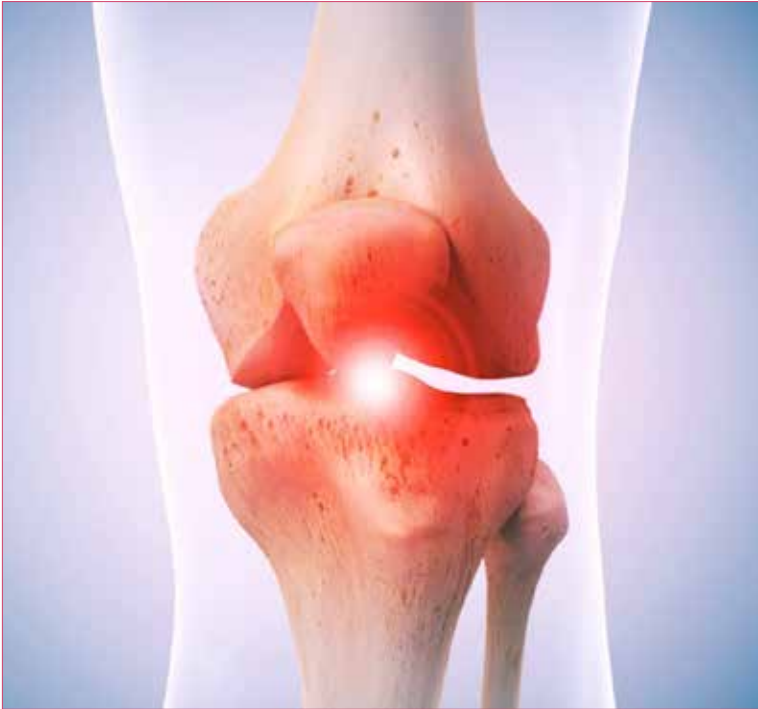




Approche intégrative de l'arthrose

Dr Daniel Scimeca, Maisons-Alfort (94)



L'arthrose, maladie considérée comme une usure et une dégénérescence biologique est négligée, trop souvent considérée comme une sorte de processus inexorable, de vieillissement naturel des articulations, de fatalité du temps qui passe et qui dégrade. Au fond l'arthrose, ce serait bien naturel, normal et on n'y pourrait rien. Elle est majeure car elle touche tout le monde et entraîne de la souffrance, du handicap parfois, de l'inconfort et des facteurs limitants de la vie presque toujours.

Elle ne tue pas, et cela explique peut être le trop peu de considération qu'on lui porte en médecine. Elle empoisonne et limite le corps. Elle ne diminue pas la quantité, mais bien réellement la qualité de la vie.

Elle touche 10 millions de personnes en France, soit 15% de la population de façon vraiment problématique. Sur 100 personnes qui consultent leur médecin, 5 consultent pour une gêne importante et invalidante, 15 pour de la douleur, 30 ont des signes sur leurs radios et 60 ont des lésions anatomiques avérées d'arthrose.

Les femmes, une fois de plus, sont injustement majoritaires avec 18 femmes pour 10 hommes dans les formes évoluées. Ces chiffres ont une valeur relative, car en réalité, tout le monde sans exception voit ses articulations vieillir et être atteints par l'arthrose. Cependant cela ne génère de la souffrance que de manière très inégale.

Physiopathologie de l'arthrose

L'usure du cartilage et des articulations qui diminue d'épaisseur est princeps. Cela finit par ne plus assurer son rôle de fluidité et de glisse de l'articulation. L'articulation s'enflamme et cela atteint l'os avec production de géodes. Les ostéo-

phytes qui bordent l'articulation entraînent de la douleur et une limitation de l'amplitude des mouvements. Enfin, les tendons, les ligaments et la capsule qui entoure l'articulation se raidissent, s'enflamment en augmentant raideur et douleur.

Le vieillissement naturel des articulations joue pour tout le monde, mais le surpoids est un facteur particulièrement aggravant.

L'activité physique trop intense agit comme un traumatisme répété sur le cartilage et aggrave l'arthrose. A l'inverse la sédentarité et l'absence d'activité physique favorisent l'engourdissement articulaire, la fonte musculaire et la prise de poids, donc l'arthrose.

