

Quelles sont les causes de l'arthrose ?

SELON LES TRAVAUX DU
DOCTEUR SEIGNALET

L'arthrose est une maladie très répandue, que l'on présente souvent comme une fatalité de l'âge. Pourtant, l'âge n'est pas le seul facteur de cette maladie.

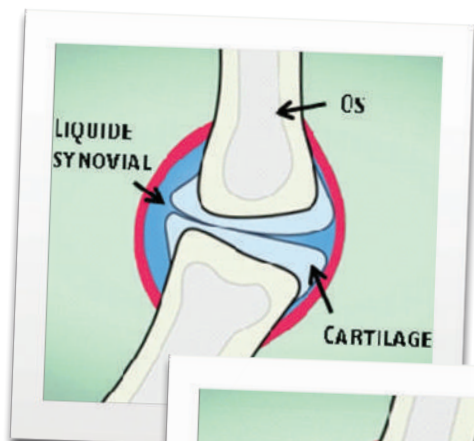
Nous allons essayer de mieux comprendre l'arthrose, pour déterminer comment nous pouvons agir efficacement contre cette maladie.



1 – L'arthrose, qu'est ce que c'est ?

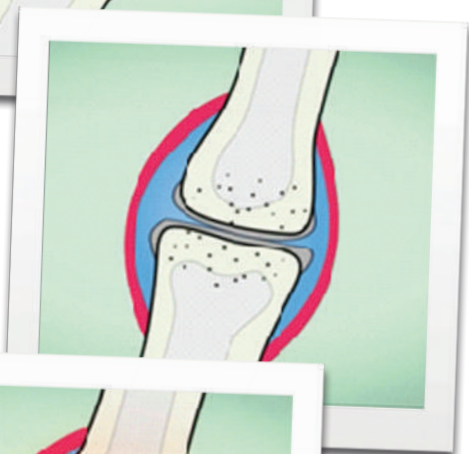
L'arthrose ou ostéoarthrite, est une affection chronique qui se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations. C'est une **maladie du cartilage**. Celui-ci disparaît progressivement et va entraîner des déformations osseuses pathologiques.

Regardons ce qu'il se passe dans une articulation.



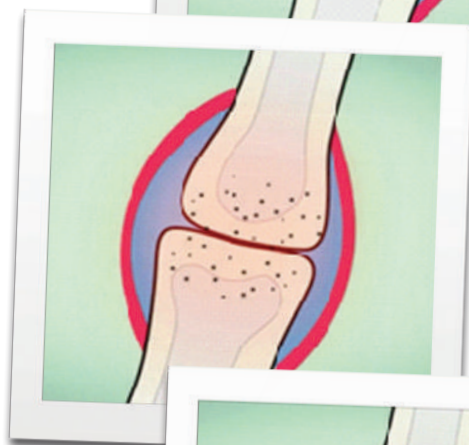
Articulation saine

Le cartilage protège les os. Quand l'articulation bouge, il amortit le mouvement et répartit la pression.
Le cartilage facilite donc tous les mouvements.
Le liquide synovial est un liquide visqueux qui a une fonction de lubrifiant de l'articulation et participe aussi à l'amorti des chocs.
L'articulation fonctionne sans douleur.



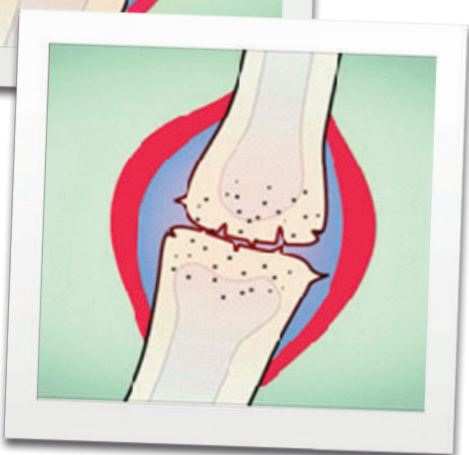
Arthrose au premier stade

Le cartilage est aminci, sa fonction d'amortisseur est alors détériorée.
À ce stade souvent on ne ressent pas de douleur, l'arthrose n'est révélée que sur des radiographies.



