

## Soigner l'arthrose naturellement



[Source : bioalaune.com]



Bio à la une

---

Par *Charlotte Vierne*, journaliste indépendante

Souvent taxée de mal du siècle, l'arthrose fait aujourd'hui deux fois plus de victimes qu'il y a cinquante ans et ce, principalement chez les seniors. Alors que la médecine allopathique se focalise sur les symptômes, des solutions naturelles ont démontré leur efficacité pour en prévenir l'apparition ou en freiner l'évolution. Le point avec le docteur Philippe Véroli, médecin anesthésiste spécialisé en nutrition.

« *L'arthrose n'est pas une fatalité !* », promet Philippe Véroli. Pour ce médecin anesthésiste spécialisé en nutrition, en médecine chinoise et auteur de *L'Arthrose, les solutions naturelles pour vos articulations* (Ed. Thierry Soucar), « *contrairement à une idée répandue, la cause de l'arthrose n'est pas à rechercher dans le vieillissement mais dans une mauvaise hygiène de vie !* ». Pourtant, l'arthrose, maladie inflammatoire fréquente résultant d'une dégradation progressive du cartilage et des articulations, touche environ 10 millions de Français et devrait concerner, à l'horizon 2030, environ 22 % de la population. Elle concerne aujourd'hui 60 % des plus de 60 ans et 80 % des plus de 80 ans. Mais, « *si la fréquence de la maladie augmente en effet avec l'âge, c'est, assure-t-il, davantage la conséquence d'années de vie sédentaire et d'une mauvaise alimentation !* ».

## Arthrose : alimentation et exercice physique en prévention

Prévenir la maladie ne tiendrait donc qu'à nous. « *Ce qui passe évidemment par un régime alimentaire adapté, couplé à une activité physique régulière d'autant plus efficace que l'on s'y attelle tôt* ». À l'instar de nombreuses

pathologies chroniques, l'alimentation anti-arthrose s'apparente au régime méditerranéen faisant la part belle aux fruits et légumes – « *de préférence bio* » (pour limiter au maximum les pesticides).

Outre l'apport essentiel en vitamines et en minéraux, une alimentation riche en végétaux favorise en effet l'équilibre acido-basique et permet, en régulant l'acidité du corps, d'éviter des réactions inflammatoires responsables de nombreuses maladies : « *l'arthrose évidemment mais aussi les maladies dégénératives et chroniques ou encore le cancer.* » Elle est aussi riche en polyphénols (des molécules alliées contre le vieillissement) et autres substances antioxydantes et permet de perdre du poids.

Un avantage non négligeable dès lors que le surpoids entraîne une majoration de la contrainte mécanique sur les articulations, favorisant ainsi l'usure du cartilage. Il faut également privilégier « *les aliments les moins transformés possibles* » présentant l'avantage d'être exempts d'additifs et de sucres raffinés. Une limitation des acides gras saturés (beurre, fromage, viandes grasses, viennoiseries) et des protéines glyquées (contenues dans les aliments frits, grillés et rôtis auquel il faut préférer les mets cuits à basse température) sont également de mise.

Un régime de « *bon sens* » donc, et dont les effets seront d'autant plus probants s'il est accompagné d'une activité physique adaptée à sa constitution et à son état général. « *Dans la médecine énergétique, le mouvement c'est la vie !*, rappelle Philippe Véroli. *Il entretient la mobilité des articulations mais il a également une action anti inflammatoire* ». Étonnement, nous n'avons pas toujours conscience des effets métaboliques majeurs de l'activité physique sur la santé : « *elle constitue pourtant la mesure la plus efficace dans la prévention de la récurrence contre les cancers et, s'agissant des articulations, elle assure leur oxygénation et renforce les muscles exerçant un effet protecteur sur le cartilage !* » Pour Philippe Véroli, le mieux est donc de privilégier dans un premier temps les mouvements « *de la plus grande amplitude possible avant de passer, ensuite, aux exercices d'assouplissement et de musculation ainsi qu'à une gymnastique spécifique en fonction des articulations atteintes* ».

