

# ARTHROSE

## La cure qui soulage efficacement l'arthrose

L'arthrose, dans ses multiples localisations, est l'une des pathologies les plus susceptibles d'être améliorée par une cure thermale. Rééducation des phénomènes douloureux, accroissement de la mobilité et report d'une éventuelle chirurgie sont bien souvent au rendez-vous des soins thermaux.

Cette efficacité vient enfin d'être scientifiquement démontrée par l'étude thermarthrose réalisée sur plus de 400 patients et publiée le 3 septembre 2010 dans « Annals of Rheumatic Diseases », la plus importante revue scientifique consacrée à la rhumatologie dans le monde.

En complément des soins de rhumatologie, les Thermes d'Allevar proposent en 2011 un protocole de soins complémentaires et spécifiques « arthrose ». **Cette nouvelle formule répond à un double objectif : soulager encore plus rapidement les patients et, à plus long terme, réduire significativement les handicaps liés à cette pathologie.**

### GROS PLAN SUR...

#### LA NUTRITHÉRAPIE

La nutrithérapie est née aux Etats-Unis il y a maintenant plus de 40 ans. Elle représente une véritable révolution dans l'approche de la maladie et dans la conception même de la santé. Elle vise à optimiser la santé, les performances physiques et intellectuelles, retarder les effets du vieillissement, prévenir et traiter les maladies par des conseils alimentaires, des « aliments plus » (assez riches en principes actifs pour avoir des effets-médicaments à court terme) et des compléments alimentaires.

#### LA MAGNETO-THERAPIE CORPORELLE

La technologie des champs magnétiques pulsés est aujourd'hui utilisée dans de nombreux centres anti-douleurs français. Les champs magnétiques font partis des plus anciennes énergies terrestres. Ils sont d'importance vitale pour l'homme. Appliqués à des fréquences et intensités précises ils ont un effet bénéfique pour le corps humain. Un grand nombre d'études cliniques l'ont confirmé. Au delà de leur effet antalgique (réduction de la douleur) les champs magnétiques pulsés permettent à l'organisme de regagner l'énergie dépensée quotidiennement. Le corps et ses fonctions retrouvent plus facilement leur équilibre grâce notamment à une amélioration de la circulation sanguine et un meilleur apport en oxygène.

#### L'IDOGO®

L'Idogo®, qui signifie, « j'y vais, je peux faire plus », un système d'exercices exécutés avec un bâton dont le contact stimule la circulation de l'énergie, améliorant la respiration, la fluidité du mouvement, la posture. Les mouvements simples effectués avec le bâton d'Idogo® permettent à tous d'accéder aux effets bénéfiques du Qi Gong, du Tai Chi Chuan sur la santé physique, psychique et émotionnelle.



**Du 11 avril au  
15 octobre 2011**

### Le déroulement du protocole arthrose

**Les dates de début de cure sont imposées : 11 avril, 2 mai, 23 mai, 13 juin, 4 juillet, 25 juillet, 15 août, 5 septembre, 26 septembre.**

#### Détail des soins :

- **Cure Thermale de Rhumatologie** (18 jours sur prescription médicale). Comprend en général quatre soins quotidiens déterminés par le médecin thermal en début de séjour.
- **Semaine 1** : une conférence (nutrithérapie, alimentation) animés par le Dr Sarah Merran + un atelier d'Idogo de 90' + 2 séances de magnéto-thérapie corporelle de 20'
- **Semaines 2 & 3** : deux ateliers d'Idogo de 90' + 4 séances de magnéto-thérapie corporelle de 20'

**60 €**

*(prix hors hébergement et repas, non pris en charge par les organismes sociaux)*

# L'arthrose : Thermalisme et nutrithérapie, pour faire face à l'usure du temps

L'arthrose fait partie des maladies « dégénératives », liées au vieillissement, comme la baisse de l'audition ou de la vision, l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer. Ce sont en effet tous des maux provoqués par des usures. Chacun de nous s'use avec l'âge. Mais plus ou moins vite, plus ou moins gravement, du fait de la présence ou de l'absence de « facteurs de risque ».

En ce qui concerne l'arthrose, qui touche donc tout le monde à un certain degré, il s'agit d'une usure des cartilages. Le cartilage est en quelque sorte « mangé » par des enzymes à fer. Cela peut produire une inflammation qui accélère le processus, donner des douleurs, provoquer des épaissements, des déformations, des rigidités et finir par fortement réduire les capacités de mouvement.

