

L'arthrose



n'est pas
une fatalité

Dr Luc Bodin

L'arthrose n'est pas une fatalité

© Luc Bodin

Lausanne – Juin 2018

« Pour triompher de l'arthrose, il faut aller bien plus loin que ce qu'une simple radiographie permet de voir. Il faut faire un voyage jusqu'au fond de soi-même. »

Luc Bodin

Sommaire

Les mécanismes de l'arthrose	6
INTRODUCTION	7
LE MÉCANISME	8
Le diagnostic	9
Les traitements conventionnels	15
ON NE SOIGNE PAS DES RADIOS,	16
MAIS DES PERSONNES !	16
TRAITEMENT :	18
À CHAQUE ARTHROSE SA SOLUTION...	18
UN ESPOIR	25
Les thérapies naturelles	26
QUE DISENT LES THÉRAPIES NATURELLES ?	27
DES REMÈDES NATURELS REMARQUABLES	30
Les traitements énergétiques	37
ET ENCORE...	42
LA SYMBOLIQUE	43
LA FORCE DE LA PENSÉE	46
CONCLUSION	50

A propos de l'auteur

Docteur en médecine, diplômé en cancérologie clinique, spécialiste en médecine naturelle, Luc Bodin est aujourd'hui conférencier, formateur, conseiller scientifique et auteur de nombreux ouvrages dont plusieurs best-sellers. Il pratique l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie, et plusieurs techniques psycho-énergétiques essentielles. Luc Bodin fait partie des personnes inspirantes de notre époque qui bousculent les idées reçues pour montrer de nouveaux horizons.



Site internet : www.luc-bodin.com

Les mécanismes de l'arthrose

INTRODUCTION

L'arthrose touche près de 5 millions de français. Après 65 ans, une personne sur deux présente des lésions arthrosiques sur ses radiographies. Mais aujourd'hui, des individus de plus en plus jeunes en sont atteints et les premières lésions radiologiques sont quelquefois visibles dès l'enfance.

L'arthrose se localise préférentiellement sur la colonne vertébrale, les hanches, les genoux et les mains. Des milliers de prothèses articulaires sont posées chaque année en France. Malgré cela l'arthrose n'est pas une fatalité.

Car quelques mesures permettent d'en limiter la survenue ou d'en ralentir l'évolution.

LE MÉCANISME

L'arthrose ne doit plus être considérée comme une simple dégénérescence du cartilage, car c'est aussi la conséquence d'un déséquilibre entre les processus de destruction (qui devient majoritaire) et de régénération qui touche l'ensemble des tissus de l'articulation : le cartilage bien sûr, mais aussi la synoviale (membrane qui enveloppe l'articulation et qui contient le liquide synovial) et l'os sous-chondral (au-dessous du cartilage).

Le diagnostic

Lorsqu'une personne venait me consulter en se plaignant d'une douleur articulaire, je réalisais alors un petit bilan :

- **Une étude des facteurs de risque :**

- Des antécédents familiaux d'arthrose, car des prédispositions héréditaires peuvent être à l'origine de la dégradation des cartilages.
- Un surpoids. Mais l'excès de pression exercé par ce surpoids sur l'articulation n'est pas le seul facteur à induire l'arthrose, il y a aussi l'action des adipokines (cytokines) synthétisées par le tissu adipeux qui dégradent les cartilages. Dans le diabète, fréquent avec le surpoids, l'excès de sucre (hyperglycémie) favorise la sécrétion (par glycation) de substance produisant un durcissement des cartilages ce qui les fragilise.
- Une pratique d'un sport intensif dans la jeunesse,
- L'exercice d'un métier pénible où sont/étaient effectués des gestes répétitifs ou le port de charges

lourdes ou encore des déplacements fréquents et prolongés en voiture ou en camion.

- Des antécédents de fractures, de traumatismes ou de microtraumatismes répétés. Ainsi, une entorse mal soignée peut favoriser bien des années plus tard des problèmes sur les articulations sus ou sous-jacentes.
- Des anomalies de positions articulaires comme une scoliose ou des jambes déviées qui modifieront les zones porteuses favorisant une usure prématurée des régions en surcharge.
- La sédentarité. En effet, si un excès de pression sur un cartilage lié à un sport extrême favorise son érosion prématurée, une absence de contrainte à son niveau, secondaire à la sédentarité par exemple, peut entraîner sa dégradation.
- La ménopause liée au déficit hormonal.
- Des maladies osseuses comme les rhumatismes ou la maladie de Paget.

