

# TABLE DES MATIÈRES

QUAND LES ARTICULATIONS DONNENT DES SIGNES DE FATIGUE	10	QUELLES SOLUTIONS POUR SOIGNER L'ARTHROSE?	38
L'ARTHROSE, QU'EST-CE QUE C'EST?	12	La vie au quotidien avec de l'arthrose	38
Quand les articulations s'usent tout simplement	12	Vaincre et soulager la douleur	40
Les articulations, cibles de l'arthrose	14	Effets secondaires, le revers de la médaille?	42
Tout le monde a de l'arthrose!	16	L'infiltration	44
Les facteurs de risque de l'arthrose	18	La rééducation	46
Comment savoir qu'on a de l'arthrose?	20	La chirurgie est-elle une bonne solution?	48
LES AUTRES RHUMATISMES	22	PHYTOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS, DES SOLUTIONS EFFICACES	50
Des maladies trompeuses	22	Plantes et médecine, une longue histoire	50
L'arthrite infectieuse	24	L'harpagophytum, une plante venue d'Afrique...	52
La polyarthrite rhumatoïde	26	La plante qui soulage les articulations	54
La goutte	28	Les plantes anti-inflammatoires	56
La spondylarthrite ankylosante	30	Les plantes reminéralisantes	58
DU MÉDECIN À L'OSTÉOPATHE, QUI FAIT QUOI?	32	Les anti-arthrosiques d'action lente	60
Quels médecins consulter?	32	La glucosamine	62
L'orthopédiste et le médecin physique	34	Les antioxydants	64
Pas de médecins mais indispensables!	36	Oméga-3 : des huiles de poisson pour combattre l'inflammation	66
		LES CURES THERMALES	68
		Le curiste	68
		Les bienfaits pour les rhumatismes	70



## L'ARTHROSE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

### Quand les articulations s'usent tout simplement

#### Le cartilage

C'est une substance blanc bleuté, lisse, semblable à du caoutchouc. Élastique, très souple et résistant à la fois, il est composé de cellules appelées chondrocytes, qui lui permettent de se renouveler, de fibres de collagène et de grosses molécules spongieuses. Il existe quatre types de cartilage :

- le cartilage de conjugaison qui permet la croissance osseuse chez les enfants;
- le cartilage très mou des oreilles;
- un cartilage très fibreux dans les ménisques du genou ou les disques intervertébraux;
- le cartilage hyalin qui recouvre les extrémités des os, au niveau des articulations. C'est celui-ci qui est abîmé par l'arthrose.

L'arthrose est un rhumatisme chronique qui touche 17 % de la population française. Elle est étroitement liée à l'âge : après 65 ans, plus d'une personne sur deux en souffre.

L'arthrose est due à la destruction progressive du cartilage des articulations. Lorsque le cartilage perd la souplesse et l'élasticité qui lui permettent d'assurer le bon fonctionnement des articulations, le mécanisme se grippe. L'épaisseur de cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations diminue et ne permet plus d'amortir le frottement des os entre eux. Pour illustrer le cas de l'arthrose, on peut prendre l'exemple d'un genou atteint (voir schéma). Mais il en va de même pour toutes les articulations très mobiles, comme celles de la hanche ou des doigts. Dans tous les cas, lorsque le cartilage est érodé par l'arthrose, il ne parvient plus à protéger les articulations.

#### L'érosion progressive du cartilage

L'érosion du cartilage commence bien avant que les premières douleurs n'apparaissent. En plus de s'éroder, le cartilage s'use, se fissure, devient plus mou et craque; l'articulation atteinte est alors de plus en plus douloureuse. L'os est progressivement abîmé par les frottements qu'il subit directement.

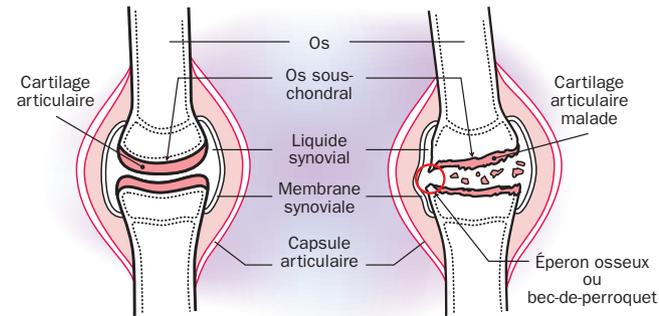


Schéma d'une articulation saine et d'une articulation malade.

Dans ce schéma, le cartilage est présent sur l'os de part et d'autre de l'articulation. Au centre, une capsule relie les deux os. Elle est tapissée d'une membrane chargée de sécréter le liquide synovial, lubrifiant de l'articulation. Le cartilage a pour rôle d'absorber le liquide synovial quand le genou est au repos et de redonner ce liquide lorsque l'on marche, afin de jouer son rôle de protection. La pression du corps sur le genou et le mouvement compriment le cartilage qui est « pressé » comme une éponge et envoie ainsi le liquide synovial dans l'articulation. Ce va-et-vient de liquide pendant les mouvements permet le bon déroulement de la marche ou de tout effort du genou. Lorsque le cartilage est érodé par l'arthrose, il ne parvient plus à distribuer correctement le liquide synovial et à protéger les articulations.

Le corps dispose de moyens de défense : les cellules constructrices, les chondrocytes, vont essayer de produire du cartilage afin de compenser ce qui a été perdu. Mais hélas le plus souvent c'est insuffisant et le cartilage continue à s'éroder. Les tentatives de réparation se traduisent alors par des petites excroissances osseuses qui déforment l'articulation : ce sont les fameux « becs de perroquet » ou ostéophytes, encore appelés épérons osseux. C'est à ce stade que l'inflammation survient généralement. Dans les cas les plus graves, le cartilage disparaît totalement.

### L'arthrose, une maladie inflammatoire

L'inflammation est un mécanisme de réaction des tissus lorsqu'ils perçoivent une menace. On a longtemps cru que l'arthrose n'était pas une maladie inflammatoire. Mais en 2003, lors du 3<sup>e</sup> Congrès mondial du Réseau Global de Recherche sur l'Arthrose (GARN) le P<sup>r</sup> Steven Abramson de l'université de New York a montré que dans l'arthrose, l'articulation est endommagée car elle est soumise aux effets pro-inflammatoires de substances qu'on appelle cytokines. D'où viennent-elles ? Elles sont générées par les cellules du cartilage elles-mêmes ou celles du liquide synovial qui entoure l'articulation. Une fois synthétisées, elles encouragent les cellules du cartilage à continuer de les fabriquer. C'est ainsi que l'inflammation devient chronique.