

Cas pratique



ARTHROSE



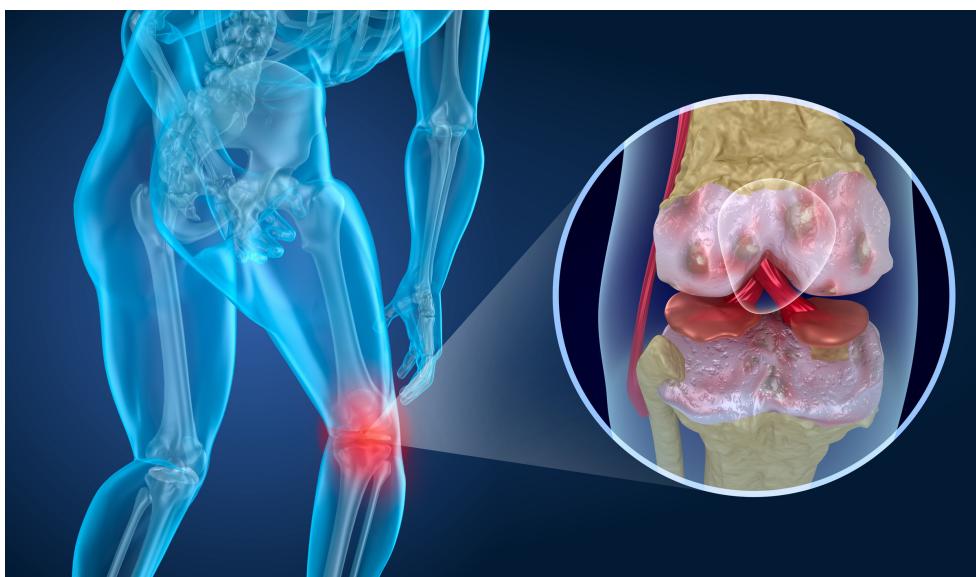
Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

D'après l'INSERM, L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle est caractérisée par une destruction du cartilage articulaire, qui finit par entraîner une destruction de l'os et du tissu synovial.

Le cartilage tapisse les extrémités osseuses d'une articulation, leur permettant de glisser l'une sur l'autre, d'autant que le liquide synovial, présent dans l'articulation, facilite ce glissement.

Rappelons que le liquide synovial est proche du plasma sanguin, tout en étant riche en acide hyaluronique.



Dans l'arthrose, le cartilage perd en épaisseur, se fissure et finit par disparaître. C'est donc l'os qui se retrouve au contact de l'os dans une articulation très arthrosique. On comprend ainsi les douleurs par inflammation que cela peut procurer.

Le mécanisme naturel de l'arthrose, qui se joue également chez les animaux, n'est pas complètement connu. On a longtemps parlé d'usure, mais on s'oriente plutôt depuis quelques années, vers une maladie destructrice et inflammatoire des cartilages articulaires. Ces mécanismes pathologiques touchent l'os, le cartilage et le tissu synovial.

On pourrait donc parler, non pas d'arthrose mais d'arthroses.

Ce phénomène, que nous continuerons ici à appeler arthrose, concerne 80 % des plus de 80 ans.

Il peut toucher toutes les articulations, mais les localisations les plus fréquentes sont la colonne vertébrale, lombaire en particulier, la hanche, le genou, les doigts.



Les traitements contre le phénomène destructif arthrosique sont, il faut le reconnaître, globalement peu efficaces. Les anti-inflammatoires soulagent, mais ont beaucoup d'effets secondaires et une efficacité limitée dans le temps. Les corticoïdes également. Et contre le phénomène de destruction articulaire dont nous venons de parler, nous sommes assez démunis.

Les pistes pour l'avenir concernent :

- les visco-supplémentations (injection d'acide hyaluronique en intra-articulaire),
- les injections de PRP,
- la découverte de molécules limitant l'inflammation et la destruction articulaire,
- et de molécules stimulant la synthèse de cartilage.

Au stade ultime, quand l'articulation est en très mauvais état, la prothèse est actuellement le moyen de retrouver une autonomie sans (trop) souffrir.





Bien que l'arthrose soit un processus de destruction articulaire, il est aisément de constater que **certaines personnes ont beaucoup d'arthrose et souffrent peu**. On peut également constater que certaines personnes souffrent beaucoup, bien qu'elles n'aient, radiologiquement, que peu d'arthrose.

On peut en conclure que l'arthrose, sauf à un stade évolué, n'est pas, loin s'en faut, la seule cause des douleurs.

Comme vous le savez, les contractures musculaires et l'inflammation sont très souvent au centre des douleurs.

