

La Naturopathie - 7- Les os et les douleurs articulaires

Les os, les articulations, leurs douleurs

Nous allons essayer de faire un tour d'horizon des principales pathologies de la sphère articulaire, ainsi que des solutions naturelles pour les combattre ou les contenir

Elles affectent tout le monde, avec l'âge, mais avec des intensités et des degrés de gravité très différents

Parfois même elles surviennent étant jeune comme c'est le cas pour la spondylarthrite

I- Arthrite et arthrose

Pour plus de facilité, nous distinguerons les différentes arthrites d'une part, et l'arthrose d'autre part.

1. Les arthrites peuvent être classées en quatre grandes catégories :

- Les micro-cristallines : provoquées par une substance cristallisée étrangère, comme c'est le cas dans la goutte due à un excès d'acide urique, ou d'autres types de dépôts toxiques
- Les arthrites infectieuses directement déclenchées par des microbes.
- Les arthrites secondaires ou réactives provoquées par des infections à distance de la zone articulaire
- Les arthrites auto-immunes, de plus en plus répandues, telles que la spondylarthrite ankylosante, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérodermie, etc. Celles-ci sont provoquées par un dérèglement immunitaire ; l'immunité du patient se retournant contre ses propres cellules ou tissus

Pour l'arthrite « classique » qui se manifeste par des raideurs et douleurs, des crises inflammatoires, on est là dans des pathologies souvent liées à une acidose tissulaire. Cela se voit d'abord par le type de symptôme : c'est enflé ou rouge, chaud, les douleurs sont « piquantes » ou brulantes. Elles peuvent réveiller la nuit, mais surtout s'aggravent avec le mouvement ; ce qui n'est pas le cas de l'arthrose (où le dérouillage fait du bien)

Au niveau de l'iris, plusieurs signes seront visibles : profil acidifié (par ex des zones décolorées ou au contraire des sur-colorations de type urique, des tâches sur certaines zones indiquant la présence de dépôts, etc)

En naturopathie, on dit souvent que ce qui est *ite* devient *ose*. En général, nous commençons par l'arthrite (de la 1ere forme le plus souvent), puis lorsque l'inflammation s'installe, c'est le cartilage qui peut à peu en subir les conséquences.

Lorsque se développe l'acidose tissulaire, l'organisme va devoir tamponner ces acides en puisant dans la réserve osseuse ; mais cela aura aussi pour effet de favoriser les processus inflammatoires. Par ailleurs, à mesure qu'augmente la toxémie, ce sont aussi des dépôts qui vont s'attaquer au cartilage et rendre le mouvement plus douloureux. Autre aspect essentiel du processus de vieillissement, l'oxydation des tissus (c'est à dire la production de radicaux libres qui affectent le bon renouvellement cellulaire ; ici les cellules osseuses ou cartilagineuses)

Ce sont donc ces deux aspects, acidose et toxémie, qu'il faut prendre en charge dans un travail de terrain ; en plus du travail sur les inflammations et les douleurs proprement dites

Après une poussée, il faudra remobiliser l'articulation au plus vite, pour éviter l'ankylose, même si c'est encore un peu sensible, en se tenant toujours en deçà du seuil de déclenchement de la douleur

2. L'arthrose qui est une usure du cartilage, jusqu'à sa destruction

Elle se manifeste par étapes : spasmes (tensions, raideurs), inflammation aiguë (jusque là elle n'est que arthritique), puis chronique, puis atteinte du cartilage lui-même jusqu'à sa destruction

L'arthrose n'est donc pas inflammatoire en permanence ; les inflammation apparaissent, par crise lorsqu'il y a des micro-fissures ou au niveau de l'articulation lorsque le cartilage est totalement disparu

Cette dégénérescence est multi-factorielle : hérédité, alimentation, pollutions diverses y compris médicamenteuses, ... et émotions

Lorsqu'il y a une irrigation sanguine de moins en moins performante au niveau des têtes osseuses cela entraîne une carence en nutriment et surtout en oxygène. Cela produit un effet complexe que l'on appelle une ostéocondensation périphérique ; c'est à dire qu'une structure osseuse va peu à peu occuper la place du cartilage, là où le sang passe un peu mieux. Cette prolifération de l'os est alors nuisible au mouvement ; mais notons que lorsque l'arthrose est installée, elle est caractérisée par des douleurs nocturnes qui s'améliorent avec le mouvement. Et c'est le contraire pour l'arthrite ; plus on bouge, plus on marche, plus cela fait mal ou enfle

Ce serrage osseux produit alors des calcifications susceptibles d'exercer une pression mécanique et par là même de compresser des nerfs (sciatique par exemple)

A partir de ces quelques éléments, il faut se pencher sur les différentes solutions auxquelles on peut recourir en médecine naturelle.