- Certains auteurs ont aussi évoqué le froid et l'humidité ce qui est possible mais non démontré. Cependant, il est certain que ces climats majorent la douleur.

- **Un examen clinique** recherchant :

- une inflammation (gonflement, rougeur, chaleur) de l'articulation concernée,
- une raideur, voire une déformation douloureuse de l'articulation,
- un gonflement de l'articulation pouvant indiquer un épanchement de synovie (excès de liquide synovial dans l'articulation).
- une analyse de la statique générale du membre (comme les jambes arquées) ou de la colonne vertébrale (comme une scoliose) selon l'endroit concerné.

- Ensuite, je demandais **des radiographies**. Elles montrent alors des signes patents d'arthrose comme :
 - une diminution de l'épaisseur du cartilage dans une région de l'articulation, ce qui est souvent appelé « pincement »
 - une ostéocondensation située en-dessous de celui-ci, démontrant l'existence d'une souffrance de l'os en regard.
 - Le développement d'excroissances osseuses appelées « ostéophytes » ou « becs de perroquet ».

- **Une prise de sang** pouvait être demandée afin d'éliminer le diagnostic d'une éventuelle arthrite (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, goutte...). Celle-ci est généralement normale en cas de simple arthrose.

Une analyse prédictive de la gravité

La gonarthrose et la coxarthrose conduisent à la pose de 200 000 prothèses par an aux Etats-Unis. Malgré ce chiffre élevé, il semble que seule une fraction - 20 % - des personnes arthrosiques de plus de 65 ans, présentent une évolution sévère de leur maladie. Les facteurs prédictifs à la pose d'une prothèse sont :

- l'âge,
- le surpoids,
- un taux sérique élevé de VCAM-1 (Vascular Cell Adhesion Molecule 1). Celui-ci représente le seul véritable facteur biologique prédictif de la gravité de l'évolution arthrosique et cela jusqu'à 15 ans à l'avance. Il refléterait l'intensité de la dégradation cartilagineuse et de l'inflammation articulaire. Cette étude n'a été réalisée que dans le cadre d'arthrose de hanche et du genou. Il n'est pas possible de l'étendre pour le moment aux autres articulations.

Les traitements conventionnels

ON NE SOIGNE PAS DES RADIOS, MAIS DES PERSONNES !

Une fois le diagnostic établi, le traitement peut/doit commencer avec un double but :

1. soulager le patient afin qu'il poursuive une vie la plus normale possible.
2. donner des conseils et des traitements pour limiter l'évolution de l'arthrose.

Dans ce cadre, quelques points sont à rappeler :

- Il est important de commencer le traitement d'une arthrose **le plus précocement** possible afin d'éviter l'évolution vers une dégradation marquée qui conduirait à une intervention chirurgicale (prothèse, arthrolyse...).
- Le traitement est toujours à réaliser **à la carte** selon l'articulation touchée, l'intensité de l'arthrose, la

statique générale du squelette et les pathologies associées (diabète, problème digestif, etc.)

- Le traitement dépendra de la **plainte du patient**. Ainsi, une arthrose peut être banale sur les radiographies, mais très invalidante pour la personne et inversement.

Comme je le répétais à mes patients, **je ne soignais pas des radios mais des personnes**. Je me souviens ainsi d'un homme venu me montrer ses radiographies de colonne vertébrale. A leur vue, mes cheveux se dressèrent sur ma tête tant les lésions arthrosiques étaient importantes. Je l'interrogeais alors : « Comment vous sentez-vous ? Vous plaignez-vous de quelque chose au niveau de votre dos ? ». Et à ma grande stupéfaction, il me répondit qu'il ne souffrait de rien ! Je me suis bien gardé de dramatiser la situation, de peur de créer le mal par des paroles pessimistes. Cependant j'insistais pour la mise en place d'un traitement de fond contre l'arthrose.

TRAITEMENT :

À CHAQUE ARTHROSE SA SOLUTION...

