

Les genoux: une articulation cruciale

Surpoids, blessures, vieillesse: telles sont, selon les statistiques, les principales causes expliquant l'augmentation des cas d'arthrose du genou en Suisse. Heureusement, les droguistes ont aussi de plus en plus de possibilités de conseiller leurs clients – grâce à des produits de plus en plus efficaces et à d'utiles thérapies d'accompagnement.

Tous les jours, on implante une vingtaine de genoux artificiels en Suisse. Une opération coûteuse dont les effets ne sont pas éternels. Il serait souvent certainement plus utile de mieux exploiter toutes les possibilités de prévention de la gonarthrose. En la matière, les conseils des droguistes sont très importants – d'autant que bon nombre de personnes susceptibles de souffrir d'arthrose se rendent régulièrement en droguerie. Il s'agit notamment des personnes âgées, en surpoids ou particulièrement sportives.

Grâce aux nouvelles préparations, les possibilités de conseiller les clients s'étoffent chaque année. Actuellement en première ligne: la nouvelle génération de produits protégeant le cartilage, autrement dit les chondroprotecteurs. Il y a trois ans, seules les préparations de glucosamine étaient disponibles en droguerie. Depuis, la palette s'est considérablement agrandie. Et les fabricants ont publié de nombreuses études randomisées en double aveugle avec contrôle placebo qui démontrent que la combinaison de ces substances doit améliorer la mobilité de l'articulation, préserver sa structure et atténuer les douleurs.

Vita Mobility Complex, de l'entreprise Vita Health Care, commercialisé en 2008, est le premier produit chondroprotecteur vendu sans ordonnance en Suisse qui associe deux principes actifs. Vita Mobility Complex contient 1230 mg de sulfate de glucosamine et 500 mg de sulfate de chondroïtine – sans compter du cuivre, du manganèse et du chrome, autant d'oligo-éléments importants pour le métabolisme du cartilage.

Alors que le potentiel ne cesse de croître en matière de conseil, les déclarations admises par les autorités restent limitées. **Christoph Nussbaum**, directeur de Vita Health Care, précise: «Officiellement, on ne peut remettre Vita Mobility Complexe qu'en mentionnant que c'est un complément alimentaire qui nourrit le tissu conjonctif et le cartilage et qui améliore la mobilité des articulations.»

Sulfate et chlorhydrate – du pareil au même

Même remarque pour Voltaflex Plus, produit protégeant le cartilage lancé en décembre 2008. Chaque comprimé contient 416 mg de glucosamine et 365 mg de sulfate de chondroïtine. Selon Novartis Consumer Health Suisse SA, les droguistes peuvent

uniquement signaler que Voltaflex Plus préserve la mobilité des articulations.

Si l'on compare Voltaflex Plus et Vita Mobility Complex, on constate que le produit de Novartis contient du chlorhydrate de glucosamine alors que celui de Vita Health Care contient du sulfate de glucosamine. Selon un rapport récent de l'International Osteoarthritis Research Society les effets pharmaceutiques de ces deux substances devraient être similaires car le milieu acide de l'estomac les décompose pour libérer les mêmes éléments de glucosamine (citation originale: «Pharmalogical effects of glucosamine sulphate and glucosamine hydrochloride should not differ as both dissociate in the acid milieu of the stomach to release an identical amino sugar, glucosamine.» (1) Ces deux chondroprotecteurs ont encore un autre point commun: ils ne doivent pas être administrés aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux enfants ou aux adolescents ni aux personnes qui prennent des anticoagulants.

Nouveau remède anti-âge?

Avec Vita Pro-Flex Drink, c'est un chondroprotecteur encore plus complet qui se trouve, depuis mai 2010, à disposition du canal de la droguerie. Ce complément alimentaire conçu par Vita Health Care en collaboration avec le Dr méd. Bernhard Segesser, médecin du sport bâlois, et le Prof. méd. Roland Jakob, orthopède, contient 1230 mg de sulfate de glucosamine et pour la première fois 10 grammes d'hydrolysat de collagène – un élément important pour les tendons, les ligaments et le cartilage. Cet hydrolysat contient 20 acides aminés, dont une part importante de proline et de glycine. Il est fabriqué à partir d'extraits de peau de bœuf et de couenne de porc, lesquels sont nettoyés, concentrés, stérilisés et séchés.

