

L'aromathérapie : respirez pour une santé optimale!

À l'échelle mondiale, les êtres humains ont une espérance de vie plus longue que leurs ancêtres. L'inconvénient, c'est que la prévalence de maladies dégénératives, comme l'arthrose, augmente de façon exponentielle.

C'est pourquoi Dr Lajoie tient à renseigner les patients sur les dernières découvertes concernant l'arthrose.

Dans le passé, les populations les plus touchées par l'arthrose étaient les personnes âgées, les femmes, les personnes sédentaires ou obèses et les personnes ayant des niveaux de scolarité et de revenu faibles. Une étude récente révèle toutefois que « l'arthrite est désormais plus courante dans plusieurs groupes auxquels les études antérieures ne reconnaissent pas systématiquement des taux de prévalence élevés : les gens séparés et divorcés, les gens au chômage ou incapables de travailler ainsi que les fumeurs existants et les ex-fumeurs. » (Prevalence of Arthritis: Analysis of Data from the US Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1996- 1999)

Plus de gens souffrent d'arthrose que de toute autre maladie; presque chaque personne de plus de 50 ans est touchée dans une certaine mesure par cette maladie dégénérative (Journal of Chiropractic 1990; 27 : 69).

Et elle ne semble pas vouloir cesser sa progression dans les prochaines années. Poursuivez votre lecture pour en apprendre davantage sur l'arthrose et les façons dont vous et Dr Lajoie pouvez la prévenir.

Contexte

L'arthrose, une forme d'arthrite non inflammatoire, peut avoir un effet dégénératif sur les articulations. La perte de cartilage et la prolifération de boules osseuses sont caractéristiques de cette maladie.

Les causes demeurent essentiellement inconnues, mais pourraient inclure des facteurs chimiques, mécaniques, génétiques, métaboliques et endocriniens. Le stress émotionnel aggrave souvent la maladie. Bien qu'il n'existe aucune cure, des techniques de gestion appropriées peuvent diminuer la douleur et améliorer la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

Symptômes

L'arthrose se manifeste par des douleurs aux jointures (surtout après une activité physique), de la raideur et de la sensibilité au toucher.

Les régions le plus touchées par la maladie sont la hanche, le genou et la colonne vertébrale.

Soins chiropratiques

Les chiropraticiens aident les personnes souffrant d'arthrose à éviter les anti-inflammatoires et des procédures chirurgicales, comme le remplacement de la hanche et le débridement des articulations.

Ils s'efforcent plutôt de développer ce qu'ils appellent une « attitude de mieux-être ». Cette perspective unique met l'accent sur la prévention au lieu de masquer les symptômes avec des médicaments. Les gens qui ont une attitude de mieux-être n'attendent pas d'avoir mal pour aller rendre visite aux Dr Lajoie parce qu'il sait qu'un suivi régulier les protège de la maladie. De plus, les personnes qui ont leur bien-être à coeur adoptent une approche globale en prévention des maladies qui inclut une saine alimentation, de l'exercice et des techniques de détente.

La santé de la colonne vertébrale est la pierre angulaire du mode de vie axé sur le mieux-être. Les soins chiropratiques visent notamment à corriger la subluxation vertébrale, c'est-à-dire les zones de la colonne vertébrale où il y a déséquilibre. Une myriade de problèmes de santé en découlent : asthme, infection de

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545

l'oreille, maux de dos, syndrome du canal carpien et céphalées. Dr Lajoie utilise une technique douce et efficace appelée ajustement chiropratique pour corriger la subluxation vertébrale et en prévenir la récurrence.

Les ajustements chiropratiques protègent les articulations contre l'arthrose en favorisant l'amplitude de mouvement appropriée et une lubrification naturelle.

« Une approche conservatrice et vraiment efficace dans le traitement de l'arthrose devrait inclure des soins chiropratiques, des suppléments alimentaires essentiels, l'administration exogène de sulfate de glucosamine ainsi qu'un programme d'étirements et d'exercices pour préserver la mobilité des articulations. » (J Manipulative Physiol Ther 1997; 20 : 400-14)

L'exercice est la clé

L'activité physique garde les articulations mobiles et lubrifiées. L'inactivité, en comparaison, affaiblit les muscles qui soutiennent les articulations.

La faiblesse des muscles de la cuisse (quadriceps) contribue à l'arthrose du genou. Il est donc possible de se prémunir contre la maladie en développant ces muscles (Tufts University Health & Nutrition Letter 1997; 15 : 8).

Le travail du quadriceps, muscle formé de quatre faisceaux interreliés et situé au-dessus du genou, consiste à donner de la force et de la stabilité à cette articulation critique. Plus le quadriceps est fort, plus la personne est solide sur ses pieds : réduisant ainsi le stress articulaire au niveau du

genou. C'est ce stress qui peut conduire à un affaiblissement du cartilage. Lorsque cela se produit, l'articulation se retrouve os sur os (aïe!).