Un large panel de solutions est à notre disposition contre l'arthrose. Mais il est important en premier lieu que la personne agisse aussi de son côté en :

- perdant une partie de son surpoids.
- limitant les activités intenses, les sports à risque et le port de charge.
- respectant quelques temps de repos dans la journée pour permettre à l'articulation douloureuse de récupérer.
- pratiquant malgré cela une activité légère mais régulière qui va permettre au patient de s'entretenir sans abîmer son articulation.

Sur le plan des traitements conventionnels nous pouvons citer :

- **Les antalgiques.** Mais ils ne sont pas sans effets secondaires tant du côté de l'aspirine que du paracétamol. Quant aux opioïdes (dérivés morphiniques), ils ne seront réservés qu'aux douleurs intenses. Car ils peuvent induire des épisodes de confusion chez les personnes âgées.
- **Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS)** par voie orale ou locale (crème ou pommade) doivent être limités à des cures courtes, du fait de leurs effets néfastes sur le tube digestif. De plus, ces produits masquant la douleur, celle-ci n'est plus présente pour avertir la personne quand son activité porte atteinte à son articulation... l'incitant à se modérer ou à s'arrêter. La cortisone ne sera réservée qu'aux cas importants et sur de courtes périodes. Il est rare d'avoir besoin d'utiliser des

anti-TNF alpha en cas d'arthrose. Ceux-ci sont plutôt réservés à la polyarthrite rhumatoïde.

- Les **injections intra-articulaires de corticoïdes** (infiltrations) sont effectuées obligatoirement par un médecin. Elles soulagent les douleurs, mais n'en traitent pas la cause. De plus, elles peuvent être dégénératives pour l'articulation. C'est pourquoi, il est impératif de les limiter à 2 ou 3 injections par articulation et par an.
- Les **injections intra-articulaires d'acide hyaluronique** sont préférables. Il s'agit d'une « viscosupplémentation » qui « lubrifie » l'articulation et qui n'ont que peu d'effets indésirables.
- Ces injections sont souvent utilisées pour les arthroses de genou et de hanche, mais d'autres sites sont à l'étude comme l'épaule, la cheville et les doigts.
- La **kinésithérapie** est fondamentale. Il n'est pas possible d'envisager le traitement d'une arthrose

sans avoir recours aux services d'un kinésithérapeute. Celui-ci explique au patient les mouvements à faire et ceux à éviter dans la vie de tous les jours, afin d'éviter de faire souffrir l'articulation arthrosique. Les séances proprement-dites viseront à soulager les douleurs, à lever les contractures, à s'opposer à la fonte musculaire et à conserver l'amplitude des mouvements de l'articulation. Enfin, et c'est là l'essentiel, elles corrigeront les mauvaises postures qui sont souvent à l'origine de l'arthrose. Il sera ensuite conseillé de continuer les exercices indiqués chez soi.

- **Les cures thermales** comme Aix-les-Bains ou Dax grâce à des exercices en piscine, aux hydrojets, aux applications de boue et aux massages, permettent d'assouplir les articulations et de soulager les douleurs. Il a été démontré leurs effets bénéfiques notamment sur la baisse de la consommation d'antalgiques dans les mois suivant le séjour.

- **Le port d'orthèses** ou de corsets en résine réalisés généralement sur mesure permettent d'immobiliser l'articulation voire la redresser légèrement, afin de prévenir les déformations. Ces orthèses sont souvent à porter la nuit. Mais quelquefois en cas de lésions plus avancées comme une scoliose importante, un corset peut être à garder toute la journée.
- **La cryothérapie gazeuse hyperbare** qui consiste à appliquer du froid localement sur l'articulation dans une visée antalgique, est aussi proposée dans certains centres.
- **Des applications chaudes** peuvent aussi soulager. Cela va de la simple bouillotte à l'appareil à infra-rouge.
- **Des anti-arthrosiques à action lente (ASAAL)** comme le sulfate de chondroïtine, la glucosamine et les insaponifiables d'avocat et de soja peuvent aussi être proposés pour améliorer la douleur et la fonction articulaire.

