

DOSSIER INÉDIT

# VAINCRE L'ARTHROSE SANS MEDICAMENTS



---

PROFESSEUR HENRI JOYEUX

DOCTEUR PHILIPPE VEROLI

DOCTEUR JEAN-PIERRE POINSIGNON

---



*Je suis effaré par le nombre de personnes  
qui souffrent de rhumatismes.*

*Je remercie très chaleureusement mes collègues, le Dr Veroli et  
le Dr Poinsignon pour leurs précieux conseils visant à lutter  
contre ce « mal du siècle ».*

*Grâce à ce dossier anti-arthrose, vous protégerez vraiment  
vos articulations contre la dégénérescence.*

*Bonne santé à tous,*

*– Professeur Henri Joyeux*



04

## CHAPITRE 1 INTRODUCTION

05

## CHAPITRE 2 COMPRENDRE L'ARTHROSE

L'arthrose : qu'est-ce que c'est ?

L'arthrose est une maladie grave

Les signes de l'arthrose

L'arthrose : une maladie qui apparaît avec l'âge –  
mais qui n'est pas liée au vieillissement

Les facteurs de risque de l'arthrose

08

## CHAPITRE 3 LES TRAITEMENTS DE L'ARTHROSE

Que propose la médecine conventionnelle ?

5 remèdes naturels pour prévenir et guérir l'arthrose

Les compléments alimentaires qui protègent les cartilages

Les plantes

Les meilleures formules « arthrose »

13

## CHAPITRE 4 POUR ALLER PLUS LOIN

14

### **BONUS** COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET ARTHROSE, AVEC LE DR POINSIGNON, RHUMATOLOGUE

Pr Henri Joyeux : Comment avez-vous découvert le lien  
entre l'alimentation et les articulations ?

Pr Henri Joyeux : En quoi consiste la méthode alimentaire du Dr Seignalet ?

Pr Henri Joyeux : Pourquoi conseillez-vous de faire de l'exercice  
lorsqu'on souffre de rhumatismes ?

# INTRODUCTION

---

**Si vous pensez avoir tout essayé contre l'arthrose, lisez ce dossier. Vous allez y découvrir de nouvelles pistes extrêmement prometteuses qui pourraient bien changer votre vie. Et il ne s'agit pas de paroles en l'air : 80 % d'amélioration possible, ça vaut vraiment la peine !**

**Le Professeur Henri Joyeux** est praticien hospitalier de cancérologie et de chirurgie digestive à l'université de Montpellier. Il est l'auteur de près de 500 publications en France et à l'étranger, dont notamment 20 livres sur la nutrition et le cancer. Il est aussi conférencier, et l'un des scientifiques les plus reconnus de sa génération y compris à l'étranger.

**Le Dr Philippe Veroli**, est un médecin ancien chef de clinique et diplômé en nutrition. Expert en anti-arthrose, il est l'auteur du livre « *Arthrose : Les solutions naturelles pour vos articulations* ».

**Le Dr Jean-Pierre Poinsignon** est un rhumatologue expert en alimentation anti-arthrose.

Ce dossier inédit est réalisé dans le cadre du projet *Santé Corps Esprit*, qui promeut une approche globale de la santé, et que le Pr Joyeux soutient activement. *Santé Corps Esprit* rassemble des spécialistes reconnus sur les maladies où la santé naturelle a une place, en complément ou alternative à la médecine conventionnelle.

# COMPRENDRE L'ARTHROSE

L'arthrose est une maladie très fréquente qui touche près de 10 millions de français, et 60% des plus de 65 ans! Loin d'être une maladie bénigne, elle est la deuxième cause d'invalidité en France.

Les traitements médicamenteux, antalgiques et anti-inflammatoires, soulagent temporairement la douleur mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. De plus, ils présentent des effets indésirables parfois graves qui limitent leur utilisation au long cours.

Au contraire, il existe de nombreux traitements naturels capables de soulager les douleurs et de freiner l'évolution de la maladie, sans les inconvénients des médicaments classiques.

## L'arthrose : qu'est-ce que c'est ?

L'arthrose est la maladie rhumatismale la plus fréquente. Elle se caractérise par une usure **anormale** du cartilage articulaire et **de l'ensemble de l'articulation**.

Les médecins ont longtemps pensé que cette maladie consistait en une simple usure mécanique du cartilage liée à l'âge. En fait, on sait maintenant qu'il s'agit d'une maladie inflammatoire articulaire et que c'est l'inflammation chronique qui détruit progressivement le cartilage ainsi que toutes les structures de l'articulation.



### À RETENIR

L'arthrose est une maladie inflammatoire qui atteint toutes les structures de l'articulation. Ce n'est pas seulement une maladie du cartilage, ni une maladie inévitable liée à l'âge.

