

Des conseils complets sur l'arthrose

Mobiles, souples et résistantes. Ces qualificatifs caractéristiques des articulations saines sont aussi essentiels dans les conseils que les droguistes peuvent prodiguer concernant l'arthrose. Des conseils d'autant plus importants que les options thérapeutiques se sont considérablement diversifiées ces dernières années.

Ça grince, ça craque, ça tend et ça fait mal. Chaque droguiste a déjà entendu ces symptômes énumérés par des patients souffrant d'arthrose dans les genoux, les hanches, les doigts, les pieds ou la colonne vertébrale. Des symptômes souvent associés à des raideurs, une diminution de la mobilité, des tuméfactions et des inflammations.

Si la maladie progresse, les douleurs peuvent devenir permanentes et provoquer une invalidité. Un simple calcul permet de réaliser la vitesse à laquelle la maladie peut évoluer: le cartilage articulaire mesure environ 3 à 8 mm – si la perte de cartilage est d'environ 0,2 mm par année, tout le cartilage peut disparaître en 15 à 40 ans.

Même les techniques chirurgicales les plus novatrices ne peuvent rien contre cette «calvitie des os». Car les articulations artificielles ont aussi leurs défauts. Explication du médecin Walter Packi, rhumatologue allemand, qui prend l'exemple de la gonarthrose: «La nature a doté l'articulation du genou d'une diarthrose ovoïde qui lui assure la mobilité nécessaire. Les articulations artificielles en revanche sont des articulations en charnière qui ne permettent des mouvements que dans deux directions. Elles entravent la motricité fine et les processus de coordination. Les articulations artificielles peuvent donc provoquer des douleurs et des troubles dans d'autres zones du corps.»

Conseils complets et soins rapides

Les conseils de prévention sont donc indispensables, d'autant que plus de 60 % de la population de plus de 60 ans souffre de dégénération articulaire et que les personnes plus jeunes sont aussi de plus en plus touchées.

Les conseils des droguistes peuvent sensiblement contribuer à prévenir les troubles articulaires et à atténuer les douleurs installées. Voici un aperçu des principales recommandations:

1. Nourrir et protéger les articulations:

- concentrés de substances vitales/capteurs de radicaux libres, comme les vitamines E et C, le bêta-carotène, le sélénium, le zinc et les acides gras oméga-3.

2. Stimuler la vascularisation des articulations:

- bains médicaux et applications de pommades ou de gels contre les rhumatismes (par ex. à base d'arnica, de consoude, d'acide salicylique, d'acide nicotinique, de capsaïcine, etc.).

3. Atténuer les inflammations et les enflements des articulations:

- enveloppements froids, compresses rafraîchissantes, gels froids;

- anti-inflammatoires végétaux ou de synthèse;

- concentrés de vitamine E naturelle ou de mélange à la vitamine E (2x 600 E/jour).

4. Apaiser les douleurs aiguës:

- analgésiques végétaux (par ex. préparations à base d'écorce de saule);

- les préparations de synthèse (par ex. acide acétylsalicylique, ibuprofène, paracétamol, diclofénac, etc.).

5. Combattre les douleurs chroniques:

- analgésiques végétaux (par ex. préparations à base de griffe du diable).

- compléments alimentaires anti-inflammatoires (par ex. acides gras oméga-3, comprimés d'huile de poisson ou extrait de moules aux orles verts).

6. Stabiliser le cartilage articulaire à long terme:

- compléments alimentaires avec des substances qui protègent le cartilage.

Quid de l'effet chondroprotecteur?

Depuis l'apparition de la glucosamine, les substances de protection des cartilages sont devenues très intéressantes pour les drogues. Le sucre aminé présent dans les viandes maigres et les abats est transformé dans l'organisme pour fabriquer des chaînes de sulfate de chondroïtine 150 fois plus grandes et de l'acide hyaluronique. Ces deux substances sont, entre autres, responsables de l'élasticité et de la lubrification du cartilage.

Le sulfate de chondroïtine (remis sur ordonnance) extrait du cartilage des poules (*Structum/Robapharm*), des poissons de mer et des requins (*Condrosulf/IBSA*) ainsi que des porcs et des bœufs est isolé à des fins thérapeutiques. En revanche, les préparations de glucosamine, *Vita GS complex* avec du sulfate de glucosamine et des polysaccharides (*Vita Health Care*) provenant exclusivement de coquilles/carapaces, riches en chitine, de crustacés comme les crevettes et les homards sont en vente libre, de même que la préparation *Voltaflex* (Novartis) qui contient du chlorhydrate de glucosamine provenant surtout de moules.