La chondroïtine est un des principaux constituants des cartilages dont il assure la souplesse autant que la solidité. C'est pourquoi, une prise régulière de chondroïtine peut ralentir ou arrêter une évolution arthrosique¹. Elle favorise un soulagement des douleurs² et même une certaine régénération du cartilage. Une méta-analyse a d'ailleurs démontré l'efficacité durable de la chondroïtine dans le traitement de l'arthrose³. De plus, ces résultats se maintiennent plusieurs mois après l'arrêt du traitement. Le mécanisme d'action de chondroïtine n'est pas encore complètement établi. Il semble cependant qu'elle intervienne à différents niveaux du métabolisme des cartilages. Ses contre-indications sont les troubles de la coagulation sanguine et la grossesse.

La glucosamine est également un constituant essentiel des cartilages. Elle est fabriquée à partir d'un acide aminé - la glutamine - et de glucose. Elle assure la cohésion et la lubrification des cartilages. De plus, la glucosamine a également démontré son efficacité sur les douleurs d'arthrose. Sa contre-indication est la grossesse, comme pour la chondroïtine.

¹ Mazieres B, Combe B, Phan Van A, Tondut J, Grynfeldt M. Chondroitin sulfate in osteoarthritis of the knee: a prospective, double blind, placebo controlled multicenter clinical study - J Rheumatol 2001 Jan;28(1):173-81

² McAlindon TE, LaValley MP, Gulin JP, Felson DT. Glucosamine and chondroitin for treatment of osteoarthritis: a systematic quality assessment and meta-analysis - Jama 2000 Mar 15;283(11):1469-75.

³ Le Quotidien du Médecin du 08/10/2008.

- **La chirurgie** apporte aussi diverses réponses aux problèmes d'arthrose :
 - Un geste simple consiste à faire le nettoyage de l'intérieur d'une articulation afin d'en enlever les débris de cartilage ou de ménisques (genou) qui s'y promènent tels des grains de sable aggravant encore la détérioration.
 - D'autres gestes visent à replacer une articulation dans sa position idéale afin d'enrayer une évolution vers une arthrose irréversible et la prothèse.
 - Des arthrodèses consistant à bloquer l'articulation peuvent être proposées - notamment au niveau des mains ou des vertèbres - afin de supprimer la douleur.
 - Enfin, dans les cas évolués, lorsque le cartilage est détruit, il ne sert à rien d'attendre et de souffrir. Car aucun traitement ne sera plus efficace. De plus, les autres articulations commenceront à souffrir du travail qu'elles doivent effectuer pour suppléer à

l'articulation arthrosique bloquée. Il faudra alors s'orienter vers une intervention chirurgicale qui consistera soit en :

- Une *prothèse partielle* pour retarder l'échéance de la prothèse totale
- Une *prothèse totale* qui nécessite généralement 8 à 15 jours d'hospitalisation et 3 mois de rééducation.

UN ESPOIR

Jusqu'à présent, les techniques utilisées pour tenter de reconstituer le cartilage comme les microgreffes n'ont pas donné les résultats escomptés.

Aussi l'idée est-elle venue d'injecter des cellules souches directement dans les lésions arthrosiques. Les premières expérimentations chez l'être humain sont en cours, mais celles-ci avaient déjà donné des résultats probants chez l'animal. Affaire à suivre.

Les thérapies naturelles

QUE DISENT LES THÉRAPIES NATURELLES ?

Pour expliquer l'arthrose, les thérapies naturelles avancent surtout la notion d'acidose du corps, qui pour elles, est un élément essentiel de la dégénérescence articulaire. Du fait de la sédentarité, de la mauvaise alimentation (sucreries, sodas, alcool, viandes rouges, charcuteries, conserves...), du café, du tabac, du stress, du manque d'oxygénation, de la pollution, des médicaments... une grande partie de la population présente un excès d'acides au niveau de leur organisme. Une fois les systèmes tampons de l'organisme (poumons et reins notamment) débordés, ces acides vont pomper les minéraux du corps favorisant, entre autres, une perte de cheveux et une déminéralisation osseuse. Ils vont ensuite produire des maladies d'encrassement dont l'arthrose, les acides venant ronger les cartilages. La solution consiste en :

- Une alimentation de type méditerranéenne riche en légumes, en crudités, en fruits en acides gras insaturés (huile d'olive, de colza, de colza), en viandes blanches, en laitages de chèvre, mais pauvre en viandes rouges. Cette alimentation est riche en alcalins mais aussi en antioxydants et en prostaglandines de type 1 et 3 qui ont des vertus anti-inflammatoires.
- Une petite activité physique régulière comme la pratique du taï chi, du Qi gong, de gymnastique douce, de marche...
- Une bonne ventilation consistant en une respiration ample en milieu non pollué.
- Des activités déstressantes : méditation, yoga, relaxation...
- Une prise d'algues (au pH alcalin) comme la spiruline qui apportera aussi de nombreux minéraux.
- Concernant les nutriments, nous retrouvons :
 - Calcium et vitamine D3 pour la minéralisation osseuse.