## L'arthrose est une maladie grave

L'arthrose n'est pas seulement une maladie handicapante du fait des douleurs, des raideurs et des déformations articulaires plus ou moins prononcées qu'elle entraîne. **C'est aussi une maladie MORTELLE** : en effet, le taux de mortalité des personnes atteintes d'arthrose est supérieur de 55% à celui des personnes non arthrosiques, notamment parce qu'elles ont plus de risques que les autres de souffrir de problèmes cardiovasculaires.

## Les signes de l'arthrose

Le diagnostic de l'arthrose est avant tout clinique : douleur et raideur sont les signes principaux. Les articulations les plus fréquemment atteintes sont celles du genou, de la hanche et de la colonne vertébrale ; mais toutes les articulations peuvent être concernées. L'arthrose des doigts est très fréquente, surtout chez la femme.

La douleur, qui amène à consulter, est de type mécanique : déclenchée et aggravée par le mouvement, elle diminue ou disparaît lorsque l'articulation est au repos. Moins importante le matin, elle augmente dans la journée pour devenir maximale le soir.

À un stade plus tardif apparaissent des déformations articulaires.



### À RETENIR

Il faut consulter dès les premières douleurs de l'arthrose car les traitements sont d'autant plus efficaces que le diagnostic est fait tôt.

Une radiographie standard (encore normale au début de la maladie) est suffisante pour confirmer le diagnostic. Elle montrera surtout un pincement articulaire (la diminution de l'épaisseur du cartilage entraîne un rétrécissement de l'espace entre les deux extrémités osseuses). Mais il n'y a pas de lien direct entre l'importance des signes radiologiques et les symptômes ressentis.

## L'arthrose : une maladie qui apparaît avec l'âge – mais qui n'est pas liée au vieillissement

Les premiers signes débutent généralement à partir de 40-50 ans, mais la maladie a en réalité commencé bien plus tôt.

Alors que seulement 3% de la population de moins de 45 ans sont touchés, 60% des plus de 65 ans et 80% des plus de 80 ans sont atteints par l'arthrose d'une ou plusieurs articulations.

Mais l'arthrose n'est pas inéluctable : si les personnes âgées sont plus touchées, ce n'est pas parce que leurs articulations ont beaucoup servi, mais parce que l'inflammation chronique a persisté plus longtemps.



Pour bien comprendre les mécanismes de l'arthrose, il est nécessaire de connaître la structure et le fonctionnement d'une articulation normale.

### 1. L'articulation normale

Une articulation est composée d'extrémités osseuses recouvertes de cartilage et tenues les unes aux autres par une capsule articulaire qui délimite l'articulation. Les ligaments de l'articulation assurent sa stabilité.

La face interne de la capsule articulaire est tapissée d'une muqueuse appelée synoviale qui secrète un liquide articulaire (le liquide synovial), de consistance filante (comme du blanc d'œuf), qui baigne le cartilage et lubrifie l'articulation.

Le cartilage a une double fonction : il sert d'amortisseur pour absorber les chocs et permet aux extrémités osseuses un glissement parfait sans friction.

Le cartilage est un tissu vivant, normalement en perpétuel renouvellement, même chez les personnes les plus âgées. Il se renouvelle tous les trois mois et doit disposer pour cela de trois éléments essentiels : des protéoglycanes, des fibres de collagène et des chondrocytes.

**a. Les protéoglycanes :** Ce sont des molécules très particulières qui procurent au cartilage son élasticité. Elles sont hydrophiles : elles attirent et retiennent l'eau comme des éponges.

Un protéoglycane est constitué d'une molécule d'acide hyaluronique sur laquelle s'attachent des glycosaminoglycanes qui sont des protéines de soutien garnies de chaînes de sucres.

Les chaînes de sucres des glycosaminoglycanes sont de deux types : sulfate de chondroïtine et sulfate de kératane (composé lui-même d'acide glucuronique et de glucosamine).

Ces précisions biochimiques sont importantes car nous verrons que parmi les traitements utiles en cas

d'arthrose, on retrouve l'acide hyaluronique, la chondroïtine et la glucosamine.

**b. Les fibres de collagène :** Le collagène est la principale protéine de structure de l'organisme. Les fibres de collagène, organisées en réseau, maintiennent les protéoglycanes en place et assurent la solidité du cartilage.

**c. Les chondrocytes :** Ce sont les cellules spécialisées qui permettent au cartilage de se renouveler. Elles détruisent et reconstruisent en permanence la matrice constituée de protéoglycanes et de collagène.

