



## CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

# L'arthrose n'est pas due au vieillissement

**S**avez-vous que l'arthrose touche trois millions de Canadiens et 700 000 Québécois ? Qu'elle touche un nombre égal d'hommes et de femmes et qu'elle peut se déclarer à n'importe quel âge ? Savez-vous aussi que l'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue ?

La grande majorité de la population confond souvent l'arthrite et l'arthrose. L'arthrite est une maladie inflammatoire qui était anciennement appelée par nos grands-parents «rhumatismes». Quant à l'arthrose, il s'agit d'une affection chronique des articulations caractérisée par une détérioration prématurée des capsules articulaires, des ligaments, des cartilages (mince couche protectrice sur l'extrémité des os) et par la formation d'ostéophytes (dépôt de calcium gênant le mouvement et le système nerveux).

Malgré les croyances populaires, ce phénomène n'est pas dû à l'effet du vieillissement. Les recherches démontrent que l'arthrose serait la résultante de légers traumatismes répétés, de coups majeurs (accident automobile, sport), d'une sollicitation articulaire excessive, d'excès de poids et d'un manque d'activités physiques.

Ces facteurs empêcheraient la nutrition adéquate des cartilages et entraîneraient une détérioration anormale et prématurée de l'articulation touchée. Les articulations qui supportent le poids corporel (colonne vertébrale) ainsi que les articulations plus mobiles (hanches, genoux, mains) sont plus vulnérables aux traumatismes de toute sorte.

### LES LIENS ENTRE L'ARTHROSE ET LES BLESSURES ARTICULAIRES

Lorsque vous vous blessez une ou des articulations mobiles, il est impératif de bénéficier des soins appropriés afin de rétablir le bon fonctionnement articulaire et d'éviter le ramollissement des cartilages, ligaments et capsules impliqués. Ce ramollissement rendra plus vulnérables les articulations affectées et celles-ci seront de moins en moins capables de supporter une charge de travail normale.

Le corps, par défaut, essaiera de compenser avec des sels de calcium au lieu de se réparer avec des tissus normaux. C'est à ce moment que les radiographies percevront leur présence et que l'on vous dira que vous avez de l'arthrose. La présence de ces calcifications pourra aussi affecter le système nerveux, particulièrement lorsque les ostéophytes envahissent les trous de conjugaison, trous par lesquels les racines nerveuses émergent de la colonne.

Le modèle de recherche expérimentale sur l'animal confirme qu'à la suite d'un accident, dès la première journée, surviennent déjà des changements biochimiques anormaux. Dès la troisième journée, ces changements apparaissent au microscope électronique.

Après 45 jours d'immobilisation, des tissus cicatriciels indésirables commencent à se former entre les surfaces de l'articulation. Au bout de 90 jours, des

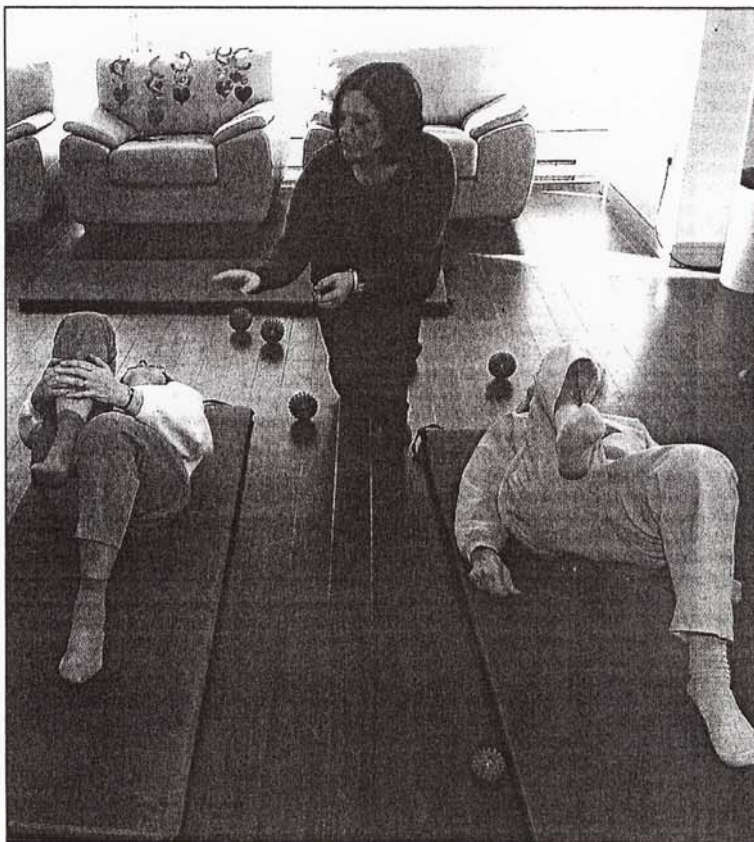


PHOTO D'ARCHIVES - JACQUES BOURDON

■ Les mouvements réguliers des articulations douloureuses aident à la guérison.

dégradations importantes du cartilage sont remarquables.

Les recherches scientifiques nous indiquent aussi qu'il est essentiel, à la suite d'une blessure, de bénéficier d'une prise en charge clinique rapide afin de rétablir le mouvement articulaire normal. En deçà de 45 jours, le rétablissement du mouvement permettra au corps de réparer une bonne partie des dommages.

Il est inexact de prétendre que l'arthrose est une maladie de vieux, même

s'il est vrai que plus l'âge avance, plus les signes d'une détérioration prématurée seront présents. Trop souvent des gens se font répondre que c'est normal d'avoir de l'arthrose lorsqu'ils atteignent la cinquantaine.

Si vous subissez un traumatisme et que votre mobilité est réduite, si vous ressentez de la douleur dans une articulation, si elle est enflée, il se pourrait que ce soit de l'arthrose. Entre vous et moi, pas besoin d'attendre d'être vieux pour cesser de souffrir.

### COMMENT DIMINUER LE RISQUE DE BLESSURE

- 1 Dans les premiers jours et les premières semaines à la suite d'un accident, l'application de froid est la meilleure façon de réduire l'inflammation.
- 2 L'articulation blessée, en phase d'inflammation et de douleur, ne tolère pas les activités où la gravité est présente (debout). Il est recommandé de prendre du repos.
- 3 Le mouvement régulier aide votre guérison, donc bougez de façon rythmique l'articulation blessée, faites de la natation ou du vélo. Suivez les recommandations de votre professionnel de la santé.
- 4 Si vous souffrez déjà d'arthrose, les suppléments de glucosamine et de chondroïtine peuvent permettre à votre corps d'avoir des éléments ou des substances chimiques de qualité qui soutiendront votre autoguérison.