«Les effets de l'hydrolysat de collagène ont bien été étudié cliniquement», précise Christoph Nussbaum. «Une prise régulière, pendant au moins trois mois, augmente la résistance, la résistance à la déchirure et la stabilité des fibres de collagène. Ce qui est tout au bénéfice de l'articulation du genou.» Selon des études médicales, l'hydrolysat de collagène protégerait aussi le cartilage tout en atténuant les douleurs et en améliorant la mobilité des articulations.

Les clientes des drogueries apprécieront en outre que «l'hydrolysat de collagène favorise la solidité et

l'élasticité des cheveux, de la peau et ongles», souligne Christoph Nussbaum. Certains utilisent d'ailleurs déjà ce complément alimentaire comme un produit anti-âge.

En mai 2010, une troisième nouveauté est venue s'ajouter aux deux précédentes: VitaPro-Flex Gel. Ce gel, spécialement conçu pour l'arthrose du genou, associe sulfate de glucosamine et sulfate de chondroïtine. Grâce à ses huiles essentielles (eucalyptus, menthol), il a d'abord un effet rafraîchissant. Puis, après une quinzaine de minutes, les effets chauffants et stimulant de la circulation sanguine du camphre, de l'écorce de cannelle, du fruit du poivrier, du romarin et du gingembre se font sentir.

Les fabricants des nouveaux chondroprotecteurs sont unanimes sur un point. «Les produits doivent être utilisés pendant au moins trois mois», comme le précise Christoph Nussbaum. «C'est le temps qu'il faut pour que les substances puissent développer tous leurs effets.» Arrêter le traitement avant serait une pure et simple perte d'argent.

Interdit de promettre la guérison

La poudre de cynorrhodon n'est pas une création aussi récente, mais elle reste efficace. En cabinet, les médecins prescrivent des doses de 5 à 10 grammes par jour de rosa canina. Les recommandations officielles du fabricant sont de 5 grammes par jour. Attention: selon le droit actuel, fabricant et droguistes n'ont pas le droit de mentionner d'éventuels effets curatifs de la poudre de cynorrhodon.

Nouveau venu dans les produits contre l'arthrose: l'huile de krill. Cette huile, produite à partir de petites crevettes de l'Antarctique, est riche en acides gras oméga-3. Lesquels sont principalement liés à des phospholipides et donc hydrosolubles. Contrairement aux acides gras oméga-3 des huiles de poissons, ceux de l'huile de krill ne sont pas tributaires de la bile. Ils peuvent passer directement la paroi de l'intestin et sont donc, dixit le fabricant, «plus facilement et plus rapidement assimilables».

Selon une étude contrôlée par placebo de l'University Health Networks de Toronto (Canada), l'administration de 300 mg d'huile de krill (Neptune) pendant 7 à 14 jours aurait effectivement des effets anti-inflammatoires et réduirait les symptômes de l'arthrose et de l'arthrite.

N'oublions pas la gélatine!

Face à ces nouveaux produits, on a souvent tendance à oublier les préparations contre l'arthrose classiques et éprouvées – dont la gélatine médicinale. Laquelle peut aussi être très utile, comme le montre l'exemple de **Claude Roggen**. Dans leur droguerie, le droguiste de Domdidier (FR) et ses deux fils, Emanuel et Christophe, vendent une préparation combinant de la gélatine de porc, de la griffe du diable et de la racine de taïga. Cette préparation, assure Claude Roggen, freine la perte de cartilage et

calme les douleurs. Et Claude Roggen de préciser: «Elle est très efficace, aussi bien chez les humains que chez les animaux.»

Un autre pilier des conseils contre l'arthrose de la famille Roggen est le complexe homéopathique E11. Ce complexe produit «de bons résultats sur l'arthrose des genoux et de la colonne vertébrale», poursuit le droguiste. Le chiffre 11 symbolise les onze substances qu'il contient, à savoir trois sels minéraux (carbonate de calcium, phosphate de calcium et silicium), cinq plantes médicinales (prêle, alchémille, houx commun, acore odorante et consoude) et des vitamines B1, B12 et E.