### 2. Que se passe-t-il en cas d'arthrose ?

Dans l'arthrose, le cartilage est progressivement détruit du fait d'une inflammation chronique des chondrocytes. Cette inflammation crée un déséquilibre entre les mécanismes de dégradation de la matrice cartilagineuse et ceux qui tentent de la réparer. Quand les mécanismes de destruction l'emportent, l'épaisseur du cartilage diminue et l'articulation s'altère définitivement. Le cartilage étant en quelque sorte le pneu de l'articulation, quand il n'y en a plus, vous roulez sur les jantes, os contre os !

On pense aujourd'hui que l'apparition de l'arthrose est liée à une surexcitation des chondrocytes, devenus plus sensibles sous l'effet de l'inflammation<sup>1</sup>.

Mais d'autres études pointent vers une autre hypothèse. La destruction du cartilage ne serait peut-être pas la cause première de l'arthrose qui pourrait être provoquée par une altération de l'os situé juste sous le cartilage, elle-même due à une irrigation sanguine insuffisante par dysfonctionnement du réseau capillaire sanguin. La baisse des apports en nutriments aux cellules osseuses entraînerait secondairement les lésions cartilagineuses.

<sup>1</sup> Parmi ces médiateurs de l'inflammation, les plus importants sont l'interleukine 1, l'interleukine 6 et le TNF alpha (Tumor Necrosis Factor alpha).





## Les facteurs de risque de l'arthrose

Il n'existe pas une cause unique connue de l'arthrose, mais de nombreux facteurs favorisant sa survenue et son aggravation. On mentionne parfois l'influence de l'hérédité car il existe des familles d'arthrosiques. Mais l'arthrose n'est pas une maladie génétique : c'est d'abord une maladie du mode de vie.

On sait qu'une charge trop importante exercée sur l'articulation favorise l'arthrose. Ce peut-être le cas pour ceux qui portent des charges lourdes dans leur travail. Mais le cas le plus fréquent est tout simplement l'obésité, la surcharge pondérale. Dans ce cas, les effets ne sont pas seulement mécaniques. Le tissu adipeux (graisse) produit des composés pro-inflammatoires nocifs pour les articulations.

Le manque d'activité physique est aussi un facteur d'arthrose : il diminue le tonus musculaire, réduit l'apport sanguin aux muscles et provoque une mauvaise oxygénation du cartilage.

Et l'un des facteurs clés est bien sûr l'alimentation. Une alimentation pauvre en fruits et légumes, riche en acide gras Trans et déséquilibrée en oméga-6 favorise un état inflammatoire propice au développement de l'arthrose.



### À RETENIR

**L'arthrose n'est pas une maladie inéluctable de la vieillesse. Elle est surtout liée au mode de vie.**

*Auteur: Dr Veroli*

# LES TRAITEMENTS DE L'ARTHROSE

## Que propose la médecine conventionnelle ?

Malgré des recherches scientifiques très actives, il n'existe aucun traitement médical permettant de guérir définitivement l'arthrose. Votre médecin vous prescrira des antalgiques et des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

Le premier antalgique prescrit est le paracétamol : ce médicament n'est pas anodin puisqu'en cas de surdosage il provoque de graves lésions hépatiques (première cause de greffe du foie).

Quant aux AINS, ils présentent de nombreux risques (ulcères digestifs, hémorragies, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque) et accélèrent à long terme la dégradation du cartilage.

L'injection intra-articulaire de corticoïdes (cortisone) et la viscosupplémentation (injection d'acide hyaluronique dans l'articulation) peuvent soulager pour une durée variable et retarder l'heure de la prothèse.

La pose d'une prothèse articulaire (hanche, genou, épaule) est proposée devant une articulation gravement endommagée : elle permet un soulagement de la douleur et la reprise d'une activité presque normale.

## 5 remèdes naturels pour prévenir et guérir l'arthrose

Ce qu'il faut faire pour prévenir l'arthrose - et en traitement de fond si vous en souffrez :

### 1. Tout d'abord, il est essentiel d'avoir une alimentation saine :

► Riche en fruits et légumes, permettant un apport suffisant en minéraux, vitamines et substances antioxydantes. Un bon apport en fruits et légumes permet aussi de lutter contre l'acidose chronique qui favorise et aggrave l'arthrose.

Toutefois, compte-tenu de l'utilisation massive des pesticides dans l'agriculture conventionnelle (62 000 tonnes par an en France), il est préférable de privilégier des aliments de culture biologique dont on sait qu'ils ont une

plus faible teneur en produits toxiques et qu'ils sont plus riches en nutriments essentiels.

► Riche en acides gras polyinsaturés de la série oméga-3 : huile de colza, graines de lin, oléagineux (noix, noisettes...), poissons gras.

Là encore, il faut tenir compte de la pollution : les gros poissons, en fin de chaîne alimentaire, concentrent les métaux lourds comme le mercure. Il est donc préférable de privilégier les petits poissons (sardines, maquereaux) aux gros (thon, saumon).