## Une complémentation pour freiner l'arthrose

Au-delà de ces préconisations de fond, aussi efficaces en préventif qu'en curatif, Philippe Véroli prescrit avec succès une complémentation naturelle. Et s'il aime à rappeler qu'une consultation médicale est toujours préférable tant « *la prescription dépend de ce qui prédomine comme anomalie chez le patient* », il s'accorde néanmoins à reconnaître l'existence de « *fondamentaux naturels* » ayant démontré une efficacité contre l'arthrose.

Une indication d'autant plus salvatrice qu'elle permet d'éviter les médicaments traditionnels avec leur cortège d'effets indésirables et que les anti-inflammatoires traditionnellement prescrits en médecine allopathique « *aggravent souvent son développement !* ». Dès le diagnostic posé, le *Boswellia serrata*, une résine d'arbre utilisée de longue date en médecine

ayurvédique (Inde) mais aussi dans la médecine traditionnelle chinoise constitue un allié de choix dans le traitement des arthroses « *débutantes* ». En effet, « *ses propriétés anti-inflammatoires, notamment sur l'arthrose du genou, ont été démontrées par les études cliniques* ».

Une complémentation en silicium organique permet, de son côté, de favoriser le processus de métabolisation osseuse. À cela s'ajoute encore la vitamine D dont l'effet protecteur sur les articulations n'est plus à démontrer : « *Elle intervient dans le métabolisme de la matrice extra-cellulaire du cartilage dont le catabolisme est par ailleurs accéléré par les carences en vitamine D* » et se révèle donc particulièrement adaptée pour les patients souffrant de douleurs ostéoarticulaires.

Pour en favoriser l'action, Philippe Véroli ajoute généralement une prescription de magnésium, complémentaire de la vitamine D.

Dans les cas d'arthrose plus avancée, l'association de glucosamine et de chondroïtine « *améliore l'état des arthrosiques dans 80 % des cas !* ». Ces deux compléments connus sont particulièrement efficaces sur la diminution de la douleur et permettent également de préserver les capacités fonctionnelles du sujet. S'il sera sans doute possible, à terme, de régénérer des articulations endommagées par l'injection-greffe de cellules souches, cet espoir est encore lointain. Et, dans l'état actuel des choses, une médecine naturelle s'inscrivant dans la durée semble ainsi la plus adaptée.

« *À moyen et long terme, il n'y a pas d'infériorité des traitements naturels par rapport aux anti-inflammatoires traditionnels, lesquels présentent, rappelons-le, des effets secondaires redoutables et aggravent notamment l'usure du cartilage.* »

## L'ordonnance de Philippe Véroli :

o [REDACTED]

300 à 500 mg d'extrait standardisé, trois fois par jour. Effet obtenu après deux à quatre semaines de traitement. Le boswellia ne présente aucune toxicité et il n'y a aucune interaction connue avec les médicaments.

o [REDACTED]

Le silicium est naturellement présent dans les fruits et légumes et les céréales complètes. Pour une supplémentation, on pourra recourir à des plantes comme la prêle (plante la plus riche en silice), le bambou ou l'ortie, très utilisées en phytothérapie. Il existe enfin des préparations commerciales (médicaments ou compléments alimentaires) qui apportent du silicium sous forme de silice colloïdale (association d'acide orthosilicique à des glucides ou des protéines) ou d'acide orthosilicique stabilisé par de la choline (sous forme de chlorure de choline).

- o [REDACTED]

En cas de douleurs chroniques, faire doser sa vitamine D afin de dépister une éventuelle hypovitaminose D et pouvoir la corriger. Votre taux sanguin de vitamine D ne devrait pas être inférieur à 75 nm/l.

En cas de carence : prenez de la vitamine D3 soit tous les jours, soit de façon plus espacée (tous les mois ou tous les deux mois). L'important, c'est d'obtenir un bon taux sanguin de vitamine D (qui doit donc être vérifié) et de le conserver tout au long de l'année.

- o [REDACTED]

300 mg/jour à prendre en complément de la vitamine D3.

