

→ RETROUVEZ-VOUS ! **MONDADORI FRANCE** **N° 327 • SEPTEMBRE 2013**

Plaine Vie

100% ANTI CRISE

10 façons de lutter contre la vie chère
Adopter le TGV petit prix
6 idées de lecteurs pour arrondir sa retraite

BOL D'AIR
LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE

GOURMANDISES
LE SOLEIL DE L'ITALIE DANS L'ASSIETTE

DÉCO JARDIN
UN TAPIS DE VERDURE, C'EST FACILE ET JOLI !

*** MON CAHIER DROITS ***
16 PAGES DE FICHES À CONSERVER
FAMILLE / LOGEMENT / ADMINISTRATION
Comment se défendre sans avocat
ET AUSSI
→ **SUCCESSION** : PEUT-ON SE PASSER DU NOTAIRE ?
→ **LOCATION** : QUAND FAUT-IL L'ACCORD DU PROPRIÉTAIRE POUR FAIRE DES TRAVAUX ?
→ **PAPIERS** : LESQUELS GARDER ET JUSQU'À QUAND ?

Dossier 10 pages

Spécial Arthrose

Les médecines douces ont fait leurs preuves !

→ **Hanche, genou, cou, dos, main : les solutions les plus efficaces**
→ **Homéo, ostéo, acupuncteur : les médecins qui soulagent**
→ **Le guide des bonnes postures et des sports pour se dérouiller**

DOM surface : 4,00 €
L 16212 - 327 - F : 3,50 € - RD

SANTÉ Dossier

Rubrique coordonnée par Bénédicte Tabone

Arthrose

→ Les médecines douces ont fait leurs preuves

FACE AUX EFFETS DÉLÉTÈRES DES MÉDICAMENTS, HOMÉOPATHIE, ACUPUNCTURE, OSTÉOPATHIE ET PLANTES APPORTENT DES SOLUTIONS, À ASSOCIER À UN MODE DE VIE QUALITATIF. Jacques Huguenin

Avec nos experts

- **Jean-Pierre Barral**, ostéopathe diplômé de la faculté de médecine de Paris Nord-Bobigny, auteur de *Comprendre les messages de nos articulations* (Albin Michel).
- **Dr Franck Gigon**, médecin spécialisé en phytothérapie et micronutrition, auteur de *Se soigner par les plantes pour les nuls* et de *La Méthode flexitarienne* (First éditions).
- **Pr Christian Jorgensen**, professeur des universités, directeur de l'unité Inserm 844 à Montpellier, chef du service Immunologie clinique et thérapeutique au CHRU de Montpellier.
- **Dr Gérard Pacaud**, médecin homéopathe, auteur du *Guide de l'homéopathie pour une automédication familiale facile et Homéopathie, mode d'emploi* (Marabout).
- **Dr Dominique-Jean Sayous**, médecin homéopathe, phytothérapeute et acupuncteur, auteur du *Grand Livre de l'homéopathie* (Eyrolles).
- **Dr Philippe Veroli**, médecin anesthésiste, à Paris 16^e, auteur de *Arthrose, les solutions naturelles pour vos articulations* (éditions T. Souccar).
- **Dr Jean-Pierre Willem**, chirurgien, spécialiste des médecines naturelles, auteur de *100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes* (Guy Trédaniel).

L'arthrose est en France la deuxième cause d'invalidité, une des principales sources de handicap de la personne âgée et la première indication de prothèse de hanche et de genou", indique le Dr Philippe Veroli, dans son livre sur l'arthrose (voir ci-contre). Douleurs et raideurs constituent les principaux symptômes. L'intensité des premières peut aller de vague à insupportable, entraînant un handicap qui affecte le quotidien. Parfois, elles se manifestent par des crises ou poussées très aiguës. Les facteurs de risques sont identifiés. En plus de l'âge et du sexe (à partir de la quarantaine et plus fréquemment chez la femme), l'obésité joue un rôle important dans l'arthrose du genou (gonarthrose), tout comme les traumatismes. L'hérédité est également en cause, surtout pour l'arthrose des doigts où l'on retrouve une atteinte de mère en fille. Des travaux réalisés à partir d'une population de jumelles ont ainsi montré une héritabilité de 70 % pour l'arthrose des mains, de 50 % pour celle du genou et de 30 % pour la hanche*.