► Pauvre en acides gras polyinsaturés de la série oméga-6 : en limitant les huiles et margarines de tournesol, de maïs, de pépin de raisin.

► Pauvre en acides gras saturés « trans » : en limitant les viandes grasses et surtout les produits transformés (qui sont de plus toujours riches en additifs divers et variés).

► Pauvre en sucre : afin de limiter la glycation et l'acidose de l'organisme (bonbons, friandises, viennoiseries, pain blanc).

► Que penser du gluten et du lait ?

On sait aujourd'hui que la consommation de gluten entretient un état inflammatoire chronique dans l'organisme, même chez les sujets en bonne santé. Le blé moderne (modifié génétiquement et fortement enrichi en gluten) augmente la perméabilité intestinale dans l'ensemble de la population (le gluten augmente la synthèse intestinale d'une hormone appelée zonuline, qui accroît la perméabilité digestive).

Le lait de vache, mal digéré par la plupart des adultes, contient notamment de la caséine, irritante pour la muqueuse intestinale. De plus, la pasteurisation détruit les enzymes normalement présents dans le lait qui permettent une bonne digestion du lactose et la plupart des adultes ne possèdent plus de lactase.

Les études les plus récentes indiquent que ces deux aliments favorisent une hyperperméabilité intestinale ainsi qu'un déséquilibre de la flore intestinale. Des molécules nocives (non encore identifiées) pourraient alors passer dans l'organisme. Ces notions rejoignent les hypothèses du Dr Jean Seignalet qui, dans les années 80, obtenait des améliorations nettes de ses patients arthrosiques par la suppression des produits laitiers et du gluten (comptez un délai deux mois minimum pour juger de l'amélioration).



## 2. Une activité physique régulière :

Elle contribue à maintenir une bonne santé générale et aide à prévenir l'arthrose en améliorant l'oxygénation des tissus et par son action anti-inflammatoire.

## 3. Lutter contre l'excès de poids :

Une alimentation saine et une activité physique régulière permettent le plus souvent d'éviter la surcharge pondérale.

## 4. Limiter le tabagisme :

Le tabagisme génère un stress oxydant : il est à l'origine d'une augmentation massive de la production de radicaux libres que l'organisme ne parvient pas à neutraliser. Il favorise un état inflammatoire général de l'organisme, dont on a compris qu'il était en cause dans l'arthrose.

## 5. Surveiller son taux de vitamine D :

Les hommes âgés carencés en vitamine D ont deux fois plus de risques de souffrir d'arthrose de la hanche que ceux qui ont un taux normal. La vitamine D possède de puissants effets anti-inflammatoires et pourrait agir sur le mécanisme initial à l'origine de la maladie arthrosique.

Malheureusement, les apports alimentaires sont très insuffisants pour satisfaire les besoins quotidiens et c'est seulement une exposition suffisante de notre peau au soleil qui permet de ne pas être déficient en vitamine D. Cela étant rarement le cas en France, la supplémentation est le plus souvent indispensable : un apport d'au minimum 1000 UI par jour pour un adulte (bien au-delà des recommandations officielles qui sont de 200 UI par jour) est sans danger et limitera le risque de déficit.

### Quand l'arthrose s'est installée

Si vous souffrez d'arthrose, le plus important est le traitement de fond – alimentation, sport, vitamine D. Ainsi, la lutte contre l'obésité est de loin le meilleur traitement de l'arthrose du genou. La perte de 5 kilos réduit de 25 % le risque de devoir recourir à la chirurgie.

Contrairement à ce que l'on imagine parfois, l'exercice physique est essentiel pour soulager l'arthrose. Pratiqué en dehors des poussées inflammatoires, il contribue à réduire la douleur et la raideur des articulations : 15 à 30 minutes d'exercice au moins trois fois par semaine, avec les conseils d'un professionnel compétent.

Les exercices d'amplitude préservent la mobilité des articulations. Les exercices de renforcement augmentent le tonus musculaire et protègent les articulations. Les étirements maintiennent la souplesse des muscles et des tendons.



### À RETENIR

**L'arthrose n'est pas une contre-indication à l'activité physique. Peu importe l'âge, un muscle a toujours la capacité de s'étirer et de se renforcer.**

Parfois, toutes ces mesures ne suffisent pas. Mais dans ce cas, la Nature nous fournit des solutions qui permettent d'éviter ou de limiter l'usage de médicaments et leur cortège d'effets indésirables.

