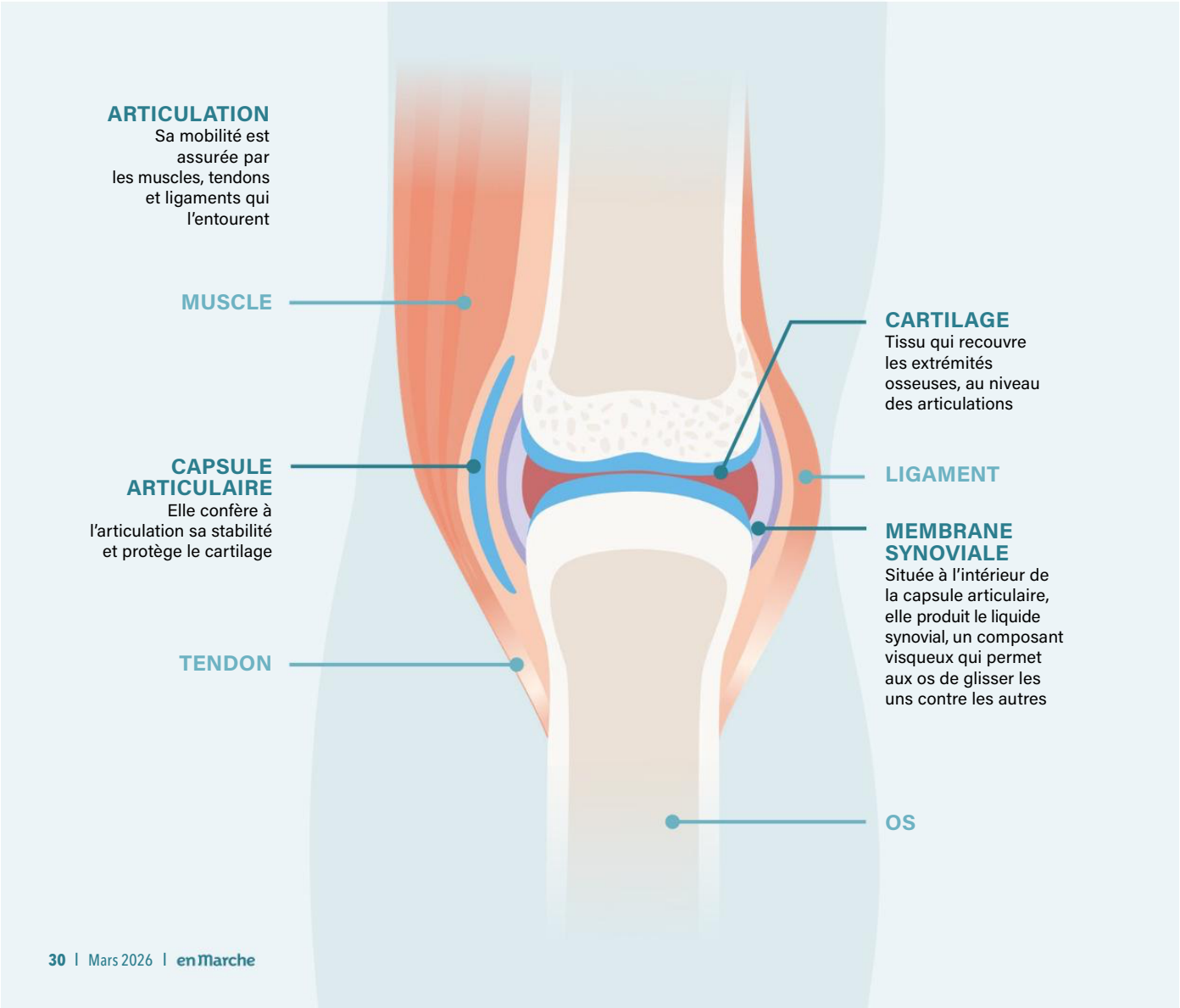
Prendre soin de ses articulations

Les articulations sont un élément essentiel de notre mobilité. De bonnes habitudes alimentaires et une activité physique régulière permettent de les protéger tout au long de la vie.

Texte : Julie Luong

Maintenir son poids de forme

Le surpoids augmente le risque de souffrir d'arthrose (usure du cartilage articulaire). Les kilos excédentaires exercent une contrainte mécanique sur les articulations portantes telles que les hanches, les genoux, les chevilles ou la colonne vertébrale. Mais le surpoids nuit aussi aux articulations par un autre biais. *"L'accumulation de graisses, en particulier au niveau abdominal, contribue à une inflammation à bas bruit, elle-même responsable d'une aggravation des symptômes de l'arthrose et du processus de chondrolyse, c'est-à-dire de destruction du cartilage"*, explique Yves Henrotin, professeur à l'ULiège et président de la Fondation Arthrose. Une fois atteint son poids de forme, il est recommandé de le maintenir aussi stable que possible



pour préserver ses articulations. *"Dans la pratique je recommande d'éviter des fluctuations de + ou – 5 % du poids de forme"*, précise le spécialiste, soit pas plus de 3,5 kilos pour une personne de 70 kilos.