La prise en charge médicamenteuse ne traite que les symptômes et non la protection du cartilage. Les antalgiques, avec pour chef de file le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens

(sans cortisone), soulagent mais n'empêchent pas l'évolution de la maladie. De plus, ils peuvent provoquer des effets indésirables (toxicité pour le foie et les reins, risque cardiovasculaire...). C'est pourquoi de plus en plus de patients ont recours à l'homéopathie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la phytothérapie ou aux compléments alimentaires. Ces médecines alternatives doivent être associées à de "nouvelles habitudes quotidiennes, tant sur le plan de l'alimentation que des activités physiques, si l'on veut freiner l'évolution de cette affection chronique des articulations", recommande le Dr Veroli. Le point avec nos experts sur ces médecines douces et sur le mode de vie personnalisé à adopter, en fonction de la localisation de l'arthrose.

B. T.

*L'Arthrose, une nouvelle maladie inflammatoire ? Actualités fondamentales et thérapeutiques, C. de Jaeger et P. Cherin, éd. Elsevier Masson, 2011.



© OREDIA/FABRICE LUCENT - FOTOLIA



**10 MILLIONS
DE PERSONNES**

**SOUFRENT D'INFLAMMATION
ARTICULAIRE LOCALISÉE, 80 % ONT
PLUS DE 50 ANS, LES FEMMES
SONT LES PLUS TOUCHÉES.**
(SOURCE ÉTUDE COART FRANCE, C. LE PEN,
C. REYGROBELLET, I. GÉRENTES, 2005)

**75 % ENVIRON
DES 65-75 ANS
SONT TOUCHÉS PAR
L'ARTHROSE DE LA COLONNE
VERTEBRALE, LA PLUS
FRÉQUENTE MAIS LA PLUS
SILENCIEUSE. (SOURCE INSERM)**

**60 %
DES 65-75 ANS
SOUFRENT D'ARTHROSE DES
DOIGTS AUX DÉFORMATIONS
IRREVERSIBLES.
(SOURCE INSERM)**

HOMÉOPATHIE → prescription de terrain

Pourquoi c'est efficace ?

Cette thérapie s'appuie sur ce principe que rappelle le Dr Pacaud : "La disparition des symptômes d'une maladie peut être obtenue par la prescription, à doses faibles ou infinitésimales, de la substance dont les symptômes expérimentaux chez l'individu sain sont semblables à ceux du malade." Les médicaments homéopathiques sont issus de la dilution de la teinture mère d'une substance (végétale, minérale, animale) de 10 en 10 ou de 100 en 100. 1 millilitre de teinture mère mélangé à 99 millilitres d'alcool donne une

première dilution au 1/100°. Pour chaque dilution successive au 1/100°, on parle de CH, et pour une dilution au 1/10° de DH.

Pour quel niveau de douleurs ?

L'homéopathie est préconisée tant pour les crises qu'en traitement de fond. Le traitement peut être associé à un autre, complémentaire, ciblé sur une zone particulière.

Quel traitement ?

Posologies : 5 ou 7 CH, à raison de 5 granules 2 ou 3 fois par jour.

- Douleur améliorée par le repos, *Bryonia*.
- Douleur atténuée par le mouvement, *Rhus tox*.
- Crise en période humide, *Natrum sulfuricum*.
- Traitement de fond pour restaurer le terrain : alterner *Bryonia*, *Rhus tox*, *Natrum sulfuricum*, *Kalium carbonicum* ou *Thuja* (1 dose ou 5 granules par semaine en 15 CH).

À associer, suivant la zone, à un traitement dosé à 9 CH.

- Cou et dos : *Ferrum phosphoricum* ou *Actaea racemosa*.
- Hanche : *Causticum phosphoricum*.
- Genou : *Kalium carbonicum* ou *Benzocicum acidum*.
- Mains et pieds : *Actaea spicata* ou *Antimonium crudum*.
- Lombaires : *Radium bromatum*.
- Poignets et chevilles : *Actaea spicata* ou *Caulophyllum*.
- Épaule : *Rhus tox*.

“Les médecines alternatives doivent être associées à de nouvelles habitudes sur le plan de l'alimentation et des activités physiques.”

Dr Philippe Veroli, médecin anesthésiste

OSTÉOPATHIE → rééquilibrer les tensions



Pourquoi c'est efficace ?