Il ne faut pas les choisir au hasard, encore moins les consommer toutes, mais en connaître les propriétés est tout de même intéressant

En voici donc quelques unes :

- *Boswellia serrata*, *Curcuma* /poivre, griffe du chat (*uncaria tomentosa*)
Celles-ci agissent comme des anti-inflammatoires, notamment en inhibant des enzymes responsables de la synthèse de substances pro-inflammatoires (des leucotriènes qui accélèrent les dommages oxydatifs, la destruction du calcium et les réactions auto-immunes)
- Phytothérapie classique : *harpagophytum*, *cassis*, *vergerette*, *romarin*, ...
- *Chondroïtine et glucosamine* :
Permettent une meilleure lubrification du cartilage et aide à sa reconstruction (si l'atteinte n'est pas totale)
- *MSM* : un dérivé de soufre qui participe à la synthèse naturelle de la glucosamine, de la chondroïtine et de l'acide hyaluronique
- *Silicium* : souplesse des articulations et des tendons
- *Bouleau blanc* : draineur, contenant aussi des flavonoïdes (anti-oxydants)
- Les huiles essentielles : *le romarin par ex* est anti-oxydant et ralenti donc la destruction du cartilage (due au phénomène d'oxydation)
- *EAP Calcique* : diminue la décalcification et améliore la densité
- *Lithotamne* : algue reminéralisante (utilisée aussi pour ses propriétés anti-acide au niveau de l'estomac)
- *Krill (petite crevette)* : anti-oxydant majeur, 300 fois supérieur aux caroténoïdes
- *Oligothérapie* : *manganèse-cuivre*

Un autre élément essentiel : l'hygiène de vie

- Il faut adopter une alimentation adéquate **sans abus de céréales**. On privilégiera **le riz**, toujours excellent, le **petit épeautre**, les légumineuses aussi ; mais on réduira les céréales à gluten sans forcément les exclure

- Les produits laitiers sont loin d'être, en pareil cas « vos amis pour la vie » si l'on reprend le slogan publicitaire

Le calcium n'est pas le seul élément important, et celui que contient le lait de vache est mal assimilable. Pour cette raison, les plantes contenant de la silice seront bien plus intéressantes (prêle)

- Consommer des aliments crus (en quantité raisonnable mais un peu tous les jours ; cela incluant aussi les fruits, lesquels contiennent un calcium de très bonne qualité). Les crucifères, que l'on consomme plutôt cuits, contiennent de très bonnes doses de calcium ; **le brocolis** par ex.
- Penser aussi aux acides gras type **oméga 3** (colza, noix, sardines, saumons, thon, foies de poissons des mers froides, etc)
- Réduire les sucres rapides, dont les effets sont acidifiants

Le travail de terrain associera la reminéralisation à un drainage adéquat, parois en alternance ; ce drainage des toxines acides se fera via les reins et par une thérapie enzymatique

II- L'ostéoporose

Il s'agit d'une décalcification diffuse du squelette

Elle fait partie des affections les plus connues, touche surtout les femmes avec la ménopause mais aussi les hommes, puisqu'elle est liée d'une manière générale au vieillissement. A partir de 70 ans , les deux sexes sont touchés Au niveau hormonal, elle peut aussi être provoquée par des troubles de la thyroïde et des parathyroïdes (lesquelles participent à la fixation du calcium). La prise prolongée de corticoïdes aggrave aussi le phénomène

Cette perte de densité est provoquée d'une part par les modifications hormonales ; d'autre part par l'acidose déjà évoquée ; et enfin par une alimentation carencée

Elle n'est pas simplement liée à un déficit en calcium mais aussi très largement à une carence protéique. Les protéines donnent à l'os sa solidité, sa résistance ; tandis que le calcium va plutôt concerner sa densité

Pour les femmes, les substituts hormonaux (naturels) sont alors très utiles au moment de la ménopause, en plus de l'alimentation équilibrée et d'apports en calcium naturel

III- Les pathologies auto-immunes de la sphère osseuse et articulaire

Il s'agit là de tout autre chose, sans lien avec le vieillissement et les pathologies articulaires classiques. La plus connue de ces atteintes est la polyarthrite rhumatoïde

Elle se localise au niveau des petites articulations Ces symptômes principaux sont douleurs nocturnes, dérouillage matinal assez long, déformation au niveau

des doigts (dans la dernière phase)

Un syndrome inflammatoire est toujours présent : VS augmentée ainsi que procréatine C réactive

Sont visibles à la radio des érosions des os et articulations, une ostéoporose dite périarticulaire

Certains chocs émotionnels peuvent être des facteurs déclenchants.

Il existe une prédisposition génétique mais il ne faut pas entendre cela comme une fatalité et ce n'est pas là la seule cause. Prononcer le mot génétique signifie souvent « il n'y a rien à faire » ; ce qui est faux.

C'est, cette fois-ci, le système immunitaire qui est impliqué et perturbé : des mécanismes de défense s'attaquent aux cellules de l'organisme. Leur point d'origine ne se trouve pas dans le cartilage mais au niveau intestinal. Ce peptide traverse la paroi (en mauvais état), circule dans le sang et va aller déclencher une réaction immunitaire contre les cellules osseuses et articulaires

C'est donc du coté intestinal que va se trouver la solution ; à cela s'ajoutant des traitements naturels anti-inflammatoires tels qu'évoqués plus haut

Date de création : 01/04/2012 @ 10:59
Dernière modification : 01/04/2012 @ 11:12
Catégorie : La Naturopathie
Page lue 6061 fois

 Imprimer l'article

Réactions à cet article

Réagir à cet article

Réaction n°7 par **qiuling79** le 07/10/2018 @ 10:12

coach wallet
bvlgari ring
pandora jewelry
lebron 15
goyard bag
stephen curry
coach
pandora
kate spade bags
yeezy
nike air force 1
nike vapormax
ralph lauren
kd 9
ugg boots
nike air max 95
adidas originals superstar
burberry handbags
burberry
moncler jacket
nike air max
kyrie irving
pandora bracelet
polo ralph lauren
under armour shirts