Les vétérinaires ont constaté depuis longtemps que les sulfates de glucosamine et de chondroïtine sont efficaces contre l'arthrose chez les animaux. Dans l'intervalle, plus de 10 études randomisées, contrôlées, en double aveugle ont également démontré cette efficacité chez l'être humain.

«Je conseille aux patients souffrant d'arthrose de prendre la préparation pendant trois mois», explique le docteur orthopédiste *Roland P. Jakob*, qui utilise ces deux chondroprotecteurs depuis six ans dans son cabinet. Médecin-chef de l'hôpital cantonal de Fribourg, il a pu constater que ces produits «améliorent la mobilité de 50 à 60 % des patients souffrant d'arthrose et réduisent les douleurs, souvent dès 6 à 8 semaines de traitement.»

Efficacité accrue grâce aux combinaisons

Pour plus d'efficacité, on utilise généralement une combinaison des deux chondroprotecteurs. La pratique médicale a prouvé l'efficacité d'un dosage de 1,5 g de glucosamine et de 1,2 g de sulfate de chondroïtine par jour. Les préparations de glucosamines disponibles en droguerie contiennent au maximum 750 mg de substance active par capsule. On peut donc recommander aux clients de droguerie de prendre en moyenne deux capsules par jour.

En cas de manque de sulfate de chondroïtine, il est également conseillé de combiner le sulfate de glucosamine avec de la vitamine E. Cette vitamine ne remplace pas le sulfate de chondroïtine, mais elle piège les radicaux libres et protège le cartilage. De nombreuses études ont prouvé que l'effet de la vitamine E naturelle, extraite d'huiles végétales, est plus élevée que la disponibilité biologique et l'effet anti-oxydant de la vitamine E de synthèse. Les mélanges de dérivés de vitamine E naturelle, par exemple alpha, delta ou gamma tocophérol et tocotriénol, sont encore plus efficaces.

Survol des options thérapeutiques

Outre la glucosamine, d'autres remèdes naturels contre l'arthrose ont reçu le soutien des milieux scientifiques ces dernières années. Notamment le cynorhodon (*rosa canina*), et plus particulièrement la poudre fabriquée à partir de ses graines. Les médecins ont aussi commencé à recommander les médicaments naturels, bien tolérés, depuis que plusieurs études randomisées en double aveugle ont démontré que le cynorhodon présente des propriétés anti-inflammatoires, qu'il améliore la mobilité des articulations et contribue à réduire le traitement médicamenteux analgésique après seulement trois à quatre mois.

A l'exemple du *Dr méd. Sigrun Chrubasik*, doctoresse à Zurich, qui prescrit régulièrement de la poudre de cynorhodon à ses patients souffrant d'arthrose. «Je conseille aux patients qui ont des douleurs aiguës ou permanentes de prendre chaque jour 10 g de cynorhodon, resp. 4 cuillères de 2,5 g dans un peu de yaourt et de boire beaucoup. Si les douleurs sont légères ou

moyennes, 2 x 4 capsules ou 5 g suffisent amplement. Le tableau clinique s'améliore progressivement durant les premières semaines, voire les premiers mois. Dès que les résultats obtenus sont satisfaisants, on peut poursuivre le traitement en diminuant les doses de moitié.»

Les médicaments à base d'*arnica montana* sont particulièrement indiqués en cas d'arthrose topique. Une récente étude randomisée, à laquelle 204 patients souffrant de polyarthrose digitale ont participé pendant 21 jours, vient de démontrer que le gel à l'*arnica* (A. Vogel) équivaut au gel à l'ibuprofène de synthèse pour tous les points étudiés, à savoir la réduction de la douleur, l'amélioration de la mobilité, la diminution des raideurs matinales, l'efficacité et la tolérance.

Une question de dosage

La *griffe du diable* et l'*écorce de saule* ne déméritent pas non plus. Plus de 20 études scientifiques ont déjà démontré l'efficacité de l'*harpagophytum procumbens* contre les maladies dégénératives du dos, de la hanche et des genoux.

Quant à l'*écorce de saule* (*salix*), elle reste une des plantes qui présente les meilleures propriétés anti-inflammatoires – à condition que le dosage soit suffisamment élevé. Explication de Sigrun Chrubasik: «L'extrait d'*écorce de saule* avec une dose quotidienne de 240 mg de salicine est plus efficace que la demi-dose indiquée sur l'emballage. En cas de douleurs aiguës, il est souvent conseillé d'augmenter momentanément la posologie.»