Bouger régulièrement

Une bonne santé articulaire repose avant tout sur la pratique régulière d'une activité physique. L'OMS recommande au minimum 150 minutes (5 fois 30 minutes) d'activité physique d'intensité modérée par semaine (marcher à une allure de 4 à 6 km/heure) ou 75 minutes minimum d'activité d'intensité plus importante (marche rapide, course à pied…). Vous pouvez aussi installer une application de type "podomètre" sur votre téléphone, pour vous encourager à atteindre les 6.000 à 8.000 pas par jour, *"ce qui permet à la fois de lutter contre la douleur chronique, grâce aux hormones et neuromédiateurs comme la sérotonine et à l'endorphine, et de maintenir une bonne musculature"*, encourage Yves Henrotin.

Soigner ses blessures

L'arthrose apparaît souvent avec l'avancée en âge, après 45 ans. Mais elle peut parfois survenir plus tôt, notamment à la suite de certains traumatismes mal soignés. Les métiers nécessitant des gestes répétitifs imposant des contraintes mécaniques élevées sur les articulations sont particulièrement exposés à l'arthrose : les carreleurs au niveau des genoux, les agriculteurs au niveau des hanches, etc. Les traumatismes sportifs sont à l'origine de nombreuses douleurs articulaires. *"Un traumatisme articulaire entraîne une réaction inflammatoire et un gonflement responsable d'une perte du volume et des fonctions musculaires*, détaille Yves Henrotin. *Si ce traumatisme est mal soigné, il peut entraîner une instabilité au niveau de l'articulation, qui va contribuer à la dégrader."* Le cas typique est celui de la lésion ligamentaire au genou du joueur de foot. Avec de la glace et des anti-inflammatoires, le genou va dégonfler rapidement, ce qui peut conduire le joueur à retourner sur le terrain dès le week-end suivant… *"Le problème*, poursuit Yves Henrotin, *est que l'immobilisation entraîne une perte rapide de masse et surtout de fonction musculaire. En quelques jours à quelques semaines, le quadriceps peut perdre une part significative de sa force, même si la douleur a disparu. Reprendre une activité sportive dans ces conditions expose l'articulation à des contraintes accrues, car la musculature ne joue plus pleinement son rôle protecteur. C'est comparable à rouler avec un amortisseur défectueux : les autres structures mécaniques s'usent plus rapidement…"* C'est pourquoi, en cas de blessure, il est indispensable de suivre une rééducation articulaire complète avec un kinésithérapeute. À défaut, une "bête entorse" pourra causer de l'arthrose 10 ou 15 ans plus tard…

Traiter le syndrome métabolique

Pour plusieurs raisons, l'arthrose est une maladie étroitement liée au syndrome métabolique (qui englobe différentes pathologies comme l'hypertension, le diabète ou l'excès de cholestérol) et aux pathologies cardiovasculaires. En premier lieu, les douleurs articulaires ont en effet tendance à favoriser la sédentarité, premier facteur de risque pour ces maladies. Deuxièmement, la destruction du cartilage est elle-même responsable de la libération de médiateurs de l'inflammation, délétères pour les vaisseaux et la santé cardiaque. *"Prendre soin de sa santé articulaire, c'est aussi prévenir et traiter les comorbidités*, précise Yves Henrotin. *En les traitant, on diminue les douleurs articulaires et inversement."*

Adopter le régime méditerranéen

Le régime méditerranéen possède des vertus anti-inflammatoires très intéressantes pour la santé articulaire. *"Il a été démontré qu'adopter le régime méditerranéen au moins trois jours par semaine permettait de diminuer les symptômes de l'arthrose"*, souligne Yves Henrotin. Ce régime repose sur quelques principes simples : augmenter les quantités de fruits, de légumes et de légumes secs ; privilégier les féculents complets, certaines huiles végétales comme l'huile d'olive et les poissons gras ; réduire la viande, les produits gras, sucrés, salés et transformés.

MÉDICAMENTS
UNE EFFICACITÉ LIMITÉE CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

"Il n'y a pas de pilule miracle qui permette de guérir l'arthrose et je pense qu'elle n'existera jamais, explique Yves Henrotin. *L'activité physique reste donc le traitement numéro un. Elle est non seulement préventive mais aussi curative !"* Le spécialiste rappelle par ailleurs que les antalgiques et les anti-inflammatoires n'ont qu'une efficacité modérée sur la douleur articulaire. *"Leur rôle premier est de permettre aux personnes de se remettre en mouvement"*, estime-t-il. En effet, l'arthrose entraîne souvent un syndrome d'évitement : les patients anticipent la douleur liée au mouvement et bougent de moins en moins. Il faut donc favoriser la reprise progressive de l'activité physique avec des sports adaptés comme le tai-chi, la gym douce, le yoga ou la marche nordique.

Certains exercices ciblés de renforcement musculaire, d'étirement et d'équilibre, permettent plus spécifiquement de protéger les articulations. *"Un bon muscle doit fonctionner au bon moment pour protéger l'articulation : c'est ce qu'on appelle le contrôle neuromusculaire*, précise Yves Henrotin. *Le muscle doit donc avoir un bon volume mais aussi de la force et de l'extensibilité. C'est d'autant plus important quand on avance en âge."*

Sur son site, la Fondation Arthrose propose des exercices pour renforcer les quadriceps, étirer les muscles de la chaine postérieure, de la hanche, ou encore, améliorer le contrôle neuromusculaire : **fondationarthrose.org**

Si vous avez des douleurs importantes, commencez doucement et augmentez progressivement l'intensité et la durée des exercices. N'oubliez pas de vous reposer entre les sessions et de respirer profondément pendant toute la durée des séances.