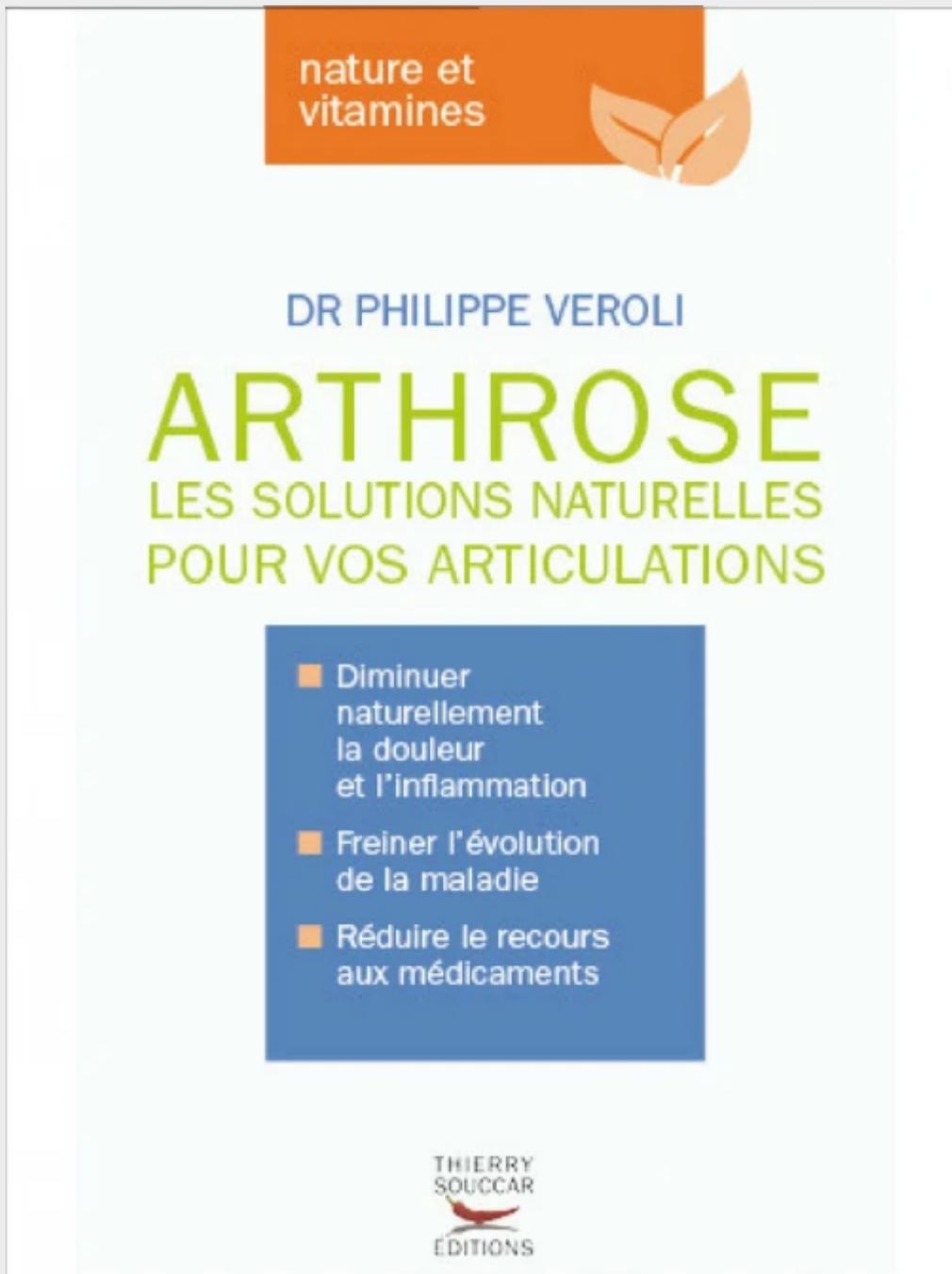
- o [REDACTED]

1 200 mg par jour, en deux ou trois prises, pendant les repas. L'effet peut être constaté après quatre à huit semaines de traitement. La chondroïtine proposée dans le commerce est, soit extraite du cartilage de bœuf, soit d'origine marine (cette dernière étant à éviter en cas d'allergie au poisson).

- o [REDACTED]

1 500 mg par jour, en deux ou trois prises, pendant les repas. L'effet peut être constaté après deux à huit semaines de traitement. Deux études cliniques menées sur des personnes souffrant d'arthrose du genou ont montré que la prise quotidienne de 1 500 mg de sulfate de glucosamine pendant trois ans permettrait de bloquer la progression de la maladie.

Pour aller plus loin :



[Voir aussi :

Arthrose : le grand mensonge]