Arthrose au second stade

Il n'y a plus de cartilage.
Les os sont à nu, toute l'articulation devient douloureuse, l'amplitude de mouvement se réduit.



Arthrose au 3^e stade

Les os subissent des déformations à cause des chocs, sans la protection du cartilage.
Toute l'articulation est douloureuse, les mouvements très réduits.
Les déformations osseuses sont irréversibles.

L'arthrose est donc une maladie chronique de l'articulation, plus précisément une atteinte dégénérative du cartilage.

2 – Comment peut-on soigner cette maladie des cartilages ?

Première réponse : traiter la douleur

Le premier symptôme associé à l'arthrose, c'est la douleur.

La première réponse de traitement est donc d'agir contre la douleur, via différentes thérapeutiques :

- ✿ De la kinésithérapie : pour masser l'articulation, mobiliser doucement pour garder le mouvement...
- ✿ Des médicaments anti-douleurs : antalgiques, anti-inflammatoires, anti-arthrosiques.
- ✿ Des infiltrations d'anti-inflammatoires ou d'acide hyaluronique.
- ✿ Une prothèse en dernier recours.

Dans cet arsenal, les médicaments et en particulier les anti-inflammatoires sont les plus efficaces pour apaiser une crise.

L'action des médicaments

Combattre la douleur par des médicaments est une forme d'escalade : une course en avant entre le niveau de douleur et l'action du médicament.

Au début, un antidouleur par jour (paracétamol par exemple) est suffisant.

Puis les douleurs augmentent et le corps s'habitue au traitement, il faut alors augmenter la dose...

Puis on passe aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens classiques (Ibuprofène...), qui sont réputés les plus efficaces contre les crises d'arthrose.

Petit à petit, l'action n'est plus suffisante, il est nécessaire d'augmenter la dose et la fréquence d'anti-inflammatoire pour calmer la douleur.

Puis le médecin proposera alors de passer aux injections, le dernier outil contre la douleur à sa disposition, avant la chirurgie quand elle est envisageable...

Tout l'art du médecin va consister à augmenter la dose et la catégorie de médicament aussi lentement que possible, pour espérer ne pas être trop vite dépassé par les douleurs de la maladie. La marge de manœuvre est limitée pour combattre la douleur, qui va être de plus en plus forte.

Globalement, les traitements médicamenteux de la douleur apportent du confort de vie au patient, ce qui est important.

Mais que se passe-t-il au niveau de l'articulation ? La maladie continue son évolution, le cartilage continue à dégénérer. Et par ailleurs, les médicaments peuvent fragiliser l'organisme.

Tous les médicaments employés contre les douleurs de l'arthrose ont des effets secondaires. En particulier les anti-inflammatoires non-stéroïdiens peuvent entraîner différents effets indésirables, qui varient selon les individus :

- ✿ **Des troubles digestifs** : nausées, gastralgies, vomissements, diarrhée, hémorragie digestive, plus rarement un ulcère gastro-duodéal, perforation et hémorragie digestive, colites, rectites.
- ✿ **Des phénomènes allergiques** : prurit, éruptions cutanées, œdème de Quincke, crise d'asthme, voire choc.
- ✿ **Des troubles neuro-psychiques** : vertiges, céphalées, acouphènes, asthénie.
- ✿ Des troubles divers : œdèmes, hypertension artérielle (HTA), élévation des transaminases, syndrome néphrotique.

L'usage de médicaments contre la douleur, est donc un traitement symptomatique. C'est-à-dire qu'il aide à vivre AVEC la maladie, mais n'a pas pour ambition d'agir CONTRE la maladie...

Comment sortir de cette impasse ?

Prenons un exemple simple : une gouttière. Pendant des années, elle fonctionne bien. Puis, vous observez que lors d'un orage, elle déborde et abîme le massif de fleurs qui est juste dessous. Que pouvez-vous faire ? Mettre des seaux pour récupérer l'eau qui déborde. Cela permettra de protéger le beau massif de fleurs dessous.

