

D^r MARIE PEREZ SISCAR

Ne massacrez plus vos articulations !



Épaule, coude, genou...
TOUS LES CONSEILS POUR PRÉVENIR
ET SOULAGER LA DOULEUR

LEDUC 



Épaule gelée, cheville raide, nuque en grève, doigts HS... Nos articulations parlent en permanence, mais on ne nous a jamais appris leur langue. « C'est l'âge », « C'est normal d'avoir mal », « Il faut renforcer »... – mais quoi, comment, jusqu'où ?

Ce livre propose des repères clairs et des outils concrets (mouvements, alimentation, automassage, bain, art...), accessibles à chacun.

Vous y trouverez :

- **+ de 75 questions-réponses** pour comprendre la douleur, les raideurs, l'usure, savoir quand agir ou lever le pied, comment changer un drap-housse et... se préparer à un match de rugby.
- **10 autotests simples** pour mieux situer vos fragilités, accompagnés de leurs solutions, pour soulager.
- **Les 47 aliments champions anti-douleurs articulaires :** artichaut, brocoli, cerise, chou kale, noix, sardine...
- **Votre programme Happy articulations en 7 jours,** pour faire la paix avec vos articulations.
- **50 recettes MCP (Magnésium, Calcium, Potassium),** faciles et gourmandes, pour nourrir os, muscles et articulations à chaque bouchée.

Prendre soin de ses articulations, ce n'est pas les ménager à l'excès. C'est apprendre à leur parler juste.

Après plusieurs années comme urgentiste, le **Dr Marie Perez Siscar** a orienté sa pratique vers une médecine plus globale, préventive et durable. Elle est aujourd'hui présidente de *Côté Thalasso*, la thalassothérapie de Banyuls-sur-Mer. Une double expérience – l'urgence médicale et le soin de fond – au service d'un accompagnement exigeant et profondément pédagogique.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3679-4



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé,
Bien-être

**Ne massacrez plus
vos articulations !**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Mes cartes bien-être comme en thalasso (avec Lena Rose), 2026.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Catherine Dupin

Design de couverture : Caroline Gioux

Photos de couverture : © Mélanie Minhonnac

Illustrations de couverture : © Graphic_Gurus/Shutterstock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations des autotests : © Édouard Pont

Illustrations : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3679-4

D^r MARIE PEREZ SISCAR

Ne massacrez plus vos articulations !

**Épaule, coude, genou...
TOUS LES CONSEILS POUR PRÉVENIR
ET SOULAGER LA DOULEUR**

Pour aller plus loin

Si vous avez envie de voir les exercices en images, d'explorer les autotests en version guidée, ou de découvrir comment l'eau et la mer peuvent soulager les articulations, je vous ai préparé un espace complémentaire au livre.

En scannant ce QR-code, vous accédez à des contenus pensés comme un prolongement vivant : vidéos, routines courtes, éclairages pratiques...

À consulter quand vous voulez, à votre rythme, selon ce que votre corps réclame aujourd'hui.



Scannez le QR-code ou rendez-vous sur :
www.cote-thalasso.fr

**Ce livre ne remplace en aucun cas
une consultation médicale**

Je l'ai conçu pour vous aider à mieux comprendre votre corps, vous proposer des conseils simples. L'objectif est d'apaiser vos douleurs et de soutenir votre santé articulaire. Les informations, exercices et autotests présentés peuvent vous guider, mais ils ne sauraient se substituer à un avis médical personnalisé ni à un diagnostic posé par un professionnel de santé.

Si vos douleurs persistent, s'aggravent ou vous inquiètent, n'hésitez jamais à consulter votre médecin.

Sommaire

Introduction	9
Mes articulations et moi, pour le meilleur et pour le pire, en 76 questions-réponses	23
À l'École des articulations. Des chevilles aux poignets, les gestes faciles pour avoir moins mal	163
Les 47 aliments champions anti-douleurs articulaires	257
Mon programme happy articulations	307
50 recettes MCP (Magnésium, Calcium, Potassium)	337
Annexes	404
Index	413
Remerciements	422
Table des matières	423

Introduction

Je vous vois

Je vous vois masser votre genou en silence, redresser lentement le dos avec ce luxe de précautions qu'on réserve d'ordinaire aux objets précieux. Je vois cette petite crispation au coin de votre bouche quand vous pivotez pour vous lever, ce regard qui se voile lorsque vous tournez la tête ou tentez de lacer vos chaussures.