Certaines arthroses sont dites secondaires car elles font suite à une anomalie congénitale ou un traumatisme, une fracture, qui modifie les axes de l'articulation et les pressions sur le cartilage. Une déformation des jambes vers l'intérieur (genu varum) ou l'extérieur (genu valgum) entraînent secondairement arthrose des genoux et/ou des hanches, car la pression ne s'exerce plus uniformément sur le cartilage.

L'hérédité joue un rôle tout particulier dans l'arthrose des doigts.

Dans la durée...

L'arthrose pose le même problème que toutes les maladies chroniques dont on soigne les effets sans éradiquer la cause : la durée.

Les traitements doivent donc être les moins invasifs possibles. On peut toujours supporter des effets secondaires raisonnables lorsque le traitement est de courte durée et en vaut la peine. Pour un traitement long ou répétitif, le principe de parcimonie doit être la règle.

Le traitement classique

Il repose sur les antalgiques de palier 1 puis 2. Le passage au palier 3 pose bien plus de problèmes qu'il n'en résout.

Pour la prévention des crises douloureuses, les anti-inflammatoires en application locale, sous forme de gels, sont fréquemment utilisés. Les infiltrations intra-articulaires de cortisone ou d'acide hyaluronique donnent des résultats variables d'une personne à l'autre.

La kinésithérapie, l'activité physique douce et les attelles de repos ont une efficacité régulière, de même que la recherche d'une perte de poids.

Le traitement le plus couramment préconisé et utilisé reste le paracétamol. Hélas, on connaît son hépatotoxicité cumulative à l'instar de l'alcool.

Des traitements peuvent stabiliser ou faire régresser l'arthrose : les anti-arthrosiques symptomatique d'action lente (AASAL). Ce sont la chondroïtine, les insaponifiables de soja ou d'avocat, la glucosamine, la diacéine. Leur efficacité n'est actuellement pas vraiment établie et en France ils ne sont plus remboursés par l'Assurance Maladie.

Lorsque les déformations sont trop importantes et qu'une vie raisonnablement confortable n'est plus du tout possible, la chirurgie réparatrice reste la solution.

Les thérapeutiques alternatives ou complémentaires !

La chronicité de l'arthrose et l'obligation de lutter en permanence contre la douleur amènent un grand nombre de personnes à se tourner vers des solutions répondant à leur désir de naturalité.

C'est la motivation de la moindre toxicité. Mais une autre notion pousse les patients vers ces solutions non conventionnelles : la notion de traitement de fond, ou de traitement du terrain. Bien sûr on ne guérit pas l'arthrose mais on peut amener notre corps à mieux y résister pour ménager au maximum nos articulations et notre avenir locomoteur.

La phytothérapie

L'harpagophytum, le curcuma, le cassis, la reine des prés, la prêle, le bambou ou encore le saule sont quelques exemples bien connus des multiples plantes à notre disposition dans la biosphère végétale si généreuse de notre planète.

- **L'harpagophytum** est le nom scientifique de la griffe du diable qui doit ce nom à l'aspect acéré des crochets qui entourent ses fruits. Ce sont les racines qui sont utilisées et qui constituent un traitement vraiment global de l'arthrose. Son action principale est celle d'être un anti-inflammatoire qui bloque l'évolution de l'arthrose et calme les poussées douloureuses. La plante agit sur le cartilage mais aussi sur les tendons et ligaments. Son mode d'action sur les leucotriènes plutôt que sur les prostaglandines comme les anti-inflammatoires chimiques classiques explique qu'il ne possède pas les mêmes effets secondaires. L'harpagoside que la plante contient a aussi une action proprement antidouleur. Enfin, il a été montré une action relaxante musculaire qui complète le traitement de l'arthrose dans lequel les contractures douloureuses sont si fréquentes.
- **Le curcuma** est bien plus qu'un antioxydant du système nerveux en général et du cerveau en particulier. Il agit comme toutes les plantes « épices » comme un régulateur de la digestion et est surtout très anti-inflammatoire. Il apaise donc les accès aigus d'arthrose et se complète admirablement avec l'harpagophytum.
- **Le cassis** est anti-inflammatoire et a surtout la capacité de drainer le foie et les reins de toutes les toxines de l'organisme. On pourra en faire une cure à chaque changement de saison durant une dizaine de jours.
- **La prêle** agit sur l'arthrose des personnes déminéralisées de même que le bambou, bon adjuvant dans l'ostéoporose.
- **La reine des prés** est un anti-oxydant et anti-inflammatoire qui contient de l'acide salicylique naturel. Rappelons que le nom de l'aspirine (ou acide acétyl salicylique) vient du nom latin de la plante (*spirea ulmaria*), alors que c'est l'écorce de saule (*salix alba*) qui donnera son nom à cette molécule d'acide salicylique. Les chimistes eurent l'idée de rajouter un radical « acétyl » à cette molécule naturelle. Reine des prés et écorce de saule ont donc une action proche de l'aspirine chimique, effets secondaires en moins. La reine des prés a en outre une action de fond sur la maladie arthrosique en ralentissant son évolution.