L'ostéopathie est une thérapie à base de manipulations de tous les tissus de soutien du corps, à partir du système musculo-squelettique, sur les principaux organes du corps humain. "L'ostéopathe est un mécanicien qui règle les pressions intracavitaires", précise Jean-Pierre Bar-

ral. Or l'augmentation de la pression entre les cartilages favorise l'arthrose".

Pour quel niveau de douleurs ?

L'ostéopathe agit sur la capsule de l'articulation, afin de lui redonner du jeu et de lui permettre de retrouver sa mobilité.

Quel traitement ?

→ **Cou** : il s'agit de relâcher les tensions sur les petits muscles courts du cou pour permettre à la capsule synoviale de fabriquer de la synovie (liquide lubrifiant) de meilleure qualité et faciliter le mouvement des cervicales.

→ **Hanche** : cette articulation solide supporte beaucoup de pressions. L'ostéopathe relâche un à un les 18 muscles de la hanche pour lui redonner de la mobilité.

→ **Genou** : sur cette articulation "fragile, malgré des os solides, en raison de l'absence d'emboîtement articulaire, explique Jean-Pierre Barral, on fait du lissage articulaire par compression légère sur les cartilages entre le fémur et le tibia."

→ **Main** : l'arthrose de la main est surtout celle du pouce, notamment chez les femmes à la ménopause. L'ostéopathe effectue des mouvements de traction fins sur l'articulation de la colonne du pouce pour libérer la tension.

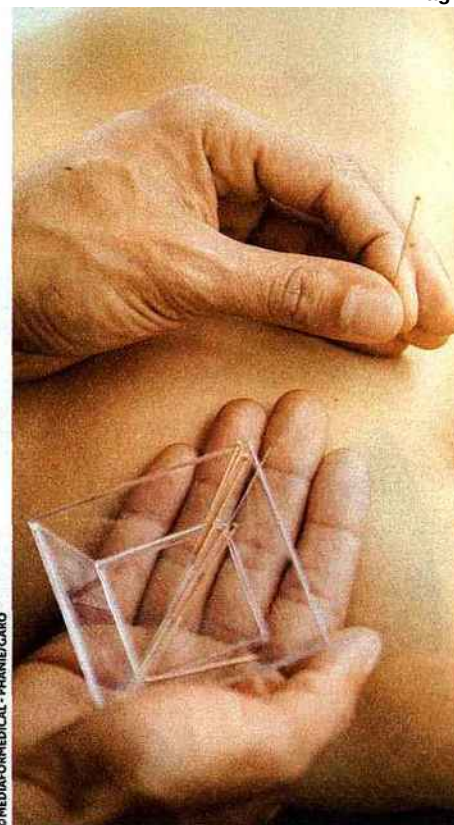
→ **Pieds et chevilles** : si arthrose il y a, elle peut être due aux "pieds plats"; d'où la nécessité de consulter un podologue, conseille notre expert.

→ **Épaule** : sur cette articulation suspendue par un jeu musculaire important, où l'on peut constater des microruptures de la coiffe des rotateurs, on travaille sur tous les muscles et tendons subissant une tension anormale entre l'omoplate et l'humérus.

→ **Dos et lombaires** : on améliore la visco-élasticité des disques intervertébraux par de petits mouvements aux endroits où la tension est anormale.

"L'ostéopathe est un mécanicien qui règle les pressions intracavitaires."

Jean-Pierre Barral, ostéopathe



© MEDIAFORMEDICAL - PHANIE/CARO

ACUPUNCTURE → pour

Pourquoi c'est efficace ?

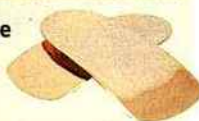
"Le traitement par acupuncture repose sur deux séries de points différents, ceux dits "locaux", en fonction de l'articulation concernée, et ceux dits "clés" ou "majeurs" situés sur le méridien concerné (traversant l'articulation ou la zone douloureuse), précise le Dr Dominique-Jean Sayous. Ces points clés se trouvent aux extrémités des membres inférieurs et supérieurs. L'acupuncteur choisit les mieux adaptés pour harmoniser et rééquilibrer l'articulation ou la zone douloureuse."