## Les compléments alimentaires qui protègent les cartilages.

Regroupées sous le vocable d'« antiarthrosiques symptomatiques d'action lente » (AASAL), plusieurs molécules ont une action démontrée de protection du cartilage. L'efficacité de ces traitements demande plusieurs semaines ou mois avant d'apparaître, il est donc important de ne pas les interrompre au bout de quelques jours devant l'absence d'amélioration. On n'a jamais démontré que les AASAL font repousser du cartilage détruit, **mais ils ralentissent l'évolution de la maladie arthrosique**, ce qui est un avantage notable sur les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) qui ont plutôt tendance à accélérer la progression de l'arthrose. Ils ont aussi un effet antidouleur qui contribue à limiter la consommation de médicaments antalgiques et anti-inflammatoires.

Pour que ces molécules soient efficaces, l'articulation doit encore contenir des cellules qui fabriquent du cartilage (les chondrocytes), d'où l'importance de débiter la prise d'AASAL dès les premiers signes d'arthrose.

### La chondroïtine

Composant des protéoglycanes, son apport favorise leur synthèse par les chondrocytes. La chondroïtine inhibe aussi l'élastase, une enzyme participant à la dégradation du cartilage.

Plusieurs études de bonne qualité attestent de son efficacité sur la douleur et la raideur articulaires, ainsi que sur le ralentissement de la progression de la maladie arthrosique. Ainsi, une étude contrôlée, randomisée en double-aveugle, d'une durée de deux ans, parue en 2015

démontre que le sulfate de chondroïtine, à la posologie de 1200 mg par jour, est supérieur au celecoxib (anti-inflammatoire de référence) à la dose de 200 mg par jour, pour réduire la perte cartilagineuse dans l'arthrose du genou<sup>2</sup>. Qui plus est, les deux traitements ont la même efficacité sur les symptômes douloureux.

L'effet est généralement constaté après 4 à 8 semaines de traitement.

La chondroïtine proposée dans le commerce est soit extraite du cartilage de bœuf, soit d'origine marine (crustacés). Notez que la chondroïtine a d'autres propriétés intéressantes, comme de protéger la santé de vos artères<sup>3</sup>.

### La glucosamine

Autre composant des protéoglycanes, elle favorise aussi l'assimilation du soufre qui est nécessaire à la fabrication et à la réparation du cartilage. Elle a, de plus, la propriété d'améliorer la qualité du liquide synovial.

À la posologie de 1500 mg par jour, l'effet est constaté après 2 à 8 semaines de traitement.

Chondroïtine et glucosamine sont complémentaires et l'on estime que l'association de ces deux produits améliore l'état des personnes atteintes d'arthrose dans 80 % des cas!

Une étude récente d'une durée de six mois, contrôlée, randomisée en double-aveugle, a montré que la prise quotidienne de 1200 mg de chondroïtine et de 1500 mg de glucosamine est aussi efficace sur la douleur que 200 mg par jour de celecoxib<sup>4</sup>.

### Les insaponifiables d'avocat et de soja

Des substances extraites de l'avocat et du soja (fractions insaponifiables de leurs huiles) contribuent à améliorer la fonction des articulations et à diminuer la douleur et la consommation d'anti-inflammatoires. Un produit pharmaceutique est disponible en France sous le nom de Piasclédine300® (1 gélule par jour au milieu d'un repas).

À noter que depuis le 1<sup>er</sup> mars 2015, les médicaments à base de glucosamine, chondroïtine, avocat, soja ne sont plus remboursés par la Sécurité Sociale. L'argument avancé par la HAS (Haute autorité de la santé) étant que ces produits mettent trop de temps à agir pour peu d'ef-

ficacité, comparé au nombre d'effets secondaires qu'ils entraînent... Etonnant n'est-ce pas!

## Les plantes

De nombreuses plantes ont des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques démontrées, souvent comparables à celles des médicaments. Leur effet sera d'autant plus important qu'elles seront utilisées dès le début de la maladie arthrosique.

Plutôt que d'être exhaustif et de citer toutes les plantes qui peuvent soigner l'arthrose, nous détaillerons celles dont les effets sont les plus significatifs et les mieux étayés par des travaux scientifiques.

### ATTENTION !

**Les plantes ne sont pas toujours dénuées d'effets secondaires et elles peuvent interagir avec le métabolisme de nombreux médicaments. Il est donc indispensable de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, et de toujours signaler d'éventuels traitements en cours.**

### La griffe du diable (*Harpagophytum Procumbens*)



Récoltée dans les déserts d'Afrique du Sud et de Namibie, la racine de griffe du diable a démontré une puissante capacité à réduire l'inflammation et la douleur grâce aux principes actifs qu'elle contient (harpagoside, harpagide, procumboside, procumbide). Les résultats de plusieurs essais cliniques indiquent que la racine de griffe du diable peut améliorer la mobilité articulaire et soulager sensiblement la douleur. La plante favoriserait aussi la détente musculaire.