Le plus efficace est de prescrire des cures alternées toujours entrecoupées de périodes de 8 à 10 jours de fenêtre thérapeutique.

L'aromathérapie

On utilise les huiles essentielles dans l'arthrose surtout en usage externe, la plupart du temps diluées dans une huile végétale. Ma préférence va à l'huile d'avocat qui n'est pas du tout allergisante et qui permet de bien faire pénétrer les principes actifs des huiles essentielles.

- **L'huile essentielle de Katafray** (*cedrelopsis grevei*) est peu connue, mais très active contre douleur et inflammation. L'huile essentielle d'eucalyptus citronné a une action voisine.
- **L'huile essentielle de Gaulthérie** (*gaultheria procumbens* ou winter green) a un effet anti-douleur et très chauffant. Elle est très utilisée par les kinésithérapeutes, mélangée à d'autres onguents.
- **L'huile essentielle de lavandin** (*lavandula hybrida*) a une action contre la douleur et les contractures musculaires qui l'accompagnent.

Il est préférable de ne pas trop mélanger les huiles, mais de faire une alternance de plantes d'un jour à l'autre. 3 à 5 gouttes par jour, mélangées à une ou deux cuillères à soupe d'huile d'avocat (ou olive, amande douce, argan), en massages doux sur les articulations douloureuses.

L'homéopathie et l'arthrose

C'est une approche de fond de la maladie arthrosique car elle agit sur ce que nous appelons le terrain.

Les médicaments de la douleur en homéopathie

Il n'est pas possible de parler de douleurs et de rhumatismes sans évoquer le grand médicament **Arnica** !

Il n'est pas spécifique de l'arthrose, mais plutôt des traumatismes, coups et hématomes en tous genres. Dans l'arthrose, il correspond à la sensation de courbature « comme si on avait fait un déménagement » et a une aggravation la nuit, dans le lit. Le lit paraît trop dur et on change sans cesse de place pour apaiser l'endolorissement des muscles.

On l'associera volontiers et régulièrement aux autres médicaments qui seront choisis selon leurs modalités.

Les médicaments améliorés par le mouvement :

Rhus toxicodendron est le médicament qui correspond aux articulations raides, douloureuses et qui nécessitent un dérouillage. Il est celui qui se rapproche le plus des douleurs d'arthrose communes car il associe une raideur matinale, des douleurs au dérouillage, une amélioration par le mouvement continué et une amélioration la nuit au chaud et au

repos du lit. Les douleurs sont améliorées par la chaleur et très nettement aggravées par l'humidité.

5CH, 5 granules toutes les heures ou toutes les deux heures lors des périodes douloureuses et surtout à l'humidité de l'automne ou du printemps.

Ruta graveolens est aussi amélioré par le mouvement et par la chaleur. Si **Rhus toxicodendron** touche toutes les parties de l'articulation, **Ruta** a une prédilection d'action sur les fascias, les membres, les gaines qui entourent les tendons, ligaments et nerfs. Il agit aussi sur les courbatures associées aux douleurs et a une prédilection pour les tendons fléchisseurs (ceux qui permettent de plier l'articulation) et sur la région lombosacrée.

Rhododendron est amélioré par le mouvement, et très aggravé par le froid humide et surtout le temps orageux. La douleur ressemble souvent à une névralgie par son caractère aigu, mais cette aggravation avant l'orage le fera bien reconnaître des personnes souffrant d'arthrose.

Kalium bichromicum est caractéristique des douleurs très pointues, ponctiformes. Le patient désigne la douleur avec le bout d'un seul doigt ! Ces douleurs fines et localisées changent de place sans arrêt d'une localisation du corps à une autre.