Elles peuvent, soit être la cause unique des douleurs, qu'on peut qualifier à tort de douleurs arthrosiques, soit aggraver ces douleurs. Le **signe caractéristique** de la participation musculaire dans des douleurs arthrosiques est : **aggravation après une période de repos (exemple au réveil) + amélioration par la chaleur et le mouvement.**

Quand on retrouve ce signe, on peut avoir espoir d'une certaine amélioration.

En effet, les destructions cartilagineuses et osseuses sont inguérissables aujourd'hui, MAIS nous avons des ressources intéressantes sur l'inflammation et les contractures.





EN PRATIQUE

En demande de conseil pour l'arthrose, il y a deux cas de figure possibles :

1. « Bonjour, je voudrais quelque chose contre l'arthrose. Il y en a dans ma famille, j'ai fait des radios et j'en ai déjà, **mais je ne souffre pas encore**. Est-ce qu'il y a quelque chose qui pourrait m'aider en préventif »
- 2.(le plus fréquent) « Bonjour, **je souffre de mon arthrose**. J'ai un traitement, mais je voudrais savoir s'il y a quelque chose de naturel qui pourrait m'aider. »

LES QUESTIONS À POSER

Dans le cas N°1, il y a peu de questions à poser. On demandera simplement à la personne si elle prend déjà quelque chose pour son arthrose, afin d'éviter de doubler les doses inutilement.

Dans le cas N°2, il faut demander quel traitement prend la personne. Ce sont en général des anti-inflammatoires. Et souvent, des produits d'automédication de type chondroitine sulfate et glucosamine, doublés de Reine des prés et d'Harpagophytum. Parfois, c'est le médecin, qui commence sérieusement à s'intéresser au potentiel des produits naturels, qui aura conseillé cela. Et tant mieux si mes confrères s'intéressent aux potentialités des produits naturels.



Il faudra poser au moins deux questions:

- Est-ce que la douleur est pire au réveil ?
- Est-ce que la chaleur et le mouvement prolongé améliorent les choses ?

En général, vous constaterez que la réponse est oui. Dans ce cas, on peut sans risque affirmer qu'il existe une participation inflammatoire ET musculaire aux douleurs de la personne.

Attention, le but n'est pas de dire qu'il n'y a pas d'arthrose, mais d'expliquer qu'il existe probablement, en plus, des contractures qui aggravent les choses. Expliquer que les muscles sont raides et figés au réveil, et que la chaleur, loin d'agir sur les os, détend les muscles.

90 fois sur 100, la personne vous dira : « Effectivement je suis raide au réveil, j'ai besoin de me dérouiller. »



LES CONSEILS

Les conseils que l'on peut donner :

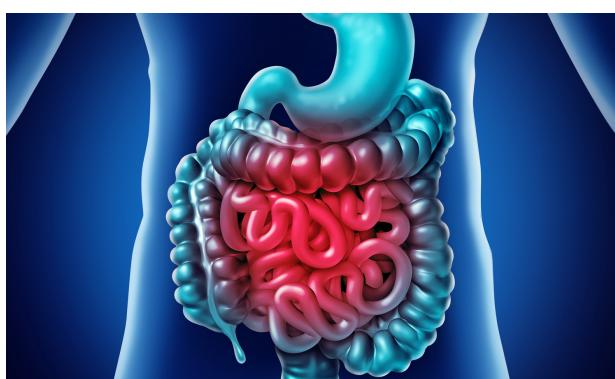
Avant de lister les éléments naturels qui peuvent aider la personne, voici quelques conseils à donner, selon le cas :

- Perdre du poids si la personne est en surpoids
- Pratiquer une activité physique régulière et d'intensité modérée (en dehors des poussées inflammatoires).

On peut par exemple conseiller la marche à raison de 3 fois une heure par semaine.

- Éviter les charges lourdes
- Limiter la consommation de produits laitiers et de viande rouge.

En effet, ceux-ci sont souvent mal tolérés, surtout chez la personne vieillissante, créent une inflammation intestinale qui est susceptible d'aggraver l'inflammation articulaire.



Pour l'exemple, les personnes qui font **des cures de jeûne** de quelques jours pour des douleurs arthrosiques, ressentent en général une aggravation au deuxième jour, puis une amélioration notable et durable à partir du troisième jour.



Il faut être **pédagogue** quand on aborde ce genre de sujet, et voir si la personne est réceptive de ce type de conseil, afin de ne pas la braquer dans un ressenti négatif :

« Je viens ici pour mon arthrose, et on me parle de ce que je mange »

Ne pas oublier surtout que l'eau est un constituant important du cartilage, penser à bien s'hydrater ; beaucoup de personnes, avec l'âge, perdent la sensation de soif.