**Posologie :** de 2 à 4 g par jour d'extrait sec, ou 20 à 40 gouttes 3 fois par jour de teinture-mère d'Harpagophytum. Le plein effet est obtenu après 6 à 8 semaines de traitement. Il est conseillé de suivre ce traitement au long cours.

<sup>2</sup> Arthritis Rheumatol. 2015; 67

<sup>3</sup> (Atherosclerosis. 2016;245:82-7)

<sup>4</sup> Ann Rheum Dis. 2015 Jan, 14

### Le boswellia (*Boswellia Serrata*)

Le boswellia est un arbre que l'on trouve dans les régions montagneuses de l'Inde. Utilisé de longue date en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde) et en médecine traditionnelle chinoise, il fait partie des plantes médicinales orientales les mieux étudiées par les scientifiques occidentaux.

Les propriétés anti-inflammatoires de sa résine ont été démontrées *in vitro* et sur des animaux. Plusieurs études cliniques ont indiqué un effet bénéfique sur l'arthrose du genou.

L'acide boswellique, principe actif du boswellia, bloque la synthèse des leucotriènes qui sont des substances favorisant la réaction inflammatoire. De plus, il améliore la circulation sanguine dans les articulations et les autres tissus touchés par l'inflammation.

Le boswellia ne présente aucune toxicité et il n'y a aucune interaction connue avec les médicaments.

**Posologie:** 300 à 500 mg d'extrait standardisé, 3 fois par jour. Effet obtenu après 2 à 4 semaines de traitement.

### Le curcuma (*Curcuma longa*)



Utilisé depuis des siècles pour ses propriétés antirhumatismales en médecine ayurvédique de même que dans les médecines traditionnelles de la Chine, du Japon, de la Thaïlande et de l'Indonésie, le curcuma est une épice tirée du rhizome du même nom.

Les rhizomes du curcuma contiennent de nombreux antioxydants. Parmi eux, on trouve des substances appelées curcuminoïdes (curcumine et turmérone) dont le pouvoir antioxydant est extrêmement puissant. Le curcuma se situe au cinquième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1000 aliments analysés.

Le curcuma est aussi riche en manganèse qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes et participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Le curcuma peut être inclus dans les plats cuisinés ou consommé en tisane (1 cuillerée à café de poudre de curcuma infusée durant 10 minutes). Il est aussi disponible sous forme de comprimés ou de gélules.

Pour une bonne assimilation, il doit être associé à un corps gras et à du poivre qui augmente grandement ( $\times 20$ ) son absorption intestinale. Ainsi, l'ajout de poivre à un mets contenant du curcuma est une façon simple d'accroître le potentiel thérapeutique de la curcumine.

**Posologie:** Prendre de 1,5g à 3g par jour de rhizome séché en poudre, ce qui correspond à environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes. Il existe des comprimés associant extrait de curcuma et poivre.

### Le gingembre (*Zingiber officinale*)

Les médecines ayurvédiques et chinoise utilisent depuis des millénaires le gingembre pour combattre les inflammations de toute nature. Le gingembre est étudié depuis une vingtaine d'années par les scientifiques qui ont confirmé le caractère anti-inflammatoire de ses composés. En s'opposant à l'action d'enzymes pro-inflammatoires, il serait aussi efficace contre la douleur que les traitements allopathiques pour les trois quarts des patients l'ayant substitué à leurs médicaments, et il réduirait la fréquence des poussées responsables de la destruction du cartilage.

Une quarantaine de composés antioxydants ont été découverts dans le gingembre. Le gingembre moulu se situe au troisième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1000 aliments analysés. Il est aussi riche en cuivre et en manganèse qui contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Le gingembre peut être consommé de multiples façons : frais et cru, râpé sur des plats cuisinés, en infusion, mariné au vinaigre, confit, sauté ou cuit. Il est aussi disponible en gélules sous forme de poudre (gingembre moulu).

En consommant du gingembre avec de l'ail et/ou de l'oignon, on créerait une synergie entre leurs différents composés antioxydants (un composé retrouvé dans l'ail, le disulfure de diallyle, réduirait l'usure des cartilages), ce qui leur permettrait de surpasser leurs effets antioxydants individuels.

**Posologie :** 1 à 2 g de gingembre en poudre ou environ 10 g de gingembre frais par jour. Effet obtenu après 6 à 8 semaines.



### À RETENIR

**Gingembre et curcuma ont un rôle doublement bénéfique dans l'arthrose. Ils luttent contre les processus inflammatoires dans l'organisme et agissent comme de puissants antioxydants.**

### Le cassis (*Ribes Nigrum*)

Les feuilles de cassis ont un effet anti-inflammatoire reconnu scientifiquement et peuvent être utilisées sous plusieurs formes :

- Infusion quotidienne (5 à 10 g de feuilles séchées dans 250 ml d'eau bouillante durant 15 minutes)
- Gélules de poudre totale de feuilles (1,5 g par jour)
- Macération glycinée
- Teinture-mère (macération alcoolique) 100 à 200 gouttes par jour
- Extrait fluide

Il existerait une synergie entre l'*Harpagophytum* et le *Ribes Nigrum* qui optimiserait l'effet anti-inflammatoire des deux plantes.