Sigrun Chrubasik utilise ces deux plantes tout en privilégiant l'extrait de saule en cas de douleurs aiguës et la *griffe du diable* pour le traitement à long terme. «Contrairement aux anti-inflammatoires non stéroïdiens et aux inhibiteurs COX-2, les préparations à base de *griffe du diable* ne provoquent pas d'effets secondaires indésirables», assure Sigrun Chrubasik. «Il faut cependant doubler la dose d'extrait de *griffe du diable* pour obtenir une efficacité optimale. Les préparations contenant de l'extrait d'éthanol disponibles en Suisse ne sont qu'à moitié extraites, autrement dit, elles contiennent

deux fois moins de principes actifs que les préparations aqueuses en vente en Allemagne.»

Tous les spécialistes ne partagent pas ce point de vue. «En analysant les études y référant et les témoignages des patients, on ne constate pas de différence entre l'extrait aqueux et l'extrait alcoolisé de *griffe du diable*», assure pour sa part Andy Suter, directeur du département médecine de Bioforce SA. Selon Andy Suter, la posologie suivante permet d'obtenir une efficacité équivalente: «Les patients qui souffrent de douleurs légères ou moyennes devraient prendre 2 comprimés le matin et le soir, avec les repas. Un comprimé contenant 480 mg d'extrait, deux comprimés équivalent presque à 1 g d'extrait, ce qui correspond à environ 2 g de drogue.»

L'expérience montre cependant que les patients qui souffrent de douleurs aiguës doivent prendre un dosage plus élevé au début du traitement, à savoir 2 x 2 comprimés par jour.

Liens de cause à effet

Soit, il y a les recommandations relatives au dosage et les résultats des études en double aveugle. Mais que serait le meilleur remède contre l'arthrose sans l'allié des articulations, à savoir le *mouvement*?

Explications du médecin rhumatologue allemand Walter Packi: «On considère souvent les articulations comme des constructions lacunaires ou défectueuses de la nature qu'il faut améliorer par des opérations chirurgicales. Ce point de vue est tout à fait erroné. Prenons l'exemple de la gonarthrose, la maladie articulaire la plus fréquente: celui qui considère le genou comme un défaut de construction a une approche purement statique, autrement dit, il considère que les jambes sont simplement deux piliers qui supportent le corps. C'est faux: les jambes sont conçues pour bouger. Voilà toute la différence.»

Et Walter Packi de souligner que deux tiers des cas d'arthrose ne sont pas provoqués par les articulations elles-mêmes mais par de mauvaises habitudes comportementales. «Reprenons l'exemple de la gonarthrose: l'articulation du genou, qui forme le milieu

de la jambe, exécute des mouvements qui commencent ailleurs», explique ce spécialiste de 56 ans. «La thérapie doit donc débiter là où le mouvement commence, autrement dit, aux deux extrémités de la jambe, donc aux muscles des pieds, du bassin et des vertèbres lombaires. Si cette musculature est bâtie correctement et qu'elle ne présente pas de tensions, on a de bonnes chances de ne pas ressentir de douleurs en cas d'arthrose moyenne ou avancée.»

Pour preuve, les résultats obtenus dans l'établissement de Walter Packi, la clinique de biocinématique de Bad Krozingen. Chaque année, des centaines de patients souffrant d'arthrose retrouvent une vie exempte de douleurs – et ceci sans opération ni médicament.

Cure active pour les articulations

Pour assurer la satisfaction des clients à long terme, les drogueries ont donc tout intérêt à transmettre quelques informations concernant la biocinématique et la médecine sportive à leurs patients souffrant d'arthrose.

Prof. Dr méd. Thomas Horstmann, directeur du département d'orthopédie sportive à la clinique universitaire de Tübingen, résume les points essentiels: «Il faut renforcer les muscles de l'articulation arthrosée pour qu'ils puissent à nouveau soutenir, guider et stabiliser le genou. Les exercices pour améliorer la mobilité, la perception du corps et l'équilibre sont aussi importants. Si l'on manque d'équilibre et de sensations corporelles dans la vie quotidienne, on risque de mal charger les articulations. Ce qui aggrave l'usure des cartilages.»

Pour obtenir un effet perceptible, Thomas Horstmann conseille à ses patients de s'entraîner tous les jours, si possible 10 à 15 minutes. «Les expériences réalisées par les groupes de sport montrent qu'un entraînement régulier et durable atténue les douleurs dues à l'arthrose.»