Dans mon centre de thalassothérapie, en consultation, j'observe des femmes, des hommes, jeunes parfois, souvent moins jeunes, composer avec leurs douleurs articulaires. Celles du quotidien : les escaliers dans lesquels on galère, les bords impossibles à ouvrir, les mouvements devenus hésitants, les gestes qui demandent réflexion, et cette lassitude sourde qui s'installe.

Et puis, je sais

Je sais la douleur qui s'invite la nuit, rend les escabeaux sournois, transforme un pot de miel du Rucher de Flora en épreuve olympique. Je sais ces petites défaîtes : acheter des baskets à scratch et choisir une montre avec un bracelet élastique parce que nouer des lacets ou attacher un fermoir, soudain, ce n'est plus possible. Je connais la fatigue de l'âme. De souffrir, d'expliquer, d'entendre « C'est l'âge ! », comme si c'était une punition pour avoir trop vécu. J'ai passé des années aux Urgences, là où la douleur crie.

Aujourd'hui, je dirige un lieu où elle chuchote. Et c'est peut-être dans ce murmure-là que j'ai appris l'essentiel.

La foulure

Il m'est arrivé un jour quelque chose de banal : une cheville foulée. Bien foulée, même. Rien de dramatique, mais quelle leçon. J'ai compris ce que c'était d'attendre le bonhomme « feu vert » en sachant qu'on ne pourra pas traverser à temps, d'hésiter à aller chercher du pain à cause des deux marches à l'entrée de la boulangerie. Attraper un paquet de céréales en hauteur est devenu de l'alpinisme, tenir le volant dans une mauvaise position ou sortir Pacha qui tire sur la laisse, c'était déjà trop. J'ai compris la lenteur imposée, et j'ai senti le regard des autres sur cette lenteur-là ; ce petit agacement qu'on perçoit plus qu'on ne l'entend quand on devient l'obstacle sur le trottoir. Ce n'était qu'une cheville, ce n'était que quelques semaines, et pourtant, une initiation à la fragilité pour la vie.



Pacha

Qui est Pacha ? C'est mon chien. Mascotte de thalasso, star de Banyuls-sur-Mer, observateur sarcastique du corps humain, ego XXL dans un corps XS, qui capte mieux la biomécanique que 80 % des humains et donc se dit « mais pourquoi ils font ça ? ». Concrètement, un Coton de Tuléar blanc de 6 kg avec plus de personnalité que certains profs d'anatomie ou d'internes. Amour absolu de sa maîtresse mais incompréhension totale des absurdités articulaires humaines, lucidité redoutable. Vous le croiserez régulièrement dans ce livre, car il m'a beaucoup appris, et j'espère qu'il en sera de même pour vous.

Retour aux fondamentaux

Ce livre n'est ni une potion magique ni une consultation chez un rhumatologue, mais plutôt un chemin que je vous propose de parcourir ensemble, à votre rythme. Avec des outils naturels, des gestes simples, et – oui, j'insiste – du plaisir aussi. Parce que retrouver du confort dans son corps, c'est aussi retrouver le plaisir de l'habiter. En somme, il s'agit de revenir aux fondamentaux de la santé.

Je suis passionnée par la médecine manuelle, l'approche globale de la douleur, le mieux-vivre. Je masse, j'étire, je touche. Souvent, en cours de consultation, je repense au D^r Vincent Chevalier, l'un de mes enseignants, médecin, ostéopathe, membre de la Société Française d'Ostéopathie, qui a longtemps exercé à Béziers. Comme moi, il aime plus les gens que leur maladie. C'est lui qui m'a « expliqué » que la main était faite pour soigner : « Pas besoin de réfléchir, quand tu poses ta main, elle est juste là où il faut, elle a été conçue pour ça. » Cette phrase m'accompagne encore aujourd'hui.

Mon objectif est toujours le même : soulager, accompagner, transmettre. Dans ma pratique quotidienne, j'ai mis au point des protocoles antidouleur dont je fais bénéficier mes curistes. J'aimerais que vous puissiez en profiter chez vous. Des routines et réflexes naturels pour apaiser, protéger vos articulations et retrouver une fluidité, dans le corps comme dans la tête. Car il y a la douleur articulaire, physique, certes, mais elle en entraîne d'autres : morale, mentale, psychique, psychologique, nerveuse... Le seuil de douleur lui-même est abaissé, en cas d'arthrose : dans ce cas, ce n'est certainement pas un anti-inflammatoire qu'il faut. Car ils sont utiles pour calmer une « crise », un peu comme un pansement, mais le vrai traitement est ailleurs : dans ce que l'on appelle désormais la médecine du mode de vie. En fait, les médicaments permettent justement de baisser la douleur jusqu'à pouvoir réinstaurer des routines bénéfiques pour l'articulation : bien manger, bien bouger, bien dormir... Et même les futurs

traitements encore dans les tubes à essais, très « pointus », ne remplaceront pas non plus l'hygiène articulaire quotidienne. Laquelle est, de plus, préventive, donc je recommande à chacun de la mettre en œuvre dès que possible, avant les soucis d'arthrose c'est encore mieux ! Bref, le retour aux fondamentaux, cela signifie le retour, aussi, au sur-mesure, donc à vous et pas au voisin.