### Le pin maritime (*Pinus pinaster*)

Les extraits d'écorce de pin (pin maritime principalement, mais d'autres espèces de pin également) constituent une source importante d'oligoproanthocyanidines (OPC) qui sont des substances flavonoïdes dotées de puissantes propriétés antioxydantes. On estime que leur activité antioxydante est de 20 à 50 fois plus importante que celle des vitamines C et E. Les OPC ont une affinité particulière avec le collagène, protéine qui forme l'essentiel des tissus conjonctifs de l'organisme, notamment la peau, les tendons, ligaments et cartilages, ainsi que la paroi interne des vaisseaux sanguins. Les OPC se lient au collagène et contribuent à préserver l'intégrité de la structure des tissus conjonctifs. Cela s'explique par leur activité antioxydante, mais également parce que les OPC inhibent la synthèse de certaines substances ayant pour effet de déclencher des réactions allergiques et inflammatoires.

Parmi les OPC, le Pycnogénol® est un extrait spécifique d'écorce de pin maritime dont on a démontré l'efficacité dans le traitement de l'arthrose, avec diminution de la douleur et de la raideur articulaire.

Deux études en double-insu avec placebo ayant porté sur 258 personnes atteintes d'arthrose indiquent que la prise de 100 mg à 150 mg de Pycnogénol® par jour réduit le recours aux médicaments anti-inflammatoires.

Au cours d'un de ces essais, la Protéine C Réactive (marqueur de l'inflammation) a nettement diminué dans le groupe Pycnogénol® tandis qu'elle est restée inchangée dans le groupe placebo.

**Posologie conseillée :** 100 à 200 mg de Pycnogénol® par jour.

### Le piment de Cayenne (*Capsicum frutescens*)

Des crèmes ou lotions à base de capsaïcine, le composé actif du piment de Cayenne, soulagent la douleur causée par l'arthrose. Cette utilisation est approuvée par la Food and Drug Administration (FDA) américaine.

Posologie conseillée : appliquer 3 à 4 fois par jour une lotion ou un onguent renfermant de 0,025 % à 0,075 % de capsaïcine sur les parties atteintes. L'effet thérapeutique est obtenu au bout de 1 à 2 semaines.

**Auteur :** Dr Veroli

### Les meilleures formules « arthrose »

**En pharmacie :** Solgar (une marque de confiance), « Glucosamine Chondroïtine MSM »

**Sur Internet :**

- Cell'innov (un laboratoire pour lequel j'ai beaucoup d'estime, car tous leurs produits sont formulés à partir d'une parfaite connaissance des études scientifiques les plus récentes), « formule articulation »
- Supersmart : « articulation - joint support formula »

Vitamine D

**En pharmacie :** Zyma D (en gouttes)

**Sur Internet :** Cell'innov, D-Plantes



## POUR ALLER PLUS LOIN

---

On sait aujourd'hui que la plupart des maladies (diabète, arthrose, cancers, Parkinson, cholestérol, dépression, hypertension artérielle, troubles urinaires, l'obésité, la grippe ...) ou douleurs peuvent être guéries, souvent sans effet secondaire, grâce à une bonne compréhension de son corps et des dernières découvertes de santé naturelle.

Malheureusement, il est inutile d'essayer de trouver un thérapeute à la fois spécialiste en nutrithérapie, en plantes médicinales, en huiles essentielles et en équilibre émotionnel... c'est tout simplement mission impossible!

C'est pourquoi le programme *Santé Corps Esprit* a réuni autour du Professeur Joyeux la plus belle équipe thérapeutique jamais constituée, pour créer une revue unique en son genre.

**[Cliquez ici pour la découvrir](#)**



## COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET ARTHROSE, AVEC LE DR POINSIGNON, RHUMATOLOGUE

### Pr Henri Joyeux : Pourquoi faut-il modifier son alimentation lorsqu'on souffre de rhumatismes ?

**Dr J-P Poinignon :** Les rhumatismes représentent un ensemble de maladies qui affectent les articulations du corps humain et leur voisinage immédiat : capsule articulaire, tendons, ligaments et muscles.

Il faut considérer l'organisme comme un mecano géant fait de pièces et de rouages qui sont tous passés par notre bouche. Les défauts sur les articulations ne représentent que le résultat d'aliments mal sélectionnés, maltraités par les hautes températures de cuisson, le tout dans une culture alimentaire moderne industrialisée.