PRODUITS NATURELS

Cas numéro 1 : soin complémentaire de fond de l'arthrose

Arthrose diagnostiquée :

La personne ne souffre pas mais souhaite un soin complémentaire permettant de stabiliser, voire d'améliorer son arthrose.

- **Protéoglycane**s : elles pourraient régénérer partiellement le tissu conjonctif, améliorer la qualité du cartilage à long terme, ce sont des anti-arthrosiques à action lente.

Glucosamine et chondroïtine sulfate : association synergique, mais dont l'efficacité clinique n'a pour l'instant pas été prouvée.

Association de **chondroïtine**, molécule constituant le cartilage, (avec le collagène et l'acide hyaluronique) et de glucosamine, qui semble renforcer et compléter l'action de la chondroïtine dans la régénération du cartilage.



Complexe de glucosamine 1200 mg à 1600 mg + sulfate chondroïtine 800 mg : dose totale par jour, en 1 ou 2 prises, prendre avant ou pendant repas

Faire une **cure de 3 mois** : efficacité longue à s'installer, commence à partir de 2 semaines de traitement, mais si efficace, persiste 3 mois après l'arrêt du soin (effet rémanent).

3 mois de cure, puis arrêt 1 mois, puis reprise cure 3 mois
Ou bien prise 5 jours par semaine sur longue période. Voir notice fabricant.

Contre-indication glucosamine

- Prudence avec les anti-coagulants
- Prudence en cas d'allergie aux crustacés
- Prudence chez les patients allégo-asthmatiques
- Prudence chez le diabétique (pourrait modifier la glycémie)



Alternative en cas de contre-indication à la prise de glucosamine

- **Insaponifiables d'avocat et de soja** : action lente- effet trophique sur cartilage et tissu conjonctif-inhibiteurs de la dégradation du cartilage-cure de 3 mois avec fenêtres thérapeutiques 2 à 3 mois

Une des plus anciennes spécialités en pharmacie = Piascledine 300 mg (substance active extraite d'huiles d'avocat et de soja)

Insaponifiables huile avocat 100 mg -insaponifiable huile soja 200 mg pour une gélule

Prendre 1 gélule par jour au milieu du repas du soir pendant 3 mois

Contre-indication : allergie aux constituants

Indiqué chez l'adulte en soin symptomatique (douleur et gêne lors des mouvements) à effet différé de l'arthrose du genou.

Action lente, retardée d'environ 2 mois, mais son effet peut persister après l'arrêt du traitement.



Penser à optimiser cette prise en respectant nos rythmes biologiques, nos horloges internes :

Ces compléments alimentaires visant le cartilage, seront pris de préférence le soir, l'anabolisme cellulaire avec régénération s'effectuant essentiellement la nuit, lors de notre sommeil.

- **Silicium** : le silicium semble stimuler la régénération du collagène et du tissu conjonctif, et conserver l'élasticité et la souplesse du rachis

Pour cette action reminéralisante une plante de choix : la prêle.





Cas numéro 2 : plainte symptomatique avec douleur, poussée inflammatoire :

il faut essayer d'obtenir une amélioration rapide, sur une période de 10 à 15 jours maximum, pour juger l'efficacité.

1) Par voie locale :

Le geste simple : pour un adulte, en l'absence de contre-indication

HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 3 gouttes

Macérat huileux Arnica : 10 gouttes

Appliquez ce mélange matin et soir sur zone douloureuse, 6 à 7 jours.





Synergie aromatique :

- HE Gingembre (*Zingiber officinalis*-rhizome) 1 goutte
- HE Matricaire Camomille allemande (*Matricaria chamomilla*-fleurs -capitules) 1 goutte
- HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*-plante fleurie) 2 gouttes
- HV Calophylle 5 ml

Masser sur zone douloureuse 2 fois par jour-5 jours





2) Par voie orale

Demander si traitement médicamenteux en cours type AINS, aspirine...

On va proposer des plantes ayant des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

- **Harpagophytum** (*Harpagophytum procumbens* -racine) ou « griffe du diable » plante majeure anti-inflammatoire et antalgique

On va l'utiliser dans la poussée aigüe d'arthrose.

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

Conseil :

2 gélules matin midi soir pendant 5 jours puis 1 gélule matin midi soir pendant 10 jours

Contre-indications Harpagophytum :

- Médicaments AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens)
- Immunosuppresseurs
- Maladies cardio-vasculaires
- Déconseillé si ulcère gastrique ou duodénal

- **Saule blanc** (*Salix alba* - écorce) :

Son écorce est riche en dérivés salicylés.

