

## Règles hygiéno diététique et arthrose

**On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller (Jacques Prévert)**

### Définition arthrose

Affection chronique douloureuse des articulations due à la détérioration des cartilages

### Arthrose et surcharge pondérale

La surcharge pondérale va affecter particulièrement les articulations portantes tels les hanches, genoux et chevilles. Il est par conséquent nécessaire de rééquilibrer son poids afin d'éviter de surcharger ces articulations. Pour connaître si nous sommes en surcharge pondérale, il suffit de calculer son IMC 'indice de masse corporelle : rapport de la masse par la taille au carré. Le site

<https://www.calculersonimc.fr/faites-le-test.html> permet de calculer directement son IMC.

Interprétation de l'IMC

IMC ( $\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$ )	Interprétation
moins de 16,5	<u>dénutrition</u> ou <u>anorexie</u>
16,5 à 18,5	<u>maigreur</u>
18,5 à 25	<u>poids idéal</u>
25 à 30	<u>surpoids</u>
30 à 35	<u>obésité</u> modérée
35 à 40	obésité sévère
plus de 40	obésité morbide ou massive

### Mesures préventives

- **Il ne faut pas forcer sur une articulation en poussée inflammatoire.**  
Si vous souffrez d'une articulation portante (hanche, genou), la mise au repos est très importante lors des **poussées douloureuses**. Ainsi, vous pouvez, par exemple, utiliser des béquilles, des caddies ou des chariots à bagages pour ne pas augmenter le poids porté par vos articulations. Ce temps de repos ne doit pas être trop important : vous devez en effet entretenir votre musculature. Ainsi, lorsque vous ne souffrez plus, vous devez maintenir la souplesse de votre articulation par des étirements et la protéger en entretenant vos muscles. La natation, la gymnastique au sol sont recommandées.
- **Ne « stressez » pas votre corps**  
Prenez le temps de faire une pause après chaque effort. Utilisez votre dos, vos bras et vos jambes de façon à éviter de forcer sur vos muscles et vos articulations. Utilisez des appareils utiles, tels qu'un chariot à roulettes, pour transporter vos courses. Une poignée de maintien fixée au mur de la douche vous permettra d'entrer et de sortir de la baignoire plus facilement.

Évitez de garder la même position trop longtemps. N'hésitez pas à utiliser une canne pour soulager vos articulations lors de vos déplacements.

- **Faites de l'exercice**

L'exercice physique chez une personne ayant des articulations touchées par l'arthrose est utile et même largement conseillé. L'activité physique (en dehors des poussées inflammatoires) permet de soulager la douleur, de prévenir les dommages articulaires, et de maigrir en cas de surcharge pondérale, réduisant les contraintes pesant sur les articulations. L'activité physique renforce les muscles et les tendons, ce qui permet au corps de mieux supporter les secousses articulaires provoquées par l'exercice. En outre, lors d'un impact violent (une chute par exemple), une articulation musclée est toujours mieux protégée.

- **Relaxez-vous**

Relaxer les muscles entourant l'articulation enflammée soulage la douleur. Concentrez-vous sur des exercices de respirations et redécouvrez les sensations de votre corps. Il existe des cassettes ou des CD de relaxations. Détendez-vous en prenant le temps de méditer. Créez-vous un univers intérieur de bien-être en imaginant des activités agréables (plage, plongée...). L'application de chaleur peut également aider à détendre vos muscles et à soulager la douleur articulaire. L'application de froid aide à réduire la douleur et le gonflement en période inflammatoire.

- **Alicaments**

- L'huile d'olive, riche en oméga 3.
- Les poissons gras pour le sélénium et le zinc.
- Les fruits rouges, le plein d'antioxydants.
- Les crucifères (Chou rouge, chou-fleur, choux de Bruxelles, brocolis) fibres et vitamine K au menu
- Le gingembre, des propriétés anti-inflammatoires.
- Les graines de lin, des acides gras essentiels

- **Alimentation**

- Veiller à un rééquilibrage acido basique (voir fiche pratique à cet effet) en privilégiant les légumes et les fruits

- **Compléments alimentaires**

- Cure de 6 semaines par trimestre de poudre d'algues sèches ( laminaria digitata ou fucus vesiculosus) à raison de 3 g réparties aux repas de midi et soir pour une reminéralisation. La poudre de spiruline en saupoudrage des potages, salades, crudités, fromages blancs etc.)

- **Phytothérapie**

- Harpagophytum et prêle et compléter par une infusion de santane A4 (pharmacie) le soir.

- **Utilisation de l'argile et bains d'algues**

- Cataplasme d'argile épais matin, début après midi et soir sur les articulations enflammées bain
- Bain aux algues brunes d'une demi-heure à 36° un jour sur deux et un mois sur deux.

- **Médication (demander conseil au médecin)**

- Piasclédine (extrait d'huile d'avocat et de soja)

- Chondroïtine et glucosamine
- **Cures thermales**
  - De trois semaines prises en charge par la sécurité sociale (Aix les bains, Amélie-les bains, balaruc, Ax les thermes, Barbotant, Borbon l'Archambault, Cransac, Dax, Gréoux les bains, Saint Armand les eaux, etc.)