

## Alors on danse 🎵🎵

Vous êtes nombreux à **souffrir de vos articulations**... Entre arthrite et arthrose, il existe des différences. Mais il y a des similitudes dans la prise en charge de ces pathologies, puisque dans les deux cas, il y a de **l'inflammation chronique**.

Veillez tout d'abord à l'équilibre entre les graisses oméga-6 et **oméga-3**. Ces derniers sont souvent insuffisants, alors qu'ils ont un effet anti-inflammatoire et s'opposent à la dégradation du cartilage induite par les molécules de l'inflammation<sup>1</sup>. En plus des apports alimentaires (huile de colza, petits poissons gras et œufs oméga-3), une supplémentation sera utile si vous présentez déjà des symptômes articulaires puisqu'elle peut contribuer à diminuer la douleur<sup>1</sup>.

Dans la plupart des cas, l'inflammation s'accompagne d'une acidose métabolique, c'est-à-dire trop d'acidité à l'intérieur des cellules. Pour la réduire, consommez des légumes en grande quantité. Ceux-ci apportent naturellement beaucoup de **magnésium, calcium et potassium**. Des compléments de ces minéraux existent aussi, à privilégier absolument sous forme de citrates dans ce cas.

**Les médicaments anti-inflammatoires oraux ne sont plus recommandés par l'OMS** dans les atteintes articulaires chroniques. En revanche, certains « **anti-inflammatoires naturels** », peuvent être pris sur le long terme. Le **curcuma**, sous forme d'extrait bio-optimisé<sup>2</sup>, contient plus d'une douzaine de composés, appelés curcuminoïdes, qui sont de puissants antioxydants avec des propriétés anti-inflammatoires. Le **Boswalia** contient de l'acide boswellique, qui inhibe la synthèse et l'activité des différentes molécules inflammatoires<sup>3</sup>. L'**harpagophytum** est, lui aussi, mondialement connu pour son action sur les désagréments articulaires et la mobilité des articulations<sup>4</sup>. Comme ces différents traitements mettent plusieurs jours avant d'atteindre leur plafond d'efficacité, vous pouvez toutefois le combiner avec un anti-inflammatoire oral les premiers jours.

Localement, privilégiez également les produits naturels, à base de **consoude** ou d'**huiles essentielles** pour un usage régulier. Les anti-inflammatoires locaux peuvent être utilisés en cas de crise. Gel, crème, patch...le choix est large. Dans tous les cas, ne sous-estimez pas les bienfaits du massage lui-même lors de l'application ! Si le froid soulage en cas d'inflammation, le chaud soulage en cas de raideur. Cool-pack, patch, huile chauffante : là aussi, plusieurs options 😊

En cas d'arthrose, il y a une destruction progressive du collagène des articulations. Afin de pouvoir synthétiser du collagène, il est essentiel d'avoir des apports suffisants en **silicium** et en **vitamine C**. Ensuite, on peut s'orienter vers des compléments de **collagène de type II**, qui améliore de façon significative la douleur, l'enflure et le fonctionnement de l'articulation<sup>5</sup>.

Le **sulfate de chondroïtine** a, quant à lui, montré un effet équivalent sur les douleurs au célécoxib, un médicament anti-inflammatoire<sup>6</sup>. Sans les risques pour le système digestif toutefois 😊 ! Il est quasi toujours combiné à la **glucosamine**. Si l'efficacité de cette dernière diverge selon les études, son usage éviterait une trop rapide dégradation de vos articulations et ne comporte aucun risque d'effets secondaires. L'essayer est donc le meilleur moyen de savoir si vos articulations bénéficieront de ses bienfaits...

Et surtout, n'oubliez pas de **rester en mouvement** !! C'est d'ailleurs la toute première recommandation de l'OMS dans la prise en charge de l'arthrose. Et c'est pour bon le corps et l'esprit. Alors, on danse ? 😊

<sup>1</sup> Kuszewski JC et al., Fish oil supplementation reduces osteoarthritis-specific pain in older adults with overweight/obesity. *Rheumatology Advances in Practice*, 2020 ; 0 : 1-9'

<sup>2</sup> Henrotin Y et al., Bio-optimized Curcuma long extract is efficient on knee osteoarthritis pain : a double-blind multicenter randomized placebo controlled three-arm study. *Arthritis Research & Therapy*. 2019 ;21 : 179.

<sup>3</sup> Harovan A et al., Efficacy and safety of curcumin and its combination with boswellic acid in osteoarthritis : a comparative randomized, double-blind, placebo-controlled study. *BMC complement altern Med* 2018, 18 :7

<sup>4</sup> Guyader M (1984), Les plantes antirhumatismales. Étude historique et pharmacologique, et étude clinique du nébulisat d'Harpagophytum procumbens DC. chez 50 patients arthrosiques suivis en service hospitalier, Thèse pour l'obtention du diplôme d'État de docteur en médecine, université Pierre-et-Marie-Curie, Paris

<sup>5</sup> Lugo JP et al., Efficacy and tolerability of an undenaturated type II collagen supplement in modulating knee osteoarthritis symptoms : a multicenter randomized, double-blind, placebo-controlle study. *Nutri J*. Published online 2016 Jan 29. Doi.10.1186/s12937-016-0130-8.

<sup>6</sup> Reginster JY et al., Pharmaceutical-grade chondroitin sulfate is as effective as celecoxib and superior to placebo in symptomatic knee osteoarthritis : the chONDroitin versus CElecoxib versus placebo Trial (CONCEPT). *Ann Rheum Dis*. 2017 May 22. pii: annrheumdis-2016-210860. doi: 10.1136/annrheumdis-2016-210860.