

# ***L'arthrose***

L'arthrose n'est pas une maladie de société, les premières traces observées le furent sur des squelettes du paléolithique!

Qu'est ce que l'arthrose ?

C'est une maladie liée à l'usure précoce des cartilages.

Elle peut toucher toutes les articulations, mais elle se manifeste plutôt au niveau des articulations, genoux, hanches, doigts .(articulations méta-carpo-phalangiennes du pouce) ainsi que les métatarso-phalangiennes du gros orteil

**Des origines multiples :**

On ne connaît pas de cause bien déterminée à l'arthrose, il y a sans doute une prédisposition génétique, mais d'autres facteurs interviennent:

- le sur- poids: les kilos superflus portent sur les genoux et la colonne vertébrale.
- Le tabac: la destruction du cartilage et la douleur au niveau du genou seraient plus prononcées chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.
- Quelques métiers à risques: ou une activité physique importante, lorsque les articulations sont mises à rude épreuve. cela peut être le cas de joueurs de football, de danseurs (arthrose de hanche), d'employés dans le bâtiment, de conducteurs d'engins, de couturiers, de pianistes...).

**Comment se développe t' elle ?**

Le processus de dégradation passe par une abrasion, une fissuration, une ulcération.

L'arthrose commence avant tout signe visible, le cartilage n'est pas inerte.

Comme tous les tissus de l'organisme, il s' auto-répare en permanence. Les dégâts commencent quand les capacités de régénération sont dépassées par les agressions.

**Le cartilage ,un tissu bien particulier:**

C'est un tissu lisse sans vaisseaux qui recouvre les articulations et de nombreuses parties du squelette. Les cellules cartilagineuses forment une matrice gélatineuse composée de fibres de collagène et des glycoprotéines. A la fois élastique et stable, le cartilage permet aux os de glisser les uns sur les autres et sert de rembourrage pour amortir les chocs.

Lorsque les phénomènes de destruction l'emportent sur la régénération , l'épaisseur du cartilage diminue et l'articulation s'altère définitivement.

Au cours de la destruction, de petits morceaux peuvent se détacher et flotter dans la poche articulaire et déclencher des poussées inflammatoires mécaniques ,qui se traduisent par une hypersécrétion de liquide et des gonflements de l'articulation.

**Les lésions anatomiques de l'arthrose:**

L'atteinte du cartilage qui se fissure et se creuse laissant l'os à nu.

L'atteinte de l'os lui-même qui se décalcifie par endroits (ostéoporose) et se condense en d'autres, notamment au niveau de zones de pressions, c'est l'ostéosclérose sous-chondrale.

La formation sur les bords de l'articulation de petites excroissances osseuses: les ostéophytes parfois appelés « becs de perroquets » en raison de leur forme.

Ces lésions peuvent s'accompagner d'une synovite, correspondant à l'inflammation de l'enveloppe de l'articulation.

## Comment prévenir et traiter l'arthrose

Aux avant-postes : l'alimentation.

L'arthrose perturbe le métabolisme osseux et donc tout ce qui peut renforcer ce dernier est le bienvenu: le calcium est indispensable et associé à la vitamine C, ce minéral réduit les douleurs de l'arthrose du genou et de la hanche après seulement deux semaines de supplémentation.

Pour consommer suffisamment de calcium, il n'est pas nécessaire d'abuser de tous les produits laitiers de vache, riches en mauvaises graisses.

On peut manger des yaourts et certains fromages de chèvre ou de brebis. Mais les poissons, les fruits secs, les légumes crucifères (choux de Bruxelles, chinois, brocoli) et certaines eaux minérales s'avèrent être d'excellentes sources de calcium.

Avec le calcium et la vitamine C, il est bon de fournir aussi du potassium à votre organisme, présent dans les fruits et les légumes, le potassium limite la fuite de calcium osseux, en neutralisant les effets d'une alimentation à tendance acide.

## Renforcer la chondro-protection naturelle pour réparer le cartilage:

Pour que les cellules de nos articulations puissent fabriquer des protéoglycanes, elles ont besoin de glucosamine et de la chondroïtine. Normalement les chondrocytes les synthétisent à partir du glucose des aliments.

Depuis plus de vingt ans, l'ensemble des études a conclu à l'efficacité des suppléments de glucosamine pour soulager les douleurs en cas d'arthrose mineure ou modérée.

Cette amélioration apparaît dans un délai de quelques semaines à quelques mois. Ceci est dû aux effets anti-inflammatoires de la glucosamine.

La glucosamine et la chondroïtine associées réussissent à stimuler la production de protéoglycanes et à normaliser le métabolisme du cartilage. Non seulement ce dernier ne dégénère plus mais dans un grand nombre de cas, du cartilage neuf est reconstruit.

La glucosamine permet à long terme de stabiliser le processus de destruction du cartilage

Les laboratoires Fenioux ont donc mis au point

**Artichondrine** est une association de chondroïtine et de Dglucosamine, deux composants naturellement produits par l'organisme qui participent à la formation et à l'entretien du tissu cartilagineux ainsi qu'à la rétention du liquide synovial.

**Artichondrine plus** est enrichie en cuivre et en manganèse, oligo-élément essentiel à la synthèse de la matrice cartilagineuse, pour diminuer l'érosion du cartilage

L' **Arpogophytum**, pour calmer les douleurs, en cure permet un soulagement rapide et spectaculaire.

Le **Gel de massage**, mis au point pour les articulations et les muscles raides draine les toxines et contribue à la reminéralisation des cartilages, os et tendons..