

L'ARTHROSE

UNE CALAMITÉ, MAIS PAS UNE FATALITÉ !

Notre corps est une magnifique mécanique de précision, composé de pièces complexes qui, malheureusement, avec le temps, finissent par s'user. C'est le cas - entre autres - de nos articulations. Et si cette usure est inéluctable, elle peut tout comme ses douloureuses conséquences, être au moins être repoussée dans le temps.

QUELS SONT SES MÉCANISMES ?

L'**arthrose** est une maladie articulaire provoquée par une dégénérescence du cartilage qui enrobe l'extrémité des os.

Elle touche différentes articulations, les plus fréquentes étant celles du genou, de la hanche, du pouce, des épaules, de la colonne vertébrale et des mains.

Si les premiers symptômes apparaissent généralement entre 40 et 60 ans, en réalité, la maladie a commencé bien plus tôt.

Le **cartilage articulaire** est en effet, tout au long de la vie, le siège d'une intense activité où sont, à la fois produites, et détruites, des **chondrocytes**, les cellules du cartilage.

Lorsque le phénomène de destruction devient plus prégnant que la régénérescence cartilagineuse, l'épaisseur du cartilage diminue et l'articulation s'altère.

De petits morceaux de cartilage peuvent alors se détacher et "flotter" dans la poche articulaire, déclenchant des **poussées inflammatoires**.

QUELS SONT SES CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE ?

Longtemps considérée comme l'un des (tristes) apanages des seniors, l'**arthrose** semble cependant opérer un rajeunissement de ses cibles, et c'est l'**hygiène de vie** qui est pointée du doigt...

La sédentarité, la surcharge pondérale ou encore l'alimentation industrielle pourraient en effet être à l'origine d'un développement plus rapide de l'arthrose... D'après les projections des scientifiques, 130 millions de personnes dans le monde pourraient en souffrir d'ici 2050.

Même si toutes les causes de l'**arthrose** ne sont pas encore clairement identifiées, on sait que le caractère génétique de l'affection est prédominant.

Par ailleurs, des traumatismes importants ou récurrents (tels que des travaux pénibles ou la pratique de sports violents), des positions anormales de l'articulation (telles que la

Les stades de l'Arthrose (genou)

Suspicion



Rétrécissement de l'espace de jointure.

Bénigne



Le cartilage commence à se décomposer. Présence d'ostéophytes.

Moderée



Réduction de l'espace de jointure. Décomposition du cartilage pouvant se prolonger jusqu'à l'os.

Sévère



L'espace de jointure considérablement réduit. 60% du cartilage perdu. Grands ostéophytes.

scoliose ou une malformation de la hanche) et les maladies osseuses seront d'importants facteurs de développement de cette pathologie.

COMMENT LA PRÉVENIR ET LA SOULAGER ?

L'arthrose représente un double souci pour le monde médical : d'une part, ses causes précises ne sont pas encore suffisamment connues pour que soient conçus des traitements permettant de l'éviter totalement et, d'autre part, pour l'heure, on ne sait pas reconstituer le cartilage dégradé.

Et si la chirurgie permet de le remplacer par une prothèse, il reste préférable de prévenir l'arthrose en travaillant en amont sur les facteurs de risque d'ores et déjà identifiés :

- **Surveiller son poids avant tout !** Le surpoids joue en effet un rôle majeur, puisque les genoux et les hanches sont davantage sollicités et « s'usent » plus vite.

- **Pratiquer des activités physiques nontraumatisantes**, telles que la gymnastique douce ou aquatique, la natation, la marche, ou encore le Yoga, le Taïchi, le Qi Gong, ... En renforçant les muscles qui entourent les articulations, on les protège et on les rend plus résistantes.

- **Manger mieux** : les phytoflavonoïdes, les polyphénols et les bioflavonoïdes (des composants naturellement présents dans les fruits, les légumes, les épices ou le thé vert) ont montré leurs capacités à limiter les symptômes d'arthrose et la dégradation du cartilage.

Certains traitements de fond peuvent également contribuer à améliorer le confort articulaire.

Citons notamment :

- **La visco-supplémentation** qui consiste en une injection d'un gel spécifique dans l'articulation,

- **Les cures thermales** qui peuvent contribuer à soulager les douleurs,

Pensez à télécharger mon invitation sur salon-soins.fr pour les Salons Thalasso et Cures Thermales de :

*Rennes
les 14 et 15 octobre 2022*

*Bordeaux
les 3 et 4 février 2023*

*Nancy
les 24 et 25 février 2023*

*Nantes
les 10 et 11 mars 2023*

- **L'acupuncture** qui possède un effet antidouleur et décontractant bénéfique,

- **La chondroïtine** qui semble ralentir la progression de l'arthrose.

NOUVEAU : UN SITE DÉDIÉ À L'ARTHROSE DU POUCE

Ouvrir une bouteille ou une boîte, taper sur un clavier d'ordinateur, utiliser son smartphone...

Toutes ces petites tâches du quotidien peuvent être affectées, voire rendues impossibles par la rhizarthrose, ou arthrose du pouce.

Ce mal qui touche environ 20% des quelques 10 millions de français souffrant d'arthrose, peut conduire à une immobilité totale de la main.

Pourtant, beaucoup de malades l'ignorent, mais la rhizarthrose se soigne grâce à une chirurgie dédiée.

Pour pallier au manque d'information sur ce sujet, des médecins, chirurgiens et industriels spécialisés dans la chirurgie de la main ont lancé le site :

www.arthrose-pouce.com

Vous y trouverez toutes les clefs pour vous soigner et ne plus souffrir.

Si d'aventure, la crise s'installe, sont préconisés pour soulager les douleurs provoquées par l'arthrose :

- **L'usage d'une poche de glace** sur l'articulation concernée,

- **Les traitements analgésiques** (ex : paracétamol, ...) ou **anti-inflammatoires** (avec ou sans corticoïdes), de façon non prolongé et sur avis de votre médecin,

- **L'utilisation d'aides permettant de soulager les articulations** (canne, ceinture lombaire, collier de mousse, minerve, ...).