- Vitamines B souvent déficitaires dans les douleurs arthrosiques.
- Antioxydants pour lutter contre les radicaux libres qui attaquent les cartilages.
- Les acides gras oméga 3 et 6 qui sont sources de (bonnes) prostaglandines qui luttent contre l'inflammation et favorisent la régénération des tissus lésés.

L'arthrose étant une maladie dégénérative, le stress oxydatif (oxydation par les radicaux libres) est particulièrement important. Afin de s'y opposer une prise d'antioxydants est donc souhaitable – voire impérative – aussi bien à titre préventif que curatif. Pour cela, il est préférable de privilégier des apports alimentaires adéquats, sinon des suppléments en vitamines A, C E, sélénium, zinc et autres sont toujours possibles de manière itérative.

DES REMÈDES NATURELS REMARQUABLES

Certaines plantes sont remarquables dans cette indication, notamment l'**Harpagophytum** (griffe du diable) en nébulisat jusqu'à 2 grammes par jour, qui a montré à cette dose une efficacité comparable à un AINS sans en avoir les inconvénients.

Le **Cassis** (*Ribes Nigrum*) est aussi intéressant. Il s'utilise en Teinture Mère (TM) à raison de 50 à 100 gouttes deux fois par jour dans un peu d'eau avant les repas. D'autres plantes ont également une action anti-inflammatoire reconnue comme la reine des prés, le peuplier, l'ortie, le saule blanc, la vergerette du Canada, le pin des montagnes, etc. D'autres encore sont intéressantes pour la re-minéralisation osseuse comme la prêle, l'ortie ou le fucus vesiculosus.

Il faut aussi penser à la bromélaïne, une enzyme tirée de la tige de l'ananas, qui présente de remarquables effets antalgiques, anti-inflammatoires et cicatrisants, sans pratiquement aucun effet indésirable.

Du côté **des huiles essentielles** la gaulthérie, le lavandin, le basilic exotique et l'eucalyptus citriodora peuvent être utilisées à raison de 2 gouttes pures, ou mieux, diluées dans un peu d'huile d'olive par exemple, qui seront appliquées en massage directement sur l'articulation douloureuse.

Voici une préparation remarquable par ses effets récurrents :

HE Gaultherie 3ml

HE Laurier noble 3ml

HE Sauge 2ml

HE Gaiac 2ml

HE Cèdre de l'Atlas 2ml

HE Lavandin 2ml

HE Picea mariana 2ml

HV Calophylle 20ml

EL Millepertuis 30ml

Gel neutre qsp 100ml

2 à 3 applications locales par jour pendant 10 à 15 jours.

L'homéopathie a également des remèdes capables d'agir sur la douleur et aussi sur le terrain arthrosique. Les traitements les plus souvent utilisés, sont (au choix) :

* **Rhus tox. 4CH** : pour les douleurs améliorées par un dérouillage et aggravées par l'humidité.

* **Bryonia 4CH** : pour les douleurs améliorées par l'immobilité absolue.

* **Arnica 4CH** : pour les suites de traumatismes, les hématomes et les contusions.

* **Ruta grav. 4CH** : pour les articulations douloureuses et les entorses.

La posologie est généralement de 3 granules avant les trois repas (espacer les prises dès amélioration).

Une préparation homéopathique généraliste rend aussi bien des services sur les articulations arthrosiques et douloureuses :

Rhus toxicodendron

Bryonia

Silicea

Ribes nigrum

Hypericum

Arnica montana

aâ D8

Cuprum metallicum

20 gouttes avant les trois repas

Magnesia phos

Dulcamara

Ruta graveolens

Berberis

Il est possible d'y associer de l'**organothérapie** qui agit sur les composants articulaires :

Cartilage

Os total aâ 4CH

Synoviale 1 suppositoire trois fois par semaine

Articulation ou 3 granules deux fois par jour.