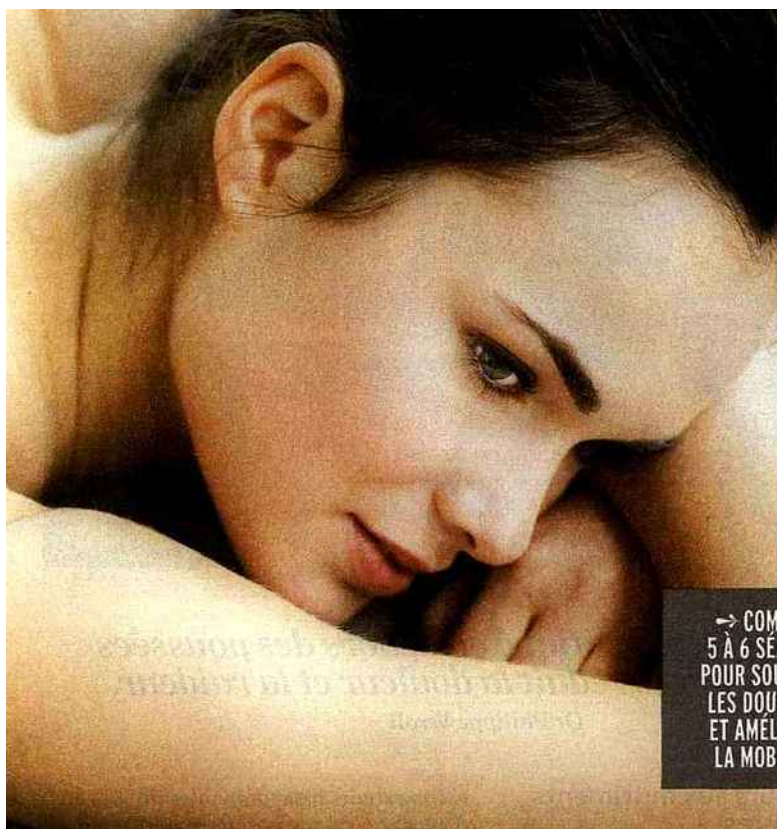
LES CELLULES-MÉDICAMENTS,

Régénérer le cartilage des personnes arthrosiques, c'est l'objectif de l'essai clinique de phase 1 lancé sur dix patients, début 2013, par le Pr Christian Jorgensen, de l'Unité Inserm 844 (CHRU de Montpellier), et son équipe. Le traitement a recours à la thérapie cellulaire. Il consiste à injecter, au niveau d'une articulation malade, des cellules souches purifiées, provenant du tissu adipeux du patient lui-même. "Cette technique fait plus

Des semelles de cuivre contre l'arthrose

On connaissait le bracelet de cuivre. Depuis mars, un site internet propose des semelles de cuivre. "Il est utilisé depuis des siècles par les anciens pour soulager les douleurs diverses, rappelle Ron Gibson, responsable commercial. Au contact de la peau, il forme des composés chimiques (chélates) qui jouent un rôle important dans le transport d'oxygène. La sueur des 250 000 glandes de la voûte plantaire constitue un environnement idéal pour l'absorption de cuivre. Un podologue anglais a fait ce constat, après en avoir ajouté dans les semelles de ses clients : les résultats ont été immédiats !" Depuis plus de cinq ans, une société anglaise se commercialise. On les trouve en France via le site www.semellesdecuivre.com. Compter 42,50 € la paire, plus les frais de port. B. T.





→ COMPTER
5 À 6 SÉANCES
POUR SOULAGER
LES DOULEURS
ET AMÉLIORER
LA MOBILITÉ.

rétablir la circulation énergétique

Pour quel niveau de douleurs ?

L'acupuncture est particulièrement indiquée pour soulager toutes les douleurs arthrosiques en général, car "elle libère dans l'organisme des substances aux effets antalgiques", indique notre expert.

Quel traitement ?

→ **Cou :** l'acupuncteur pique près des cervicales sur des points locaux à droite et à gauche du méridien qui remonte du creux des reins jusqu'à la base de la tête. Il intervient aussi sur des points clés

des mains et des pieds afin d'agir sur le méridien allant jusqu'aux cervicales et de faire circuler l'énergie.

→ **Genou :** outre les points clés, les aiguilles sont localisées sur un point dans le creux poplité (la partie postérieure du genou) et un autre situé à l'extrémité du pli sur le côté intérieur.

→ **Dos et lombaires :** l'acupuncteur pique les points locaux situés à environ 10 centimètres de part et d'autre de la colonne vertébrale, en plus des fameux points clés.