Les médicaments améliorés par le repos articulaire (et donc aggravés par le mouvement) :

C'est un stade moins fréquent de l'arthrose, qui correspond davantage aux poussées aiguës d'inflammation. En rythme de « croisière » (mais l'arthrose est loin d'en être une), les douleurs arthrosiques sont plutôt celles vues plus haut. Lors d'un accès d'arthrite aiguë, l'inflammation rend souvent le moindre mouvement très douloureux.

Bryonia dioica est caractéristique de ces modalités. Le moindre mouvement réveille la douleur et la personne observe durant les poussées une immobilité absolue de la région qui fait mal. Il existe aussi une amélioration nette par la pression forte de la région douloureuse. C'est plutôt le froid général qui va améliorer la douleur, ce qui est logique lorsque l'inflammation est là. Mais les applications chaudes améliorent.

Colocythis est plutôt connu pour des douleurs des viscères ou gynécologiques, avec ses spasmes améliorés en se pliant en deux. On le retrouve dans les douleurs qui ont cette modalité, sauf pour le genou ou la flexion est limitée au contraire par la raideur.

Ledum palustre est un médicament d'arthrose sur terrain propice aux crises de goutte ou à l'acide urique élevé. Les douleurs sont améliorées par le repos, mais cette modalité n'apparaît pas du tout lors du repos dans le lit. Elles sont

par contre améliorées par le contact avec le froid. Cela est particulièrement notable pour l'arthrose des pieds pour laquelle la personne a tendance spontanément à marcher sur du carrelage ou un sol froid.

Les médicaments améliorés par la chaleur :

Nous avons déjà décrit **Rhus toxicodendron** et qui reste au centre du traitement de l'arthrose.

Bryonia a cette ambiguïté d'être amélioré par la chaleur au plan local de l'articulation et d'être globalement amélioré par le temps froid.

Colocynthis est également très amélioré par la chaleur.

Les médicaments améliorés par le froid :

Cela peut paraître bien étrange qu'un rhumatisme comme l'arthrose puisse être amélioré par le froid. La plupart du temps, c'est la modalité inverse, mais pas toujours. Un bel exemple d'une thérapeutique qui tient compte des spécificités de chaque personne.

Ledum palustre correspond à l'arthrose chronique, améliorée par le froid, sur fond de crises de gouttes.

Apis mellifica est préparé à partir de l'abeille comme son nom latin l'indique. Les douleurs d'arthrose ont la même modalité que si nous étions piqués localement par cette faiseuse de miel. Il y a une vive inflammation, un œdème avec un net gonflement et une très nette amélioration par le froid. Médicament très efficace lorsque cette modalité est présente, mais de courte durée et qui nécessite des prises répétées au cours de la journée.

Médicaments choisis en fonction de la localisation :

Nos médicaments ont un tropisme électif sur certaines zones ou certains tissus.

• **La région cervicale** est celle des personnes plutôt stressées et tendues. Symboliquement c'est la région qui oblige à « tenir la tête haute » et à rester « la tête hors de l'eau ». Rien d'étonnant à ce que les gens qui travaillent sur écran dans le secteur des services soit le plus souvent concernés.

Actaea racemosa est un médicament de contractures musculaires de la région des cervicales. Les vertèbres sont sensibles à la pression au niveau de la nuque et du début du dos. Ce médicament convient aux gens stressés, un peu spasmophiles et qui ont parfois une sensation de tête dans les nuages. Le stress peut monter jusqu'à donner le sentiment de devenir fou.

Lachnantes est un autre médicament qui correspond aux torticolis favorisés par l'arthrose des cervicales.

Niccolum metallicum (le nickel) correspond aux douleurs arthrosiques du haut des cervicales (juste sous l'occipital) qui irradient à la tête.

• **La région des épaules** est une région riche en tendons, en ligaments.

Ce seront **Rhus toxicodendron** (lorsque la personne est améliorée par le mouvement) ou **Bryonia** (lorsque l'épaule est gelée par la douleur) ou encore **Causticum** (stade évolué de capsulite et d'arthrose de l'épaule grave).

Solanum malacoxylon, préparé à partir d'une variété de tomates sauvages ancestrales sera le médicament des calcifications visibles à la radio qui viennent aggraver l'arthrose de l'épaule.

• **Pour les mains et les pieds** et donc l'atteinte des petites articulations : on retrouve **Viola odorata** (la violette) pour poignets et chevilles, **Polygonum aviculare** qui touche les articulations de la base des doigts et **Actaea spicata** qui touche la dernière articulation du bout des doigts ouorteils.

