



# L'arthrose

## n'est pas une fatalité ! *(Deuxième partie)*

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



**E**tudions maintenant le mécanisme de dégradation. Trois stades ont été définis, le cartilage normal, le cartilage sénescé et le cartilage arthrosique. Le stade de sénescence se traduit par

une perte de la faculté d'adaptation du cartilage aux forces compressives, conséquence directe de la déshydratation.

### Trois phases

Les lésions de l'articulation arthrosique passent par trois phases :

**1.** des microfissures apparaissent sur le cartilage avec perte de son aspect lisse.

**2.** les microfissures s'approfondissent et altèrent les fibres de collagène qui constituent la partie résistante aux compressions.

**3.** l'importance des fissurations crée un phénomène d'érosion, des morceaux de cartilage tombent dans la cavité synoviale. Progressivement, l'os est à nu et une inflammation peut être observée.

En réaction aux pressions anormales habituellement amorties par le cartilage, l'os réagit par la formation en périphérie de nouvelles lamelles osseuses, les ostéophytes, comme pour stabiliser l'articulation. L'instabilité existante crée des tensions douloureuses sur les ligaments et les tendons musculaires. Lorsque les lamelles osseuses de deux os se rejoignent et l'articulation perd sa mobilité.

### Les zones prédisposées

Les vertèbres qui supportent la projection des forces mécaniques générées par les muscles et les tissus de soutien sont les plus touchées. La partie inférieure du corps est atteinte plus rapidement car elle supporte plus de poids (région lombaire et hanches). Les vertèbres qui servent de support

### La glycation

Le glucose en excès se lie aux protéines qui constituent nos tissus dont celles du cartilage et empêche leur bon fonctionnement. Pour cette raison mais aussi pour combattre le surpoids qui pèse sur les articulations, l'apport d'aliments à faible indice glycémique est recommandé.

aux tissus de soutien des organes et aux glandes dès lors où une insuffisance est détectée.

✓ **La troisième vertèbre cervicale** en cas de troubles thyroïdiens, la hanche droite en cas de colopathie fonctionnelle.

••• Suite page 96





••• Suite de la page 93

- ✓ **Les articulations qui ont été fragilisées** par un traumatisme.
- ✓ **La huitième vertèbre dorsale** (entre les omoplates) où se projettent les tensions de la coupole diaphragmatique droite sous laquelle s'attache le foie.

### L'acidité et l'oxydation

Parlons du foie justement, cet organe omnipotent dont toutes les autres fonctions de l'organisme dépendent. Dénué de fibres nerveuses sensibles, il ne peut se manifester par la douleur ; par contre, son insuffisance a des répercussions sur tout l'organisme. Le foie stocke le glucose, source énergétique de l'organisme qui se transforme en graisse lorsqu'il est en excès.



Cette transformation libère de l'acide et de l'oxyde de carbone. L'oxydation attaque l'os comme la rouille sur le métal et l'acidité entretient les tensions musculaires et diminue l'élasticité des ligaments. C'est pourquoi le maintien d'une alimentation alcaline et d'une bonne fonction hépatique devient aussi importante que l'exercice physique pour prévenir l'arthrose. Cela permet d'entretenir une mobilité nécessaire pour conserver une bonne hydratation du cartilage lorsque l'on souffre de douleurs articulaires et musculaires.

### Les traitements usuels

L'arthrose ne bénéficie actuellement que de traitements contre la douleur. Des injections d'acide hyaluronique utilisées pour l'articulation du genou améliorent la viscosité et l'élasticité du liquide synovial qui joue un rôle fonda-



mental par ses propriétés de lubrifiant et d'amortisseur des chocs.

En cas de destruction osseuse, seule la chirurgie est proposée. Selon le type d'articulation, la pose de prothèses ou l'ostéosynthèse dynamique peut être envisagée. Elle permet de protéger le disque sans le bloquer et de garder une certaine amplitude de mouvement.

La prévention prend ainsi toute son importance et plus particulièrement chez les femmes qui sont plus touchées, vraisemblablement du fait de l'interruption de la synthèse des oestrogènes en période de ménopause.

### Le rôle de l'ostéopathe

Le premier principe de l'ostéopathie est la règle de l'artère. Cela consiste à libérer par des techniques manuelles douces, les compressions vasculaires susceptibles de limiter la circulation

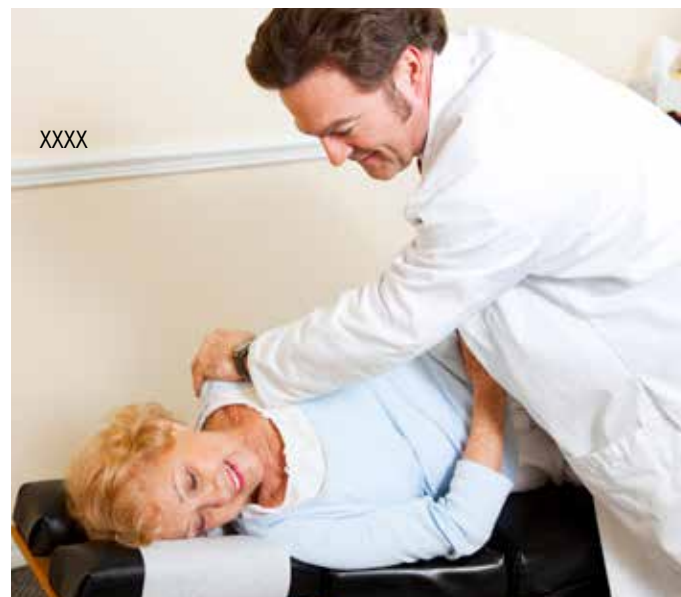
sanguine dans une zone de l'organisme.

La méthodologie suit alors un raisonnement logique. L'ostéopathe doit dans un premier temps lever les tensions qui s'exercent sur le diaphragme et principalement les organes digestifs qui y sont suspendus. Le cœur, véritable pompe vasculaire, se situe au-dessus du diaphragme qui est traversé par les gros vaisseaux qui relient le cœur.

Un travail plus profond vise à lever les contractions des muscles de soutien de la charpente osseuse qui sont traversés par 80 % des vaisseaux à commencer par ceux qui soutiennent la colonne vertébrale et le bassin et qui se trouvent dans la sphère digestive. Ceci explique le rapport existant entre l'arthrose de la hanche gauche et une fragilité du colon, entre celle de la hanche droite et une insuffisance hépatique, etc...

### Ce qu'il faut retenir

L'ostéopathie est une médecine préventive. Son approche globale lui permet d'avoir un rôle majeur dans la prévention des maladies inflammatoires et dégénératives tel que l'arthrose.



### Le facteur hormonal

Au moment de la ménopause, l'interruption de la synthèse des oestrogènes qui interviennent pendant la croissance dans la synthèse des cellules du cartilage, peut favoriser l'installation de l'arthrose.

Faute de pouvoir se reconstituer naturellement, il est important de freiner, voire de stopper le processus de dégradation du cartilage articulaire. L'ostéopathie prend en compte les facteurs extérieurs qui contribuent à limiter l'amplitude articulaire et lui redonner une certaine autonomie. Le rétablissement d'une meilleure circulation locale, la normalisation des fonctions de détoxification et d'élimination, et la correction des erreurs alimentaires de son patient, sont les objectifs recherchés par l'ostéopathe qui devient ainsi un acteur majeur dans le traitement de l'arthrose. La prescription de chondroïtine et de glucosamine complètent ce travail en renforçant le cartilage. ■

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

À LIRE



**« 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