## • Quels sont les facteurs de risque ?

Tout d'abord le **surpoids**. Lorsque nous marchons, les articulations des genoux et des hanches subissent des pressions équivalentes à plusieurs fois le poids du corps. Plus le poids est élevé, plus ces pressions sont élevées et plus le cartilage s'use vite.

Ensuite **les traumatismes**, comme une chute, un accident de voiture, ou les micro-traumatismes associés à la répétition de gestes professionnels ou d'activités sportives. Par exemple, les ouvriers maniant des marteaux piqueurs, font de sévères et précoces arthroses des poignets, mais des secousses beaucoup plus subtiles, si elles sont répétées suffisent à accélérer les processus de l'arthrose, qui peut toucher par exemple les doigts des pianistes. Les sauts répétés en parachute ou parapentes peuvent endommager les hanches, ou tout simplement la course. D'où l'importance de porter des chaussures aux semelles qui absorbent au mieux les chocs et de courir plutôt sur des chemins de terre que sur le revêtement dur des rues et des routes.

Par ailleurs **les possibilités de reconstruction se réduisent avec l'âge** et avec **le manque de certains nutriments importants** pour refaire du cartilage sain et solide, comme le silicium et la chondroïtine sulfate (ou la

glucosamine). La destruction s'associe alors à un défaut de réparation ou à une réparation aberrante, menant à des excroissances parfois gênantes (« becs de perroquet »).

## • Quelle est la place de la nutrithérapie dans la prévention et le traitement de l'arthrose ?

Au-delà des conseils de prévention de bon sens, il est tout d'abord utile de réduire les stress exercés sur les articulations. La tension excessive des muscles augmente les pressions qui affectent les articulations, et donc le **magnésium** qui est un relaxant musculaire et qui contribue à des mouvements plus fluides, est indiqué. Il faut qu'il soit non laxatif, liposoluble et associé à des rétenteurs. Le magnésium contribue par ailleurs, à empêcher les concentrations dans l'articulation du fer qui est l'accélérateur de la destruction du cartilage. Il réduit, avec les antioxydants, les polyphénols et les acides gras oméga trois les phénomènes inflammatoires et la douleur.

Les autres principaux neutralisateurs du fer sont les polyphénols que l'on trouve dans les fruits et légumes, le thé vert, le chocolat noir, le vin rouge (à dose modérée, bien sûr). En début de traitement, pour atteindre une concentration suffisante dans

les articulations touchées, on utilise des aliments plus très riches en polyphénols comme le thé vert matcha ou l'Elixir de Grenade, et des compléments contenant plusieurs familles de polyphénols.

Pour favoriser les réparations, la nutrithérapie conseille, pour ceux qui aiment cela, des produits riches en cartilage : museau, pied de porc, cartilages de poulet, gélatine... et des compléments de chondroïtine sulfate ou de glucosamine, les substances qui permettent de refaire le cartilage. Pour renforcer les cartilages et les tendons, est ajouté du silicium qui forme une sorte de « silicone naturel » dans les tissus conjonctifs.

Enfin, nombre de techniques de gestion du stress et de réduction de la douleur agissent en synergie avec la cure thermique de rhumatologie et la nutrithérapie : massages, magnétothérapie, exercices en douceur comme la technique de l'Idogo, une forme de Qi Gong (gymnastique douce chinoise) accessible même aux grands handicapés et introduite en France par Marie-Jo Augoyard.

En conclusion, le protocole mis au point aux Thermes d'Allevard permet non seulement d'obtenir une réelle amélioration des symptômes, mais aussi d'entamer un processus de réparation à long terme qui pourra être poursuivi chez soi.

**Docteur Jean-Paul Curtay**



**Repères 2011**

Centre VitalThermes® : 11 avril 2011 – 15 octobre 2011  
Du lundi au samedi, de 16h30 à 19h45  
Rhumatologie : 11 avril – 15 octobre 2011  
O.R.L. et voies respiratoires : 2 mai – 24 septembre 2011

Les Thermes d'Allevard - BP N°7 - 38580 Allevard Les Bains  
Tél. : 04 76 97 56 22 - 04 76 97 55 91 - Fax : 04 76 97 56 70  
contact@thermes-allevard.com - www.thermes-allevard.com