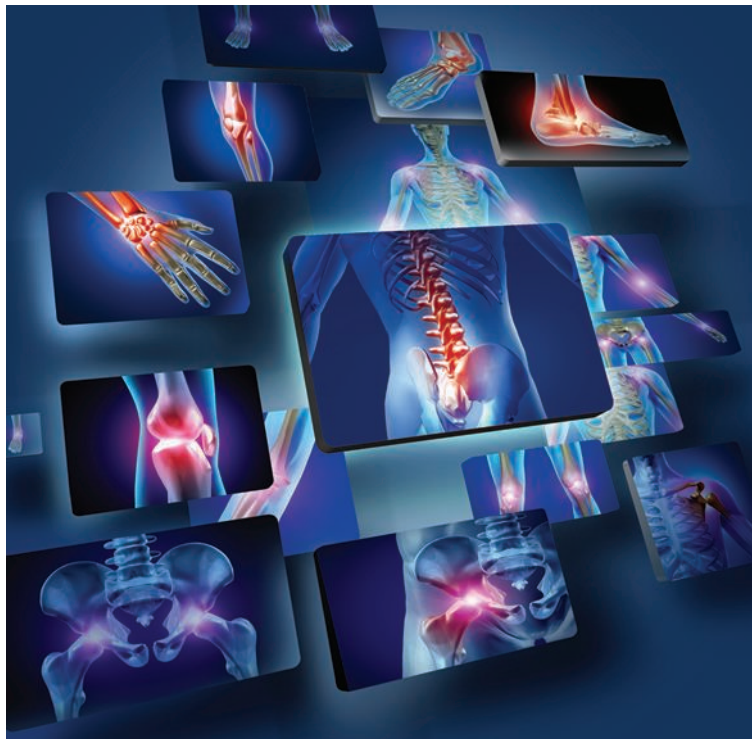


Résultant d'une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations, l'arthrose touche près d'un million de personnes en Suisse. Comment atténuer les douleurs? Explications.

L'arthrose est une affection articulaire, non inflammatoire, caractérisée par la dégénérescence du cartilage. Cette maladie rhumatismale, généralement liée à l'âge, se manifeste après 60 ans. Elle est trois fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Cependant, une activité sportive intense, une forte sollicitation répétée des articulations au travail ou un traumatisme ayant abimé le cartilage peuvent également être la cause d'arthrose précoce. Les grands types d'arthrose sont la gonarthrose (genou), la coxarthrose (hanche) et la discarthrose (disques intervertébraux).

L'arthrose évolue toujours par poussées (dites congestives) durant lesquelles, la douleur est plus intense. Celles-ci correspondent à des phases de destruction du cartilage. Durant ces périodes, l'articulation est raide, gonflée par une sécrétion excessive du liquide synovial. Le cartilage, quant à lui, est un tissu con-



jonctif lisse, souple, résistant et élastique qui se situe aux extrémités des os. Son rôle est d'amortir les chocs et d'assurer une fonction de glissement entre les articulations.

Les symptômes liés à cette affection rhumatismale sont très caractéristiques. Les douleurs apparaissent après un effort et disparaissent au repos. Elles sont très pénibles au réveil, car il faut «déroutiller» les articulations, et sont

accompagnées de raideurs. La conséquence principale de l'arthrose est la sédentarité, provoquée par la douleur. Le manque de mouvement va engendrer d'autres pathologies telles que les maladies du système cardio-vasculaire. De plus, la douleur contraint le patient à trouver une autre posture. Cela va entraîner une modification de la position des os et provoquer des changements de stature. MM

Comment freiner la dégénérescence et soulager les douleurs

Au niveau des traitements de l'arthrose, la médecine allopathique propose des anti-inflammatoires, des analgésiques ou des infiltrations de corticoïdes afin de soulager les douleurs. Dans des stades avancés, on suggère au patient une prothèse partielle ou complète.

Pour les personnes atteintes qui désirent freiner la dégénérescence du cartilage et soulager les douleurs grâce à la médecine naturelle, les drogueries Roggen conseillent différents produits. La gélatine médicinale

(lire page 2) fait partie des produits leaders dans le traitement de l'arthrose. Elle prend le rôle du cartilage, en «lubrifiant» l'articulation et en permettant à cette dernière de mieux glisser. Les douleurs sont largement diminuées et l'évolution de la dégénérescence est graduellement freinée.

Chez les personnes jeunes (40-50 ans) atteintes d'arthrose liée à un traumatisme ou à un excès de sport, la glucosamine, associée à du sulfate de chondroïtine, nourrissent le carti-

lage, lui redonne de la souplesse en le rendant moins dur et moins friable. Lorsque les douleurs sont fortes et insupportables, les comprimés de griffe du diable (lire page 3) combinée à de l'écorce de saule et de la taïga permettent de les soulager. Il est également recommandé de réduire une éventuelle surcharge pondérale grâce à une alimentation équilibrée, de mettre au repos l'articulation lors de poussées douloureuses et de consulter, de temps à autre, un ostéopathe. MM