Outre la gymnastique médicale, les personnes concernées doivent uniquement pratiquer des sports qui ménagent les articulations. Quelques exemples: la gymnastique aquatique, la natation et le nordic walking

sur sols mous (prairie ou forêt). Thomas Horstmann: «Ce n'est qu'en cas d'irritation ou d'inflammation qu'il faut ménager une articulation arthrosée. Et même dans ce cas, il existe des exercices spécifiques qui permettent de soulager l'articulation tout en stimulant son métabolisme.»

Sans oublier que les kilos superflus éliminés grâce à l'activité physique soulagent aussi les articulations. Et l'avantage est de taille: une réduction de poids de 5 kilos seulement peut réduire de moitié les risques d'arthrose.

Une approche holistique

Les spécialistes des thérapies naturelles ne voient généralement pas d'un bon œil le fait de transposer aux êtres humains les conclusions d'expérimentations réalisées sur des animaux. Exception faite pour l'arthrose. «Si l'on nourrit des rats avec du sucre et de la farine blanche, ils développent tous rapidement de l'arthrose et si on leur donne des graisses animales, ils ont des rhumatismes inflammatoires», explique le Dr méd. Werner Kollath, chercheur en nutrition.

En d'autres termes: les rats de l'expérience ont eu droit à l'alimentation moderne que consomme la moyenne des habitants des pays industrialisés, habitants dont une majorité développe une arthrose.

Mais que se passe-t-il si l'on améliore l'alimentation, si l'on supprime le sucre et la céréales raffinés?

«On assiste alors à une diminution des cas d'arthrose», assure le *Dr méd. Andres Bircher*. Le directeur de la Clinique Bircher-Benner, au Pont (VD), traite depuis des dizaines d'années des patients souffrant d'arthrose en misant sur une alimentation privilégiant les végétaux frais, comme le faisait son célèbre grand-père, le Dr méd. Maximilian Bircher-Benner.

Pourquoi ces mesures diététiques sont-elles efficaces contre l'arthrose? «L'arthrose est toujours liée à une maladie généralisée du tissu conjonctif due à l'alimentation, ce qui provoque une réaction du tissu cartilagineux», explique le Dr Andres Bircher. «Si l'on améliore l'alimentation, on améliore aussi la qualité de la synovie.»

Une explication qui trouve écho dans les thérapies traditionnelles. Ainsi, en médecine ayurvédique, vieille de quelque 3000 ans, les médecins ont également l'habitude de traiter l'arthrose en utilisant différentes mesures nutritionnelles. Conclusion: les droguistes

ont aussi tout intérêt à prêter attention à l'alimentation de leurs clients qui souffrent d'arthrose.

Irina Wald / cs

Testez vos connaissances

Question 1: Combien le corps humain a-t-il d'articulations?

Question 2: Quels sont les principaux éléments d'une articulation?

Question 3: Quelles sont les fonctions des articulations?

Question 4: Quand une arthrose provoque-t-elle des douleurs?

Question 5: Que voyez-vous si vous observez une articulation arthrosée dans un arthroscopie?

Question 6: Situez une articulation condylienne, une articulation par emboîtement réciproque et une énarthrose?

Question 7: Comment s'appellent l'articulation du coude et celles des phalanges moyennes et distales des doigts et des orteils?

Réponses:

1. 143.

2. L'articulation comprend des os, une capsule articulaire avec du tissu cartilagineux et la membrane synoviale qui produit la synovie, l'interligne articulaire, les tendons articulaires et d'éventuels cartilages en forme de disques (ménisques).

3. Les articulations permettent de faire des mouvements et d'assurer le maintien. Le tissu articulaire protège l'articulation des pressions excessives et agit comme un amortisseur.

4. L'usure de l'articulation est indolore car le tissu articulaire est dépourvu de fibres nerveuses (= arthrose muette). Les douleurs n'apparaissent que lorsque l'usure des os et du cartilage provoque une inflammation de la membrane synoviale. Certaines altérations des os (ostéophytes) peuvent aussi provoquer des douleurs en cas d'arthrose.

5. Vous voyez que la surface articulaire blanchâtre et lisse est usée, laissant l'os, et ses vaisseaux sanguins rouges, apparaître par endroits.

6: L'articulation radio-carpienne est un exemple d'articulation condylienne, l'articulation trapézo-métacarpienne est une articulation par emboîtement réciproque et la hanche, les épaules et la base des doigts sont des énarthroses. Le genou est une combinaison d'énarthrose et d'articulation trochléenne.

7: Il s'agit d'une articulation trochléenne, laquelle n'autorise qu'un mouvement dans deux directions.