Au fur et à mesure de l'engraissement alimentaire, les petits défauts se révèlent :

- La faillite des cartilages générant les arthroses multiples
- La faillite de l'os et sa traduction ostéoporotique
- Les inflammations multiples témoignant de la lutte désespérée du système immunitaire pour essayer de débarrasser l'organisme de molécules étrangères toxiques.

Sur certains terrains génétiques sensibilisés, l'inflammation devient chronique, ouvrant la porte aux rhumatismes immunitaires. Cependant il n'est jamais trop tard pour corriger les erreurs alimentaires communes.

### Pr Henri Joyeux : Quels médicaments conseillez-vous ?

**Dr J-P Poinignon :** Les médicaments symptomatiques ne s'attaquent pas aux causes des maladies rhumatologiques, mais essaient de masquer les douleurs des victimes qui ne savent même pas les raisons de leur mauvais sort.

Il existe une trentaine d'anti-arthrosiques sur le marché des médicaments... et malgré la prescription quotidienne de ceux-ci par les rhumatologues à leurs patients, les chirurgiens orthopédiques continuent de remplacer les articulations abîmées par des prothèses (hanche, genou, épaule, etc.)

Comme je le dis à mes amis chirurgiens, qui sourient : « si vous avez beaucoup de travail, c'est à cause de l'échec des médicaments anti-arthrose! »

**Les promesses de ces médicaments ne sont pas tenues!**



## Pr Henri Joyeux : Comment avez-vous découvert le lien entre l'alimentation et les articulations ?

**Dr J-P Poinignon :** Grâce à l'une de mes patientes ... et je lui en suis vivement reconnaissant. En effet, elle était atteinte d'une polyarthrite rhumatoïde sévère, à laquelle j'avais prescrit un traitement inopérant. Cette patiente est finalement allée à Montpellier se faire soigner par le génial Dr Jean Seignalet pendant deux ans, avec un résultat extraordinaire. **Elle a eu la fantastique initiative de revenir à mon cabinet pour me décrire son amélioration articulaire**, bravant ainsi ma colère éventuelle d'avoir été abandonné (aucun médecin n'aime qu'on l'abandonne, car il le vit comme une blessure narcissique).

C'est alors que j'ai pris contact téléphonique avec son sauveur, lu son véritable traité de médecine, analysé ses succès et également ses 20 % d'échecs. Je l'ai fait venir pour une conférence auprès de mes confrères rhumatologues, j'ai mis en pratique sa théorie auprès de certains de mes malades volontaires et, très vite, je fus convaincu de la méthode, qui repose exclusivement sur l'alimentation. Je précise que j'avais d'abord essayé sa méthode sur moi et j'avais vu disparaître ma pollinose allergique aux graminées, mes brûlures œsophagiennes, mon herpès labial récurrent, mes quatre kilos en trop ...

## Pr Henri Joyeux : En quoi consiste la méthode alimentaire du Dr Seignalet ?

**Dr J-P Poinignon :** Elle est relativement simple : il s'agit d'exclure (ou au minimum de réduire) la consommation d'aliments qui ne sont pas totalement adaptés à notre organisme, car apparus il y a « seulement » 10 000 ans. Ces aliments à éviter sont les produits laitiers et les céréales – en particulier le blé et le gluten qu'il contient.

Il conseille également une cuisson douce des aliments, car les cuissons à haute températures peuvent créer des modifications chimiques toxiques. Et bien sûr, il faut éviter au maximum les produits « industriels », remplis d'additifs et substances chimiques étrangères à ce que notre corps demande.

## Pr Henri Joyeux : Pourquoi conseillez-vous de faire de l'exercice lorsqu'on souffre de rhumatismes ?

**Dr J-P Poinignon :** En dehors des périodes douloureuses où le repos reste le meilleur des anti-inflammatoires, il faut reconnaître que l'exercice (plutôt en plein air) entretient la fonction articulaire, oxygène les cellules des différents tissus articulaires et stimule l'évacuation des déchets à éliminer. Les excès d'acidité sont éliminés par la respiration et les urines. La fonction cardiopulmonaire est stimulée. Les cartilages et tissus ont besoin de mouvement pour rester fonctionnels le plus longtemps possible.

L'homme est fait pour marcher, courir, sauter (avec ses membres inférieurs) et soulever, porter, tirer, etc. (avec ses membres supérieurs)... Mais aussi pour se tordre, se fléchir, s'incliner (avec la colonne vertébrale).

**La sédentarité est le début du vieillissement accéléré.** Elle est responsable de l'état déplorable de l'appareil locomoteur des Occidentaux. Et à l'inverse, les sportifs de compétition ont également de graves problèmes avec leur appareil locomoteur, par excès de performances.