Ligament

Le silicium est un oligoélément qui intervient dans la synthèse du collagène et la formation des os. Il permet de régénérer les tissus et de temporiser l'action délétère de l'interleukine 1 (qui agresse les cartilages). Cela en fait un remède incontournable dans l'arthrose sous forme de Silicium Organique à raison de 1 cuillère à soupe avant les trois repas. Mais ce produit est aussi remarquable en gel à appliquer deux fois par jour sur l'articulation douloureuse.

J'ai vu le Silicium organique faire des miracles dans l'arthrose. Je me souviens d'une femme souffrant d'une importante scoliose soulagée à grands renforts de corset en résine, d'antalgiques et d'anti-inflammatoires à forte dose, soulagée par de simples applications de silicium organique que son mari lui appliquait deux fois par jour avec assiduité. En quelques semaines, elle avait diminué sa prise d'antalgiques et d'anti-inflammatoires de 75 % et ne portait plus son corset qu'occasionnellement !

Les oligoéléments sont également d'une aide précieuse et sans effet indésirable, notamment :

- le cuivre a une action anti-inflammatoire reconnue, mais aussi une action sur le cartilage via la lysine oxydase, une enzyme qui améliore son statut en élastine et en collagène.
- le sélénium qui est souvent déficitaire dans l'arthrose. Il convient donc de le supplémenter. C'est aussi un excellent antioxydant.

- le soufre qui est un bon stimulant des cartilages.
- le zinc qui est un puissant antioxydant, mais aussi qui favorise la régénérescence cellulaire.

Ordonnance du Dr Bodin

En cas de douleur arthrosique, je conseillerais :

Harpagophytum en nébulisat de 250 mg : 2 gélules aux 3 repas. A diminuer dès amélioration.

Oligoélément d'or : une ampoule le matin à jeun

Oligoélément de cuivre : 1 ampoule le soir à jeun.

Gel de silicium organique : une application matin (voire aussi le midi, si nécessaire).

Cataplasme d'argile verte : une application le soir pendant 15 minutes.

Les traitements énergétiques

L'acupuncture et l'auriculothérapie sont les plus connus. Ils agissent sur la douleur et permettent de retrouver une bonne souplesse articulaire mais aussi de relancer les forces d'auto-réparation du corps.

La médecine énergétique propose des soins très complets qui permettent de rééquilibrer la circulation énergétique générale de l'organisme, d'harmoniser les chakras, de vider les énergies usagées, de lever les blocages, de décroiser les énergies perverses coincées dans l'articulation douloureuse, de repolariser le corps, de relancer le mouvement primordial, de remonter le niveau vibratoire, etc. Le résultat se fait sentir généralement dès la première séance.

La méthode AORA est une technique facile à réaliser par soi-même qui permet en quelques minutes de concentration sur son problème de soulager une douleur.

A faire chez vous

Installez-vous confortablement sur votre siège et fermez les yeux. Effectuez ensuite plusieurs grandes respirations, amples et agréables, tout en faisant le vide dans votre tête. Quand vous sentez la détente arriver, demandez à l'univers de vous envoyer des énergies tellurique (de la Terre) et cosmique. Sentez-les entrer en vous et vous fortifier. Puis, dirigez les énergies reçues vers votre articulation douloureuse sans rien demander de plus. Restez ainsi pendant quelques minutes avant de reprendre contact avec votre environnement.

L'EFT (*emotional freedom technic*) est une technique psycho-énergétique à réaliser soi-même qui donne de bons résultats sur les troubles douloureux.

La **réflexothérapie** qui consiste à masser le point – souvent douloureux – de l'articulation arthrosique apporte aussi des résultats indéniables.

Il existe aussi de **nombreux appareils** pouvant apporter des soulagements aux douleurs arthrosiques comme le laser, les appareils à champs magnétiques pulsés, la magnétothérapie, etc. Leurs résultats varient selon les individus et les appareils.

Automassage

Plusieurs points à masser doucement de manière bilatérale, permettent de lever les douleurs et les contractures :

Vessie 62 (V 62) ou Shenmai : est situé juste au-dessous du point le plus saillant de la malléole externe de la cheville, à environ un demi-travers de doigt en dessous de cette malléole.

