

Sous nos latitudes, l'arthrose affecte une personne sur sept chez les 65 ans et plus, voire même dès l'âge de 45 ans. Solutions. Eileen Guhl

## Les forces du naturel

**G**enoux, hanches, vertèbres, doigts... Avec les années, l'arthrose use le cartilage des articulations sans espoir qu'il se régénère. En cause également, d'autres facteurs peuvent être incriminés tels que ménopause, pratique intensive de certains sports comme le ski acrobatique ou le football, mais aussi l'obésité, qui met à mal les articulations. En phase inflammatoire douloureuse, on va calmer la crise à l'aide de paracétamol ou d'un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS).

Les conseils de Dominique Sartorio, pharmacienne responsable de la pharmacieplus nouvelle, à Lausanne, pour prévenir les crises et soulager efficacement les douleurs au naturel :

### 1. Bougez ! Marche, natation, aquagym...

L'exercice physique préserve la mobilité et renforce muscles et tendons.

### 2. Rétablissez votre équilibre acido-basique.

Les douleurs de l'arthrose sont également dues à un équilibre acido-basique perturbé, lié à une alimentation trop riche en aliments acidifiants (viande, poisson, produits laitiers, pain, sucre blanc, alcool...). Mise sur des aliments basifiants (légumes verts, colorés et/ou racines, fruits secs, graines germées...). Pour drainer l'acide urique qui se dépose sur les articulations, demandez à votre pharmacien de vous conseiller une cure de minéraux de base (zinc, manganèse, magnésium...), de bouleau en jus, voire d'aubier de tilleul. Pratiques, des bandettes urinaires permettent de mesurer rapidement son taux d'acidité (pH) au quotidien.

### 3. Soulagez les symptômes, améliorez la souplesse de vos articulations et freinez la dégradation du cartilage.

En tisanes, poudre, capsules, comprimés ou pommades chauffantes :

- spiruline, gingembre, prêle ou ortie sont recommandés pour leurs vertus reminéralisantes ;
- d'autres plantes, comme la griffe du diable et la consoude (en gel), sont appréciées pour leurs propriétés calmantes et anti-inflammatoires ;
- du côté des épices, curcuma et piment de Cayenne s'affichent comme des anti-inflammatoires et anti-oxydants puissants, à l'instar de la racine de gingembre.

Certaines études prouvent l'efficacité d'un apport en glucosamine et en chondroïtine, deux substances présentes dans les articulations, pour reconstruire le cartilage et soulager la douleur. Désormais, diverses préparations à prendre par voie orale ou en pommade, associent leurs bienfaits à ceux de collagène, du curcuma, du soufre (MSN), du gingembre et/ou du pépin de raisin.

**4. Place aux huiles essentielles...** L'aromathérapie reste une piste précieuse pour soulager les douleurs, notamment en massage ou dans un bain. Parmi divers mélanges proposés en officine, voici un mélange bienfaisant en massage : 4 gouttes de gaulthérie et 3 gouttes de menthe poivrée mélangées à 10 gouttes d'huile végétale d'amande par exemple.

**5. ... et à l'homéopathie :** bien connu, Rhus Tox (Rhus Toxicodendron) est le remède des douleurs ostéo-articulaires rhumatismales et arthrosiques.



Plus d'informations sur ce thème :  
[www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)