Des médicaments homéopathiques préparés à partir de roches

Une originalité de ces médicaments issus de roches prélevées dans leur milieu naturel est d'être capables de drainer les toxines, radicaux libres et métaux lourds qui viennent alourdir le terrain et aggraver la sclérose des articulations du fait de l'arthrose. C'est le principe de déchélation qui s'oppose à l'entropie tissulaire.

On les utilise à la huitième décimale ou **8DH**, en granules ou en gouttes.

Feldspath quadratique agit sur l'arthrose vertébrale et la déminéralisation. C'est un médicament précieux pour le couple « arthrose + ostéoporose ».

Apatite correspond à l'arthrose lombaire, **Obsidienne** à l'arthrose cervicale, **Orpiment** à l'arthrose de hanches et **Chalcopyrite aurifère** a quant à lui une action anti-inflammatoire du fait de sa composition (cuivre, or et soufre) très globale. 20 gouttes ou 5 granules par jour en cures de 10 jours par mois sont une aide efficace d'accompagnement des autres traitements.

Les médicaments organiques

La souche est prélevée sur le lapin. On pourra utiliser du cartilage, des tendons, des ligaments, pour soigner ces homologues chez la personne arthrosique. Ces médicaments viennent en complément du reste d'un traitement de fond homéopathique et contribuent au confort de vie des personnes arthrosiques. La dilution **8DH** (ou **4CH** éventuellement) conviendra pour des souches aux noms de **Cartilago**, **Tendons**, **Ligament**, ou encore **Articulation de l'épaule**, **Articulation du genou**, ou encore **Menisque du genou**.

Les médicaments végétaux embryonnaires

Jeunes pousses et bourgeons, il s'agit des parties les plus « jeunes », les plus riches en divisions cellulaires de croissance de la plante (mitoses) et elles constituent un véritable rajeunissement général des articulations.

Le trio que je recommande est le bourgeon de cassis (***Ribes nigrum***), le bourgeon de pin (***Pinus montana***) et le bourgeon de vigne (***Vitis vinifera***).

Ils sont en macérat glycériné et à la dilution **1DH** dans la nomenclature homéopathique et s'utilisent à raison de 50 gouttes par jour de chaque.

D'autres formes plus proches de la phytothérapie car en macérats-mères sont disponibles.

10 à 15 gouttes tous les jours par cures de 15 jours par mois ont souvent une action remarquable sur l'évolution.

En cas d'arthrose plus marquée des mains, on remplacera la vigne par la vigne vierge (***Ampelopsis weitchii***) en jeunes pousses.

L'acupuncture et les acupunctures

L'acupuncture traditionnelle chinoise est un des cinq piliers de la médecine du même nom, avec la phytothérapie des plantes chinoises, le massage Tui na, la diététique chinoise et les gymnastiques connues en Europe sous les noms de taiji quan (prononcez tai tji chuan) et Qi Gong (prononcez Tchi Kong).

L'acupuncture est redoutablement efficace dans tout ce qui fait mal et l'arthrose est un bel exemple d'une efficacité très régulière. Comme en homéopathie, le praticien possède un raisonnement particulier qui n'est pas présent en approche classique. Les modalités d'amélioration et d'aggravation auront leur importance qui permettront de traiter des douleurs de type « yang » ou de type « yin » ; des douleurs par plénitude, insuffisance ou stagnation de l'énergie.

Pour exemple, une douleur liée à un trop plein de « yang » est une douleur :

- Améliorée la nuit et au repos et aggravée le jour et au mouvement
- Améliorée par le froid et aggravée la chaleur
- Aggravée par la pression et par le massage de la région atteinte.

Au contraire une douleur par trop plein de « yin » est :

- Aggravée la nuit et par le repos, améliorée le jour et par le mouvement

Les douleurs liées à une stagnation de l'énergie (yin ou yang) seront améliorées par le massage, la pression et tout ce qui peut mobiliser l'énergie stagnante.

En fonction de cela, le choix des méridiens et des points à traiter sera fait. Traitement par aiguilles ou par massages, parfois application de chaleur à l'aide de moxas (bâtonnets incandescents approchés prudemment des points à traiter).

