée
- Anti-inflammatoire
- Décongestionnante lymphatique



### Contre-indication :

Irritante à l'état pur-diluer dans huile végétale

Ne pas utiliser chez femme enceinte et allaitante

Ne pas utiliser chez enfant moins de 6 ans

## Menthe poivrée (*Mentha piperata*) famille Lamiaceae-parties aériennes

- Antalgique important, (utilisée dans les douleurs diminuées par le froid, l'HE excitant les récepteurs du froid et stimulant un refroidissement par une action au niveau des canaux calciques).
- Anesthésique
- Rafraîchissante

### Contre-indication :

Ne pas utiliser chez femme enceinte et allaitante

Ne pas utiliser chez enfant de moins de 12 ans

Ne pas utiliser chez personnes souffrant d'hypertension

Ne pas utiliser sur une grande surface cutanée sous peine d'hypothermie parfois sévère.



## Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) famille Ericaceae- parties aériennes

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antirhumatismale

Contre-indication :

Ne pas utiliser si prise d'anti-coagulant

Utiliser toujours en dilution dans huile végétale (dermocaustique)