C'est un anti-inflammatoire et analgésique périphérique, il est très intéressant dans les rhumatismes dégénératifs, dans l'arthrose et les douleurs articulaires. Il piège les radicaux libres et s'oppose à la liperoxidation.

Conseil :

Extrait sec de saule blanc gélules à 200 mg :

1 gélule 3 fois par jour au début du repas

Contre -indication :

Allergie à l'aspirine-fluidifiants sanguins

Eviter un usage prolongé de l'écorce de saule, cure de 10 jours



- **Cassis (Ribes nigrum – feuilles) :**

En mimant l'action de la cortisone naturelle, le cassis possède une activité anti-inflammatoire intéressante.

Conseil :

Cassis macérât glycériné de bourgeons frais 1D : 30 à 50 gouttes dans un verre d'eau, une à deux fois par jour.

Vous pouvez conseiller ce protocole d'accompagnement au long cours :

Période 1 : durée 3 mois

Protéoglycanes : glucosamine-chondroïtine

Période 2 : 3 mois

Arrêt protéoglycanes

Plantes reminéralisantes

Période 3 : 3 mois

Reprendre protéoglycanes

Arrêt plantes reminéralisantes

Prendre les plantes anti-inflammatoires au moment de la crise douloureuse sur cure courte, à la demande tout en continuant le protocole.



Conseils associés :

Alimentation modèle méditerranéen crétois :

- riche en oméga 3(huile colza-cameline-noix-petits poissons gras (sardines, harengs, maquereaux...)ou bien si consommation insuffisante prise sous forme de complément alimentaire.
- riche en polyphénols(épices, aromates thé vert, fruits rouges, légumes, légumineuses, noix... et huile olive

Activité physique modérée régulière - étirements

Temps de sommeil (la qualité du sommeil semblant jouer un rôle majeur sur les inflammations et les processus d'oxydation)

Privilégier un bon statut en vitamine D (essentiel) et l'associer à des cures de magnésium (synergie avec la vitamine D et effet décontracturant).

Rappel

Prêle (*Equisetum arvense L.*) contient du silicium (5 à 10%) dont une partie organique et soluble et des flavonoïdes.



Poudre micronisée prêle : prendre 1 à 2 g par jour en cure de 3 mois

Contre-indication Prêle :

Insuffisance rénale grave (dialyse)
Diurétiques

On peut l'associer à l'ortie (*Urtica dioïca*) attention à la traçabilité : origine sans pollution.



Ortie (*Urtica dioïca*) :

- Diurétique
- Favorise l'**élimination de l'urée et de l'acide urique**, soin de fond (drainage)
- **Reminéralisante** (riche en silice, calcium, fer, potassium bien assimilés)
- Propriétés **anti-rhumatismales** provenant d'une inhibition de la cascade de l'acide arachidonique

Soin de terrain intéressant, avec un effet de reminéralisation mais aussi de drainage surtout chez les patients en surcharge métabolique.

Formule proposée :

Poudre micronisée prêle (tiges stériles)

Poudre micronisée ortie feuilles---à parties égales QSP 250 g
1 à 2 cuillères à café le matin, à prendre mélangées avec compote, yaourt...





Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) :

- Antiinflammatoire
- Antalgique
- Antirhumatismale

Contre-indication :

Utiliser locale, en dilution dans huile végétale (dermocausticité)



Macérât huileux d'Arnica :

- Antiinflammatoire puissant
- Antalgique





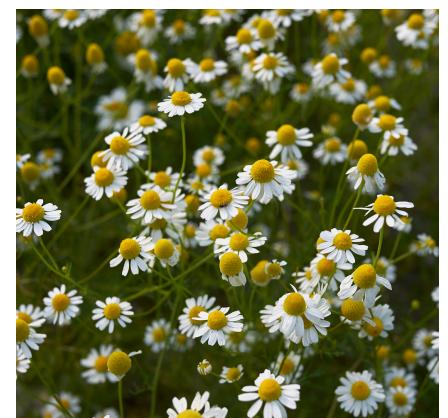
Gingembre (*Zingiber officinale*) :

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Anti-oxydant
- Puissamment révulsif et réchauffant



Matricaire (*Matricaria chamomilla*) :

- Anti-inflammatoire
- Prévient les inflammations cutanées provoquées par les HE trop rubéfiantes
- facilite le drainage. Apaisante.



Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) :

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Décontracturante
- Myorelaxante et sédative



Calophylle (*Calophyllum inophyllum*) : huile végétale anti-inflammatoire-tonique circulatoire.