Et si l'on jetait un coup d'œil dans la gouttière ? On découvre qu'elle est encrassée de feuilles mortes, de petites branches... En mettant des seaux dessous, la gouttière va continuer à s'encrasser et l'eau va continuer à déborder, de plus en plus fréquemment.

Vous en conviendrez, pour résoudre le problème durablement, il serait plus utile de nettoyer la gouttière ; voire de couper les branches de l'arbre qui poussent au-dessus du toit !

Il en va de même pour l'arthrose. Pour agir CONTRE la maladie, il est nécessaire d'agir en amont des douleurs sur la CAUSE des douleurs, voire sur la cause de la cause...



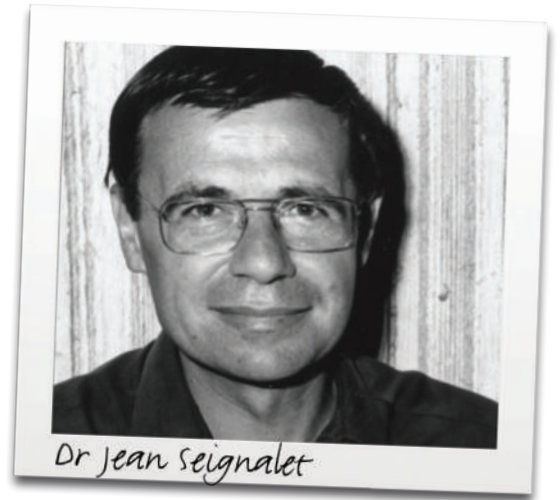
3 – Analyse des causes de l'arthrose

Certains médecins ont fait ce travail de prendre du recul par rapport à l'arthrose pour comprendre les causes de la maladie. Ce que l'on appelle la **pathogénie**.

Lorsqu'on étudie la pathogénie d'une maladie, on distingue dans un premier temps 2 grands types de causes : les causes génétiques et les causes environnementales (c'est-à-dire tout ce qui peut avoir un impact sur notre organisme et qui vient de l'extérieur du corps).

Il est communément admis que l'arthrose est une maladie polyfactorielle : elle dépend à la fois de facteurs génétiques et de facteurs environnementaux. Pour que l'arthrose se déclare, plusieurs causes se conjuguent.

Plongeons à présent au cœur des mécanismes de l'arthrose. Partons des symptômes et posons-nous la question « pourquoi ? », afin de remonter jusqu'à la source, les causes de l'arthrose...



Pourquoi le cartilage est-il détérioré ?

Comme nous l'avons vu dans la première partie, l'arthrose est une atteinte dégénérative des cartilages.

Un cartilage sain est composé de :

- ✿ eau à 70 %,
- ✿ collagène, qui constitue l'armature,
- ✿ protéoglycanes, riches en eau qui agissent comme une éponge et donnent l'élasticité au cartilage,
- ✿ chondrocytes, cellules qui régénèrent en permanence le cartilage, en fabriquant le collagène et les protéoglycanes.

C'est un tissu à la fois élastique et résistant.

Dans une articulation arthrosée, le cartilage est de mauvaise qualité. Il se fissure, s'amincit, puis peut disparaître.

Deux causes peuvent expliquer ce problème de cartilage :

- ✿ **Des chocs répétés, la sollicitation excessive des articulations** : la pratique intensive de certains sports, le surpoids ou un travail physiquement contraignant, participent à l'usure anormale du cartilage. C'est pour cela que l'arthrose touche plus souvent les articulations qui subissent le plus de chocs, comme les genoux, les hanches, les mains, certaines articulations du pied et la colonne vertébrale.
- ✿ **Un dysfonctionnement des chondrocytes** : ces cellules n'assurent plus correctement leur fonction de régénération du cartilage, sa composition devient anormale (étude de CHEVALIER 1998), il est moins élastique, moins solide.