L'AVENIR ?

que régénérer du cartilage, indique le chercheur, coordinateur de ce programme européen. Elle protège contre l'inflammation et prévient la sénescence des tissus autour du cartilage." Pour le moment, une seule injection a été pratiquée, dans le genou, même si cette thérapie semble applicable à toutes les articulations victimes d'arthrose. "Si l'efficacité de cette technique de médecine régénératrice à base de cellules-médicaments est démontrée,

elle révolutionnera la prise en charge médicale de l'arthrose", estime le Pr Jorgensen. Les premiers résultats sont attendus fin 2013. Ils seront relayés en 2014 par un essai de phase 2 sur un panel de 86 personnes. Celui-ci pourrait donner lieu à une injection de cellules souches, tous les six mois, à des doses différentes. Selon les résultats, la production industrielle de cellules-médicaments anti-arthrosiques pourrait intervenir d'ici à cinq ans. J. H.

INTERVIEW



"CES MÉDECINES SONT SANS EFFET SECONDAIRE"

3 questions au
Dr Jean-Pierre Willem,
chirurgien, spécialiste
des médecines naturelles.

→ Les médecines naturelles ne sont-elles pas un placebo contre l'arthrose ?

Non, elles sont utilisées depuis des siècles (homéopathie) ou des milliers d'années (acupuncture). Et la science a mis en évidence leur efficacité. Les médicaments allopathiques ne réparent pas le cartilage, ils soulagent la douleur au prix d'effets secondaires. En revanche, nos médecines naturelles agissent également, sans ces conséquences néfastes.

→ Quelle thérapie naturelle est la plus efficace ?

S'il n'y a pas de médecine naturelle prédominante, il existe des plantes aux remarquables effets anti-inflammatoires et antalgiques, comme l'harpagophytum (gélules), le bouleau jaune, la camomille romaine et la gaulthérie couchée ou Wintergreen (huiles essentielles). Cette dernière contient 99 % de salicylate de méthyle, plus que l'aspirine.

→ Quels sont les conseils essentiels de prévention ?

Adopter de bons gestes pour éviter les traumatismes répétitifs favorisant l'arthrose, car 80 % des Français ont des lombalgies dues à de mauvaises postures. Ensuite, respecter certaines règles hygiéno-diététiques : ne pas abuser des laitages et fromages, trop riches en phosphore qui neutralise le calcium nécessaire aux articulations ; préférer le poisson gras aux viandes rouges ; éviter fritures et mauvaises huiles ; limiter le sel ; combattre le surpoids ; pratiquer un sport doux (natation, marche...). Enfin, se supplémenter en vitamine D : nous en sommes tous carencés.

J. H.

→ À adopter au quotidien...

Pratiquer une activité physique

Outre aider à perdre du poids, l'activité physique est indispensable pour lutter contre l'arthrose et garder un peu de souplesse aux articulations. Voici les exercices recommandés pour chacune d'entre elles par Jean-Pierre Barral, en prenant soin de ne jamais dépasser le seuil de sensibilité à la douleur.

→ **Cou :** stretching (étirements). Pas d'activité sportive particulière.

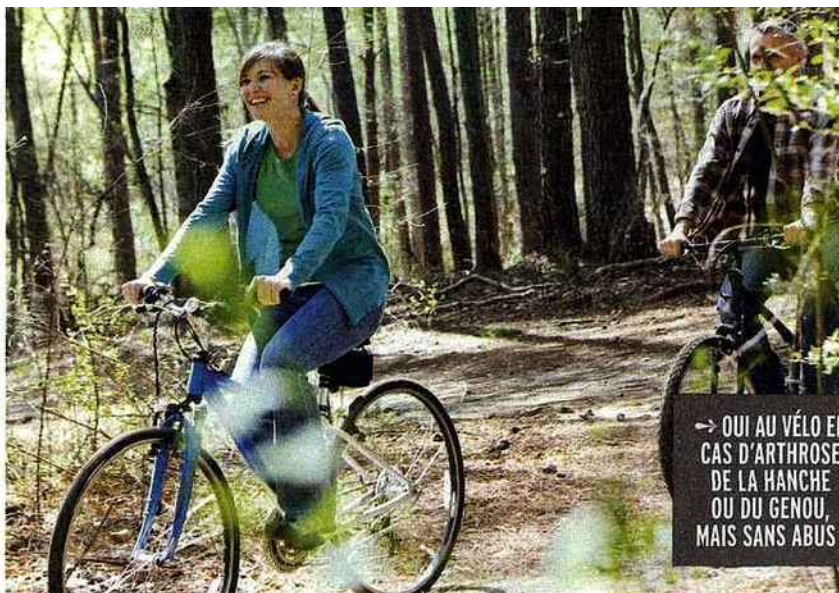
→ **Hanche ou genou :** vélo et natation, pour faire travailler le corps en décharge, le soulager de son poids.