Vésicule biliaire 34 (VB 34) ou Yanglingquan, est le point des spasmes. Il est situé sous le genou sur la face externe dans une dépression située juste en dessous de la tête du péroné.

Triple réchauffeur 10 (TR 10) ou Tienn tsing, est un point important pour la détente musculaire et la relaxation générale. Il est situé à l'arrière du coude. Il est facile à trouver lorsque le bras est mis en extension, car il est placé juste au-dessus de l'olécrane, c'est-à-dire au-dessus de la protubérance osseuse facilement palpable à l'arrière du coude.

Vessie 60 (V 60) ou Kunlun : est aussi appelé « point aspirine » à cause de son action sur la douleur. Il se situe sur la face externe de la cheville à mi-distance entre la malléole externe de la cheville et le tendon d'Achille situé derrière, à la même hauteur que le point le plus saillant de la malléole du pied.

ET ENCORE...

Nous pourrions aussi ajouter à cette liste non exhaustive, de nombreuses autres techniques comme l'ostéopathie, la mésothérapie, la micro-immunothérapie, le bol d'air Jacquier... ou des produits comme l'huile de foie de requin ou de chimère, le curcuma, la S Adénosyl-Méthionine (SAME), le magnésium et la vitamine C, l'aloé vera... sans oublier la vitamine D3.

LA SYMBOLIQUE

Il existe toujours deux niveaux de compréhension dans une maladie. Il y a les causes physiques que nous avons largement développées précédemment mais aussi il se trouve toujours un sens symbolique qu'il ne faut jamais minimiser.

Car la guérison passera par les traitements physiques, mais aussi par des changements de vie en relation avec la symbolique du problème.

Est-ce vraiment un hasard si la douleur arthrosique se développe à un moment précis de la vie d'un individu et sur une articulation particulière ? Ou le corps cherche-t-il à envoyer un message... un message indiquant que quelque chose ne va pas dans son existence et qu'il convient d'y remédier si la personne veut guérir totalement ?

L'arthrose produit une rigidité douloureuse de l'articulation ce qui en limite son mouvement. Et si rien n'est fait, cela peut conduire à un blocage complet de celle-ci. Sur le plan symbolique il faut que la personne comprenne qu'il y a une situation dans sa vie où elle se sent non reconnue, dévalorisée ou encore une situation où elle a le sentiment qu'elle ne peut pas agir comme elle le voudrait ou qu'elle le devrait. Généralement, cela correspond à une aspiration, un désir profond, une action, que la personne n'arrive pas à réaliser, soit parce qu'elle n'ose pas, qu'elle a des réticences (qu'en penseront les autres), des « blocages », ou encore qu'elle se sent seule et non épaulée, ce qui lui fait peur. Alors, elle se rigidifie sur sa position de refus, tout en étant malheureuse de cette décision dans son for intérieur. L'arthrose lui indique tout cela, tout en tentant de lui faire comprendre qu'elle devrait être plus souple sur ses positions et laisser de côté les qu'en-dira-t-on pour réaliser ce qui lui fait plaisir... la voie du bonheur !

En symbolique, l'articulation concernée apporte des informations supplémentaires sur le blocage, par exemple :

- **La colonne vertébrale** symbolise la direction, le sens de sa vie. Or, lorsqu'une personne ne sait plus quelle direction prendre dans sa vie (professionnelle ou personnelle) la colonne coince, indiquant par là qu'il est temps maintenant que la personne prenne une décision quoiqu'il lui en coûte. De plus, chaque étage vertébral présente une spécificité comme les vertèbres cervicales qui indiquent que la personne refuse de plier le cou, c'est-à-dire de faire amende honorable.

- **La hanche** symbolise une situation où la personne se sent obligée de céder contre son gré.

- **Le genou** symbolise une situation où la personne refuse de plier parce que cela lui donne l'impression de se mettre à genou.

- **Le pied** symbolise une situation où la personne refuse d'avancer, d'aller vers les autres, d'agir.
- **L'épaule** symbolise le sentiment d'en avoir beaucoup – trop – sur les épaules.
- **La main** symbolise une situation où la personne ne veut plus donner aux autres, qu'elle a l'impression d'être toujours celle qui donne sans jamais rien recevoir en retour.