Le cartilage est détérioré à cause de 2 facteurs : une sollicitation excessive et un dysfonctionnement des chondrocytes.

Pour ce qui est des chocs malheureusement on ne peut pas revenir en arrière, par contre il est possible de les réduire pour l'avenir : adapter son activité physique, éliminer un éventuel surpoids, ré-éduquer ses postures...

Pour ce qui est du mauvais fonctionnement des chondrocytes, continuons à chercher les causes.

Pourquoi les chondrocytes dysfonctionnent-ils ?

C'est à cette question que le Dr Seignalet a apporté une réponse innovante.

Il explique que **ces cellules sont encrassées**.

Des molécules toxiques, trop grosses pour être utilisables par les cellules, se retrouvent dans le cartilage, à l'intérieur même des chondrocytes ou à proximité. Elles sont nommées **macromolécules**. Par leur présence, elles perturbent le fonctionnement des chondrocytes, qui ne peuvent plus correctement recevoir les signaux d'autres cellules, ni produire normalement le cartilage.

En effet, les chondrocytes encrassés ne produisent plus suffisamment de collagène et de protéoglycanes. Le cartilage est donc de moins en moins élastique et résistant, il va subir les chocs, les mouvements, s'amincir petit à petit, se fissurer... C'est l'arthrose qui se déclare et les douleurs qui apparaissent.

D'où viennent ces « macromolécules » ?

Ce sont des macromolécules environnementales, c'est-à-dire qu'elles viennent de l'extérieur de l'organisme. Or il n'y a que 2 portes d'entrées : les poumons et l'intestin.

Dans ses recherches, le Dr Seignalet explique que le tabac et la pollution, peuvent jouer un rôle, mais que la principale source de macromolécules provient de l'intestin. **Ces intrus réussissent à franchir la paroi de l'intestin.**



Pourquoi ces macromolécules réussissent-elles à traverser la paroi intestinale ?

Un intestin sain c'est une station de tri !

Les enzymes digestives présentes dans l'intestin découpent les aliments en nutriments, qui sont les composants élémentaires des aliments : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux. La paroi intestinale laisse passer dans l'organisme ces nutriments. Transportés par le sang, ils vont nourrir tous nos organes. En effet les nutriments sont les éléments assimilables, utilisables par l'organisme.

Par ailleurs, l'intestin empêche les toxines, bactéries, macromolécules et autres déchets de rentrer dans l'organisme. Ces éléments nocifs ne traversent pas la paroi intestinale et sont évacués par les selles.

Par contre, si la paroi intestinale est abimée, elle va laisser passer des macromolécules dans le sang. C'est ce que l'on appelle l'hyper-perméabilité intestinale.

Une fois que ces macromolécules sont dans le sang, elles peuvent circuler dans tout l'organisme et notamment se retrouver dans le cartilage et encrasser les chondrocytes.

Pourquoi la paroi intestinale est-elle hyper-perméable ?

L'intestin est fragilisé en grande partie à cause d'une alimentation inadaptée, trop « agressive », qui ne correspond pas à notre capacité de digestion.

En effet, nos enzymes digestives ne savent pas digérer certains aliments : les nouvelles variétés de blé, les protéines de lait destinées aux veaux ou encore des aliments modifiés par une cuisson trop forte. Nos enzymes digestives n'arrivent pas à « couper » ces aliments en nutriments assimilables par l'organisme.

Cette digestion incomplète conduit à la présence de molécules plus grosses, insécables, que le Dr Seignalet nomme les macromolécules. Ces éléments vont parfois s'agglutiner contre la paroi intestinale, créer une zone de putréfaction, avec un développement de bactéries nocives, qui vont finir par fragiliser la paroi intestinale. La porte est ouverte ... C'est l'hyper-perméabilité intestinale.

