



L'arthrose

n'est pas une fatalité !

(Première partie)

Grâce à Jean-Pierre Marguaritte, petit point sur l'arthrose : Bien la comprendre, pour la prévenir et la soulager.

L'arthrose est la maladie articulaire la plus courante. On estime à 4,6 millions les personnes en France qui souffrent d'arthrose, un nombre en augmentation régulière du fait de l'allongement de la durée de vie et de certains facteurs de risque dont les plus répandus sont l'obésité et la sédentarité.

Cette dégradation de la surface articulaire est progressive. Prise à temps, son évolution peut être enrayée et ne jamais être douloureuse. C'est toute la difficulté, car on ne consulte le médecin que lorsque la douleur apparaît au moment où le niveau de dégradation de l'articulation est avancé, alors qu'il conviendrait d'avoir une approche beaucoup plus globale pour identifier tous les facteurs ayant favorisé l'installation de l'arthrose.

Le mécanisme articulaire

Une articulation assure la mobilité entre deux os. Elle est formée de plusieurs éléments anatomiques grâce auxquels le mouvement peut être exécuté : le cartilage, les ligaments et les muscles.

Le cartilage est la surface articulaire de frottement qui couvre les extrémités des deux os, les ligaments maintiennent face à face les surfaces articulaires et les muscles fixés sur les os par des tendons, mobilisent les articulations lors de leur contraction.

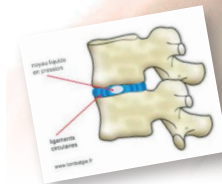
Les cartilages sont une structure intermédiaire entre l'os et les tendons musculaires, constitués d'eau à 80 % et de cellules de collagène, tissu fibreux qui assure la rigidité de la matrice résistante aux compressions. La densité des fibres qui composent le cartilage est plus faible que celle de l'os mais plus importante que celle du tendon, plus élastique.

La colonne vertébrale qui supporte le poids du corps a une particularité. Elle dispose de disques intervertébraux. Chaque disque est constitué par un anneau cartilagineux qui loge en son milieu un noyau formé de 80 % d'eau. Comme un petit ballon d'eau, ce noyau amortit les forces qui se transmettent sur la colonne vertébrale du fait de la pesanteur et des mouvements de flexion, inclinaison et rotation.

Le rôle principal du cartilage est la répartition et la transmission des contraintes en compression sous l'effet de la charge. Il intervient également dans l'absorption des chocs.

L'hydratation en cause

Contrairement à l'os, le cartilage des articulations n'est ni vascularisé ni innervé. Cette absence de vaisseaux explique sa difficulté à se réparer spontanément à l'âge adulte. Sa dégradation est la conséquence d'une moins bonne rétention des molécules d'eau. Comme une éponge, la fonction du cartilage dépend de la quantité d'eau



retenue. Le maintien de la pression chasse l'eau et conduit naturellement à un assèchement et à la perte d'élasticité et de résistance du cartilage. De même qu'une éponge humidifiée absorbe les salissures, le cartilage bien hydraté résiste mieux aux attaques extérieures.

La pompe articulaire

Le cartilage baigne dans un liquide maintenu autour de l'articulation, le liquide synovial (« la nourriture » des cellules du cartilage se trouve dans la synovie). Ce sont les mouvements d'eau entre le cartilage et la cavité synoviale, provoqués par des pressions cycliques, qui apportent les nutriments aux cartilages très minéralisés. Ces pressions décompressions déclenchées lors d'une activité dynamique, créent une forme de pompage qui favorise les échanges et la nutrition du cartilage. Ceci explique pourquoi l'arthrose s'installe de façon privilégiée sur les zones qui supportent des charges de façon statique. Ainsi, plus on bouge, moins l'arthrose a de prise.

La réponse de l'os

L'incapacité pour le cartilage d'absorber ces pressions génère des forces de contrainte sur l'extrémité des os.

L'os réagit en libérant des enzymes protéolytiques (destruction des protéines cartilagineuses). Cette réaction fait intervenir un facteur fondamental dans l'installation de l'arthrose : la circulation sanguine, car si l'os ne peut supporter cette pression, c'est précisément parce que sa structure est affaiblie par une mauvaise vascularisation.

Rendez-vous dans notre prochain numéro, pour la deuxième partie de cette chronique. A suivre... ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
DU Micronutritionniste
jpmarguaritte@gmail.com



« Le mal de dos est dans l'assiette » de Jean-Pierre Marguaritte : à commander chez Lafont presse, 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. : 01 46 10 21 21
www.lafontpresse.fr