LA FORCE DE LA PENSÉE

En premier lieu, il est souhaitable que la personne **verbalise son problème**, exprime sa souffrance à son entourage qui alors, la soutiendra, lui évitera les tâches difficiles et comprendra mieux ses éventuelles sautes d'humeur lors des recrudescences douloureuses.

Par ailleurs, le **calme**, la **détente**, les musiques relaxantes, les distractions joyeuses sont toujours des aides précieuses dans le soulagement d'une douleur. Beaucoup de personnes se sont trouvées soulagées en pratiquant la **méditation**.

Mais il est indispensable que la personne **croie en l'efficacité de son traitement** et demeure dans la confiance quant au résultat qu'elle en obtiendra. Il est important de conscientiser cela à chaque prise des remèdes.

C'est essentiel. Car cela va développer l'effet placebo qui est responsable à lui seul de 30 à 35 % des effets thérapeutiques bénéfiques obtenus avec n'importe quel traitement. C'est ainsi que des piqûres remplies d'eau sont capables de soulager des douleurs, que des interventions fictives apportent des soulagements durables des articulations concernées. Ces expérimentations démontrent toute la puissance de la pensée humaine.

Ainsi, est-il bon de croire en son traitement, mais aussi de se visualiser guéri...et non « pas-malade », ce qui est très différent. Par exemple en cas d'arthrose de genou, de se voir marcher tranquillement dans la rue, grimper quatre à quatre un escalier, vaquer à ses occupations... Sentir le vent sur son visage si la personne s'imagine marcher librement dans la campagne... de percevoir le sol sous ses pieds, de sentir les parfums des arbres... Plus la visualisation sera complète, plus elle semblera vraie, plus elle sera efficace.

Cette visualisation sera à répéter au moins deux fois par jour pendant quelques minutes.

Enfin les personnes croyantes pourront ajouter **la prière** avec Dieu qui leur apportera joie et réconfort. Il convient de se rappeler que la douleur n'est aucunement une punition. Elle indique simplement que quelque chose ne va pas dans sa vie et qu'il convient que la personne y remédie. Ce changement est salutaire. Il apportera le bonheur aux

individus qui l'acceptent et la prière pourra alors consister en une demande d'aide dans cette évolution.

Voici une prière que nos anciens adressaient par exemple à Saint Caprais pour obtenir la guérison des rhumatismes et des maladies nerveuses :

Prière contre l'arthrose

Arthrose, cruelle chose +

Fuis d'ici, je te le dis et te le redis.

Et reconstruis, tu le dois, tous tes dégâts.

Arthrose horrible chose,

Tu as réparé, tu es pardonnée,

Saint Thibault et Saint Caprais l'ont ordonné,

Par ma bouche, Dieu l'ordonne

Au nom du Père Créateur +

Au nom du Christ +

Au nom de l'Esprit Saint +

Au nom de la Divine Mère +

Qu'il en soit ainsi.

CONCLUSION

Etonnant ? Peut-être. Mais cela rappelle que le traitement de l'arthrose demande des changements sur tous les plans afin d'atteindre la véritable guérison. Ce ne sont pas les radios ou les prises de sang qui disent aux personnes comment elles vont ; mais c'est ce qu'elles sentent au fond d'elles-mêmes. L'arthrose réclame des transformations dans son mode de vie, mais aussi dans la manière d'agir et de penser pour le plus grand bien de la personne concernée, même si c'est parfois difficile à comprendre de prime abord.

L'arthrose n'est pas une fatalité

L'arthrose touche près de 5 millions de Français. Quand surviennent des douleurs articulaires, un bilan complet doit compléter le diagnostic établi à partir des radiographies, afin d'adapter au mieux le traitement. Ce dernier peut être conventionnel. Mais il est possible de recourir à l'une des nombreuses thérapies naturelles que ce livre passe en revue (comme l'homéopathie, des huiles essentielles, ou encore l'organothérapie).



Docteur en médecine, diplômé en oncologie clinique, spécialiste en médecine naturelle, Luc Bodin est aujourd'hui conférencier, formateur, conseiller scientifique et auteur de nombreux ouvrages dont plusieurs best-sellers. Il pratique l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie, et plusieurs techniques psycho-énergétiques essentielles. Luc Bodin fait partie des personnes inspirantes de notre époque qui bousculent les idées reçues pour montrer de nouveaux horizons.

Les ouvrages du Dr Luc Bodin :