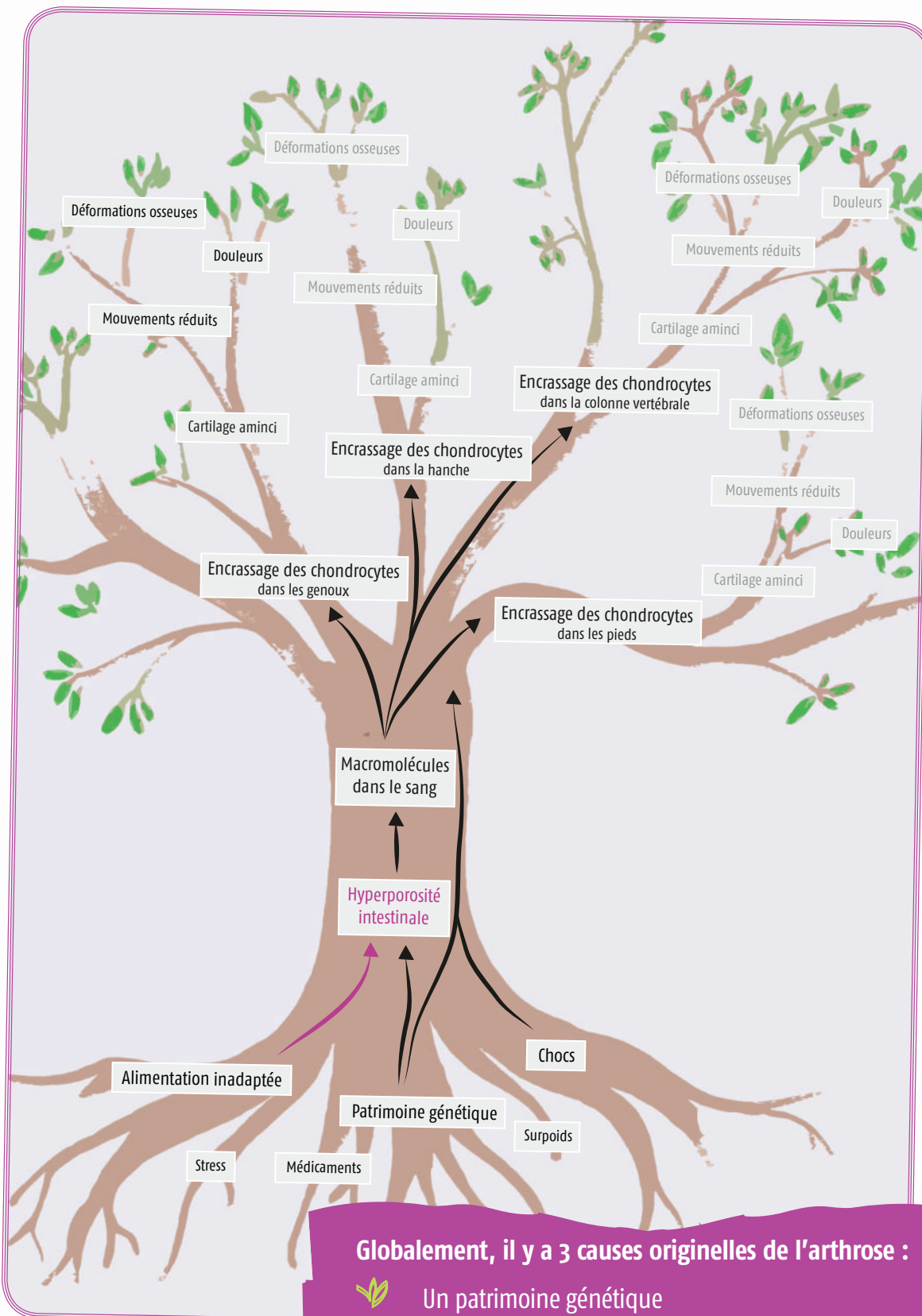
Le Dr Poinignon, rhumatologue, explique que « l'alimentation moderne des pays industrialisés n'est pas une alimentation humaine. » En effet elle comprend des aliments qui ne sont pas adaptés à nos enzymes digestives.