Dans les années 50 du siècle dernier, un médecin acupuncteur Français, Paul Nogier, découvrait des points différents de la médecine chinoise au niveau des pavillons des deux oreilles. Tout se passe comme si notre oreille en forme de gros haricot était le résumé de tout notre corps avec une sorte de cartographie d'un fœtus renversé. Le lobe correspondant à la tête et l'ourlet supérieur de l'oreille serait en quelque sorte les jambes repliées.

L'efficacité de cette méthode d'acupuncture sur les douleurs d'arthrose est particulièrement efficace. On place des sortes de petits clous d'acupuncture (stériles et à usage unique bien évidemment) qui restent en place quelques jours et couvrent encore mieux ces douleurs d'arthrose qui sont permanentes et chroniques.

Les pratiques corporelles

Le corps fait mal avec l'arthrose, pourtant il convient de le bouger tout de même car l'immobilité, la sédentarité aggravent considérablement l'évolution.

Tout est question de douceur et de pertinence. Bien évidemment un certain repos lors des crises semble assez logique. Pour autant, la solution du lit ou du fauteuil conduit à davantage d'immobilité... et de douleurs.

La kinésithérapie est la méthode la plus utilisée et reste un élément très efficace entre les mains d'un vrai « coach » kinésithérapeute qui saura vous sortir du simple massage, pour faire un travail de fond.

Certains courants de la kinésithérapie, qui ont évolué vers des théories un peu différentes, donnent de vrais bons résultats à court et long terme, car ces méthodes visent à rééduquer en profondeur les déséquilibres des postures et des chaînes musculaires.

La méthode Mezières du nom de sa fondatrice aujourd'hui disparue, repose sur l'étirement des chaînes musculaires associé à un travail respiratoire. A l'aide de postures parfois sévères à maintenir plus de quelques secondes, le praticien exerce sur le corps un travail de véritable sculpteur pour redonner les bons axes, les bonnes postures, pour diminuer les zones d'inflammations ou de contractures.

C'est à partir, entre autres, de cette méthode qu'est apparu en grande partie le stretching bien connu des salles de sport.

La méthode Ehrenfried, du nom également de sa fondatrice, est une méthode voisine, mais qui insiste sur un caractère instinctif et intuitif de la posture, en considérant que le corps sait ce qui lui convient dès lors qu'on lui en donne la possibilité. La méthode utilise des exercices alliant posture, respiration et surtout ouverture des sensations et des éprouvés du corps.

Cette méthode est à l'origine de la fameuse gymnastique holistique.

L'ostéopathie, avec ses différents courants est également un outil efficace et intéressant. Elle est davantage efficace en prévention, avant que les lésions vraiment douloureuses ne s'installent.

En dehors de toutes ces méthodes liées à des professionnels, l'exercice physique en général, et surtout la marche est ce qui est le plus simple à mettre en œuvre pour santé de façon globale et contre l'arthrose en particulier.

Les sports annulant la pesanteur (natation, vélo) agissent sur la rééducation musculaire. La marche rapide et la marche nordique, très en vogue, agissent surtout de manière favorable.

Les sports violents sont bien sûr à oublier sauf si on en a une pratique ancienne et régulière.

La course à pied n'est pas à conseiller car elle ébranle le corps de manière intempestive et aura tendance à majorer les zones de tensions et d'inflammation tels que les genoux, la région cervicale ou encore lombosacrée.

L'être humain est un corps de vie, de sensibilité, d'émotion et de psychisme. La posture mentale positive, la pratique de la méditation, la sophrologie, l'habitude de mener une vie normale, en écoutant son corps, sans être esclave de la moindre sensation douloureuse seront essentiels.

Plus de mouvement dans la vie

L'arthrose est universelle chez l'humain et il est difficile d'y échapper totalement.

Viellir étant la seule méthode que les êtres humains ont trouvée pour vivre vieux, il faut composer et négocier avec le vieillissement articulaire de son corps.

La mobilité et l'autonomie sont les grands enjeux de l'allongement de la vie, sans dépendance.

Une activité physique régulière, une posture mentale, des traitements réguliers, la parcimonie dans l'usage des médicaments classiques, le choix de méthodes douces et respectueuses faites de manière préventive sans attendre la crise douloureuse, sont autant d'outils qui, mis bout à bout, permettront que la vie glisse paisiblement comme le cartilage doit le faire sur son articulation.

Mettre plus de mouvement, plus de vie dans sa vie. Une belle perspective pour une vie longue et douce.

Dr Daniel SCIMECA