→ **Main :** étirements de la colonne du pouce. Pas de sport spécifique, mais faire du piano, du tricot... Tout exercice des doigts sans excès.

→ **Dos et lombaires :** marche rapide avec de bonnes chaussures amortissantes, de façon à faire bouger bassin et lombaires, sans que le poids du corps ne pèse trop longtemps sur un disque.

→ **Pieds et chevilles :** marche sur le sable pour faire bouger les 26 os et 114 ligaments du pied.

→ **Épaule :** faire glisser progressivement la main en hauteur sur un mur.



→ OUI AU VÉLO EN CAS D'ARTHROSE DE LA HANCHE OU DU GENOU, MAIS SANS ABUS !

“L'exercice pratiqué en dehors des poussées inflammatoires réduit la douleur et la raideur.”

Dr Philippe Veroli

Avoir recours aux nutriments et aux plantes

→ **La glucosamine et la chondroïtine,** molécules complexes de la matrice cartilagineuse, diminuent la sévérité des symptômes de poussées d'arthrose (douleur, inflammation), freinent l'altération du cartilage et favorisent la restructuration articulaire, selon le Dr Franck Gigon. Ces nutriments en gélules contribuent notamment à retarder la progression de l'arthrose du genou. Ils n'ont aucun effet indésirable connu à ce jour.

→ **Les extraits insaponifiables de soja et d'avocat.** Ces graisses, en compléments alimentaires, sont considérées comme des médicaments, rappelle notre expert. Ils sont préconisés contre tout type d'arthrose, avec les mêmes effets, mais moins étayés, que la glucosamine et la chondroïtine.

→ **Les oméga-3.** Ces acides gras anti-inflammatoires et antioxydants “augmentent la fluidité des membranes cellulaires du cartilage et participent aux propriétés d'amortisseur du cartilage”. Il y en a dans les poissons gras, mais mieux vaut les consommer purifiés en gélules. Ils sont fragiles à la chaleur, la lumière et l'air.

→ **La racine d'harpagophytum,** plante récoltée dans les déserts sableux du sud de l'Afrique, contient des substances anti-inflammatoires et analgésiques. Ne la consommer qu'en gélules, lorsqu'elle est cultivée de manière écoresponsable, car elle est menacée de disparition.

→ **L'ortie et les tiges stériles de prêle,** parce qu'elles contiennent de la silice, un composant important du tissu conjonctif intercellulaire, ont un effet reminéralisant utile.

→ **Le cassis** (extrait de bourgeon frais), le curcuma (en épice de cuisine ou en gélules à absorber, ou en poudre de curcuma et citron mélangés à appliquer directement sur l'articulation douloureuse), le gingembre (en extrait sec) ou le piment de Cayenne (en gel ou pommade) agissent aussi contre la douleur et l'inflammation.

Un anti-inflammatoire 100 % naturel



“Ce complément alimentaire associe la malvidine, un polyphénol extrait de la peau du raisin, et la propolis, molécules connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires et qui interagissent à des niveaux différents de l'inflammation”, explique le Pr Jean-Michel Mérillon, directeur du Groupe d'étude des substances végétales à Activité Biologique à Bordeaux, dont la recherche porte sur “polyphénols et santé”. “Les études in vivo ont montré une diminution des signes inflammatoires de l'ordre de 61 %, alors qu'elle était de l'ordre de 41 % pour les rats traités par hydrocortisone.” L'anti-inflammatoire naturel Neogil (Nutriversell) est conseillé en traitement au long cours (2 gélules par jours pendant 20 jours). En crise, passer à 4 gélules pendant 5 jours. Sans contre-indication, sauf intolérance aux fruits rouges ou aux produits de la ruche. B. T. 14 € env. les 20. Pharmacie et www.moncoinsante.com.