Il y a aussi d'autres causes à cette fragilité de l'intestin :

-  **un patrimoine génétique** conduisant à des enzymes digestives moins performantes,
-  **la prise de médicaments** qui déséquilibrent ou détruisent la flore intestinale,
-  **le stress.**

Chez certaines personnes, plus sensibles que d'autres ou plus exposées à tous ces éléments qui fragilisent l'intestin, celui-ci va devenir une vraie passoire et les macromolécules vont pouvoir aller se rassembler dans les articulations, altérer la qualité du cartilage... c'est l'arthrose qui s'installe.

Arbre des causes de l'arthrose



Globalement, il y a 3 causes originelles de l'arthrose :

- Un patrimoine génétique
- Des chocs répétés
- Une alimentation inadaptée qui conduit à l'encrassement des chondrocytes.

4 – Traitement proposé : adopter une alimentation qui évite l'encrassage des chondrocytes

Une fois que l'on a ainsi décrit l'arthrose, il est logique d'essayer de tarir la source de macromolécules qui vont encrasser le cartilage. **Une nouvelle piste de traitement s'ouvre : changer d'alimentation.**

C'est ce qu'ont prescrit le Dr Seignalet, puis les Dr Pauthe, Poinsignon, le Pr Joyeux et beaucoup d'autres à leurs patients. Ils ont proposé à leurs patients d'adopter **l'alimentation hypotoxique**, pendant au moins 3 mois, de manière rigoureuse, pour pouvoir ensuite observer les résultats.



Les résultats obtenus

Les résultats enregistrés sont extrêmement positifs. **Le changement alimentaire est une réussite pour plus de 80% des patients suivis : baisse des douleurs, regain de mobilité, allant jusqu'à la rémission totale de la maladie.**

Plus précisément pour les patients suivis directement par le Dr Seignalet, sur 118 patients, 111 ont obtenu des améliorations nettes, voire spectaculaires.

Tous ces patients étaient atteints d'arthrose nette touchant plusieurs articulations. Les effets mesurés sont l'évolution de la douleur et de la mobilité de l'articulation. On enregistre en détails :

- ✿ 99 réussites importantes, voire spectaculaires : c'est-à-dire une disparition des douleurs et un regain de mobilité.
- ✿ 12 réussites modérées : c'est-à-dire une diminution des douleurs à minima.
- ✿ 7 échecs
- ✿ Il est important de noter qu'il existe un point de non-retour. Si l'arthrose a déjà entraîné une déformation importante des articulations, le changement d'alimentation ne peut plus modifier cela.

Aucun autre traitement n'est arrivé à ces résultats !

VOICI LE CAS D'UNE PATIENTE SUIVIE PAR LE DR SEIGNALET

EXTRAIT TIRÉ DE
L'ALIMENTATION OU
LA TROISIÈME
MÉDECINE,
PAGES 409-410
ÉDITION 2012

M^{me} R., âgée de 53 ans, sans profession, vient me trouver en janvier 1995.
Elle a plusieurs antécédents chirurgicaux :

-  En 1968 l'ablation de l'appendice et d'un ovaire pour kyste
 -  En 1976 l'ablation d'une partie de la thyroïde pour un goitre
 -  En 1985 l'ablation de l'utérus et du second ovaire pour un fibrome et une endométriose
 -  En 1992 l'arrachage de veines variqueuses aux deux jambes
- On note d'autre part un tabagisme (20 cigarettes par jour), un hypercholestérolémie autour de 3 grammes sans augmentation des triglycérides et un petit surpoids : 65 kg pour 166 cm.

Depuis 1985, on connaissait l'existence d'une arthrose de la hanche gauche révélée par une radiographie, mais cliniquement muette. En 1994 apparaissent des signes cliniques d'arthrose : douleurs des deux hanches avec limitation des mouvements de la hanche droite, douleurs lombaires basses. Les radiographies confirment le diagnostic en montrant un pincement de l'interligne des deux articulations coxo-fémorales, avec du côté droit une collerette d'ostéophytes limitant la rotation interne, et une atteinte des disques intervertébraux L4/L5 et L5/S1.