Un langage clair

Malgré tous ces produits efficaces, Claude Roggen trouve qu'il est aussi important de parler des origines de l'arthrose aux clients de sa droguerie – des origines qui sont bien souvent liées à l'alimentation. «Au lieu de se contenter de vendre des produits basiques et des compléments alimentaires, les droguistes devraient aussi rappeler que la consommation d'hydrates de carbone raffinés nuit au métabolisme des os et du cartilage», souligne Claude Roggen. «Les jeunes, en particulier, devraient savoir que la consommation inappropriée de sodas, de pain et de pâtes favorise l'arthrose!» Claude Roggen n'est pas le seul à penser cela: les pionniers de la nutrition, comme Maximilian Bircher-Benner, Werner Kollath et Max Bruker, déclaraient déjà que le sucre de ménage et la farine blanche favorisaient l'arthrose.

Moins de cru, de froid et de sec

Les droguistes qui ont une approche globale de la santé seront certainement aussi intéressés par le fait que la médecine ayurvédique, utilisée en Inde depuis des milliers d'années, recommande aussi de renoncer à la farine blanche et au sucre raffiné. «Le sucre et la farine blanche forment un pitta-ama dans l'estomac et l'intestin», précise Tamara Köhler, thérapeute ayurvédique spécialisée dans la nutrition qui exerce dans son cabinet à Münchenbuchsee (BE). «Ces toxines acides attaquent les tissus, dont le cartilage de l'articulation du genou.» La médecine ayurvédique a aussi une explication concernant le dessèchement du tissu cartilagineux lié à l'âge: «C'est à cause de l'amplification de vata, autrement dit l'association air-énergie, qui augmente automatiquement avec l'âge.» Pour atténuer les problèmes articulaires, les principes ayurvédiques préconisent donc d'adopter une alimentation qui contribue à réduire vata. Concrètement:

- Consommer moins d'aliments crus, comme la salade ou les fruits.
- Consommer moins d'aliments froids et secs comme le pain, les biscuits, le pain suédois ou les flocons de muesli non trempés préalablement.

- Consommer plus d'aliments chauds et liquides, comme les soupes chaudes ou les légumes légèrement étuvés.

Pour garder des genoux sains en droguerie, misez sur la prévention!

Selon l'orthopédiste Dr méd. Nicola Biasca, responsable de l'institut de médecine du sport de Samedan (GR), les mauvaises positions et les mouvements favorisant l'arthrose sont fréquents dans la population suisse. Nicola Biasca fait donc la recommandation suivante: «Chacun devrait au plus vite faire contrôler ses habitudes comportementales, posture et mouvement, par un spécialiste. Certes, cela coûte quelque chose, mais ça en vaut le prix.» Cette mesure, assure-t-il, permettrait d'éviter de nombreux cas d'arthrose du genou. Si des comportements nuisibles aux genoux apparaissent durant le contrôle médical, on peut alors les corriger via l'ergothérapie, la musculation ou encore des exercices ciblés et corrects d'élongation des muscles.

Eviter de s'agenouiller et faire régulièrement des exercices. Voilà ce que Nicola Biasca recommande aux droguistes. Dans leur quotidien professionnel, ils devraient aussi, dans la mesure du possible, éviter de porter des charges trop lourdes, de faire des mouvements brusques et de se mettre à genoux.

Il est aussi important de faire trois fois par semaine une séance d'entraînement de 30 minutes pour les genoux. Nicola Biasca: «Il faut commencer par bien chauffer les muscles des pieds, des jambes, du dos et du ventre. Puis terminer l'entraînement en les étirant pendant 10 bonnes minutes.» Parmi les sports bénéfiques aux genoux, le spécialiste cite en tête de liste la natation, la gymnastique et le vélo (sur terrain plat). «Le jogging et le nordic walking sur sol mou conviennent aussi», assure Nicola Biasca. «Mais il faudrait toujours changer de trajet, afin d'entraîner les muscles de manière variée.»

Petra Gutmann / trad: cs