On croyait auparavant que l'atrophie du muscle était le dernier stade de l'arthrose. Mais la recherche a prouvé que c'est plutôt l'inverse : lorsque le muscle est faible, l'atrophie peut mener à l'arthrose - même sans aucune douleur manifeste. Dans une étude regroupant une centaine de personnes réalisée à la Indiana University School of Medicine, les chercheurs ont découvert que nombre des sujets « avaient des quadriceps faibles, qu'il y ait douleur ou non, ce qui discrédite la notion suivant laquelle l'atrophie des quadriceps constitue la dernière étape d'une progression qui va de la douleur à une perte de mobilité et à une sousutilisation des muscles. » (Tufts University Health & Nutrition Letter 1997; 15 : 8)

Le jogging, les sports de raquette et le basket-ball sont excellents pour développer la masse musculaire chez les personnes sans arthrite. Si vous souffrez d'arthrose, des activités de faible impact comme la marche, la bicyclette, la natation, la danse et le taï chi constituent de bonnes options. La recherche a prouvé que l'exercice réduisait la douleur et augmentait la mobilité. Mais pour beaucoup de personnes, le défi consiste à s'en tenir à un programme d'exercices réguliers. Le secret pour y réussir, c'est de créer une continuité. Une fois qu'on commence à récolter les bienfaits de l'exercice - comme un gain d'énergie et un risque moindre de maladie - il devient plus facile de garder sa motivation.

Vitamines vitales

Les vitamines C et D protègent contre le rhume et aident à garder une masse osseuse saine. On pense qu'elles peuvent également réduire les douleurs associées à l'arthrose et même freiner l'évolution de la maladie.

L'étude, réalisée par des chercheurs à la Boston University School of Medicine, incluait un nombre non précisé de sujets d'âge moyen et plus âgés, dont certains souffraient d'arthrose au départ. Les patients ont reçu deux séries de radiographies du genou, la première entre 1983 et 1985, et l'autre entre 1992 et 1993. Un questionnaire a permis de recueillir des données sur l'alimentation et la prise de nutriments et de vitamines supplémentaires, et des échantillons sanguins ont également été prélevés pour évaluer les niveaux de vitamines dans l'organisme.

« Il est possible que les vitamines C et D empêchent la survenue des symptômes, affirme le chercheur Timothy McAlindon. Selon le Dr McAlindon, un effet de protection a été observé à des doses de 120-mg/j de vitamine C et de 200 IU/j de vitamine D (Geriatrics 1997; 52 : 20).

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545

La glucosamine et le sulfate de chondroïtine ont été la grande découverte des dernières années pour la prévention de l'arthrose.

La glucosamine, un dérivé du sucre, est produite naturellement par l'organisme et constitue une composante essentielle de la formation du cartilage. « Dans une poignée de bonnes études réalisées en Europe, des personnes souffrant d'arthrose qui ont pris 1 500 mg de glucosamine chaque jour pendant une période de un à trois mois ont dit avoir moins de douleur, d'enflure et de sensibilité que ceux ayant pris un placebo - inactif, mais similaire.» (Nutrition Action Healthletter 1998;25:3)

La chondroïtine est un autre combattant naturel de l'arthrose. Son action consiste à attirer des liquides dans les tissus pour donner au cartilage de la résistance et de l'élasticité.

Dans le cadre d'une étude de trois mois, des chercheurs de l'Italie et de la Suisse ont administré à un groupe de patients une dose quotidienne de 1 200 mg de sulfate de chondroïtine. Un autre groupe a reçu 150 mg de diclofenac, un analgésique populaire (Voltaren), et un troisième groupe a reçu un placebo. « Parmi les 146 volontaires, qui souffraient tous de gonarthrite (arthrite du genou), ceux ayant pris la chondroïtine ont indiqué un niveau de soulagement de la douleur équivalant à celui mentionné par le groupe ayant pris l'analgésique. Les deux groupes ont tiré un plus grand soulagement que les personnes ayant reçu un produit placebo. » (Nutrition Action Healthletter 1998; 25: 3)

L'insuline

Les plus récents travaux de recherche montrent que le glucose et l'insuline peuvent jouer un rôle dans le développement de l'arthrite. Une étude a révélé qu'une production soutenue d'insuline ralentit le processus de dégénérescence chez les sujets humains et animaux en inhibant les facteurs déclencheurs (Osteoarthritis Cartilage 2002; 10 : 692). Pour garder de bons niveaux d'insuline, il faut éviter de consommer des aliments qui contiennent de fortes concentrations de sucre et les féculents « blancs », comme le riz et le pain blanc.

Vous n'êtes pas seul

Des millions de gens souffrent d'arthrose. Ne souffrez pas en silence : appelez votre chiropraticien et prenez rendez-vous dès aujourd'hui. Plus tôt vous intervenez, le moins de dommages vous ferez endurer à vos articulations. Et n'oubliez pas, avant de prendre des suppléments, renseignez-vous auprès de votre chiropraticien.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545