Il s'agit donc d'une arthrose des deux hanches et du rachis lombaire. Un traitement par chondroïtine sulfate n'a entraîné aucun bénéfice.

La malade applique très correctement mes conseils diététiques, sans toutefois cesser de fumer. Elle ne prend aucun médicament. En quelques semaines, les douleurs disparaissent progressivement. Bientôt M^{me} R. qui aime danser, peut se livrer à cette activité pendant plusieurs heures. Elle a aussi maigri de 3 kilos et a négligé de doser sa cholestérolémie. La rémission complète va durer pendant 18 mois.

La patiente rencontre alors un médecin qui lui explique que son mode nutritionnel est inapte, qu'on ne peut pas se passer de lait et du pain. Elle se laisse influencer et reprend l'alimentation « normale ». En quelques semaines, les douleurs reviennent, s'intensifient, s'étendent à d'autres articulations en plus des hanches et du rachis lombaire. Deux doigts commencent à se déformer. Il n'est plus question d'aller danser et l'activité physique est considérablement réduite. L'arrêt de la diététique a entraîné une rechute.

Cette fois, M^{me} R. a compris. Elle reprend le régime de type originel et obtient en quelques semaines une nouvelle rémission. Celle-ci se prolonge à l'heure actuelle.

On estime qu'il y a aujourd'hui des milliers de personnes en France qui traitent leur arthrose grâce à l'alimentation hypotoxique.

Les écarts sont suivis de douleurs ...

Lors que les patients arrêtent de suivre précisément l'alimentation hypotoxique, le plus souvent les douleurs reviennent les jours suivants, comme observé dans le cas de M^{me} R.

Cela est une preuve de plus du lien de cause à effet entre l'alimentation et l'arthrose.

5 – Il est possible d'agir sur une cause et de renverser l'arthrose

Pour résumer, cette analyse large de l'arthrose conduit à désigner 3 causes prépondérantes dans la maladie : la génétique, des chocs ainsi que l'alimentation.

En agissant sur une des causes, l'alimentation, il a été possible de renverser l'évolution de la maladie. Ce traitement par l'alimentation ne fonctionne pas dans 100% des cas. Mais les résultats obtenus sont suffisamment positifs pour que l'on s'y arrête très sérieusement.

Compte tenu de ces recherches et résultats, l'alimentation hypotoxique mérite d'être adoptée. Et ce le plus tôt possible car les déformations osseuses ne peuvent plus être récupérées.

Que ton aliment soit ton premier médicament.
Hippocrate



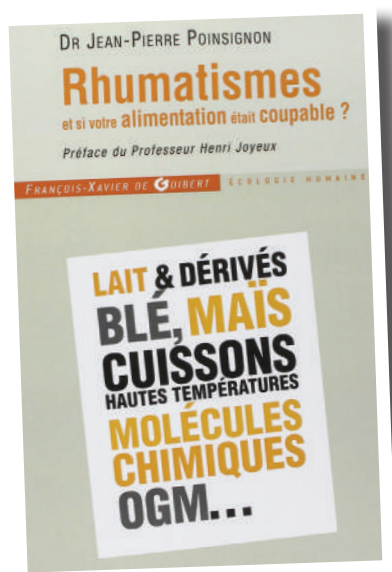
JeMangeMieux a été créé par des personnes qui se soignent par l'alimentation hypotoxique.

Toute l'équipe a pour objectif de faire connaître cette méthode de soin et de permettre à ceux qui le souhaitent de la mettre en pratique simplement et précisément, afin d'en tirer tous les bénéfices.

www.jemangemieux.com

Des questions ? Contactez-nous

equipe@jemangemieux.com



Ce document a été approuvé par le Dr Poinsignon, rhumatologue à Grenoble, le 16 janvier 2015.

Il est l'auteur du livre « Rhumatismes : et si votre alimentation était coupable ? Comment éviter l'arthrose, l'ostéoporose, les arthrites, les tendinites, etc., en mangeant autrement »