De l'eau de mer aux mouvements doux

Ici, on parlera d'eau de mer, parce qu'elle contient, mieux que n'importe quel laboratoire, le cocktail idéal de minéraux et d'ions calmants. Que vous habitiez comme moi dans le Sud, ou sur la face Atlantique ou la Manche, c'est la même, avec les mêmes bienfaits. Et pour ceux loin des côtes, il sera aussi question d'eau salée (à la maison), de mouvements dans et sous l'eau (bain, douche, piscine), de massages, d'exercices, d'alimentation anti-inflammatoire (je vous promets que ce n'est pas triste), de « trop marcher ou pas assez », de « score de difficulté articulaire », de gestion du stress, de respiration. Car la douleur articulaire, ce n'est pas juste une histoire de cartilage ou de ménisque. C'est aussi un rapport conflictuel avec son corps, un stress chronique, un sommeil perturbé, un moral en dents de scie. Et pour ça, les anti-inflammatoires échouent là où un bon fou rire peut déjà beaucoup. J'espère vous donner des clés pour que vos articulations ne dictent plus votre emploi du temps ni votre humeur.

Et surtout, on parlera légèreté, parce que la douleur, à force, c'est lourd. Pour l'apprivoiser ou la suspendre, nous convoquerons le soleil, la respiration technique, l'art, les petits moments qui font du bien, bref, du « beau », et on tournera le dos aux injonctions. On se fauilera, aussi, dans votre corps pour rendre visite à chacune de vos articulations et leur tendre un micro, afin de recueillir leurs doléances.

Ma main, c'est le lien

J'essaierai, enfin, de vous faire ressentir ce que je ressens moi-même en consultation, lorsque nous tentons ensemble d'alléger vos douleurs. Quand je pose ma main sur vous, s'engage une conversation silencieuse entre deux corps, deux systèmes vivants : le vôtre et le mien.

Sous mes doigts, je sens d'abord la peau. Sa texture, sa souplesse, sa chaleur ou parfois ce froid qui trahit la fatigue, la douleur, le manque de circulation. Puis, plus profond, viennent les tissus : les muscles qui se défendent, les tendons qui tirent, les ligaments qui s'accrochent. Mes doigts progressent lentement, *poco a poco*^{*}, comme on apprivoise un animal craintif. Ils écoutent ce qui bouge et ce qui ne bouge pas.

Le corps parle, toujours. Ma main tente d'apprendre patiemment, au fil des années, sa langue. Un genou un peu gonflé me raconte son inflammation avant même que vous ne prononciez un mot. Une nuque tendue, ce sont souvent des heures penchées sur un écran d'ordinateur ou de portable, une peur rentrée, ou les deux. Une épaule rebelle peut signaler un excès d'efforts ou de retenue. À chaque mouvement de ma main – étirer, mobiliser, libérer –, je traduis mentalement ce que je sens en langage médical : ici, un raccourcissement myofascial ; là, une perte de mobilité intervertébrale ; plus loin, une tension articulaire secondaire à une inflammation chronique.

Mais avant d'être un outil clinique, ma main est d'abord un lien. Et j'espère vous enseigner à établir ce contact avec vous-même. Car le jour où vous venez me voir, c'est bien, le jour où vous voyez votre kiné, c'est bien. Mais moi, ce qui m'intéresse, ce sont tous les autres jours, bien plus nombreux ! Impossible de vous laisser sans conseil, sans aide, sans exercices : ce sont ces jours-là qui, mathématiquement, comptent le plus.

^{*} Petit à petit.

Cabinet des curiosités articulaires



Ce livre est consacré aux humains, mais comme on ne peut pas s'empêcher de se comparer, alors allons-y. Confrontons-nous aux girafes et aux poulpes, pour voir.

360 articulations : bienvenue à bord

Le corps humain compte environ 360 articulations, dont environ 230 réellement mobiles. Des plus grandes, comme les hanches, aux plus minuscules, comme celles des doigts ou de l'oreille, chaque articulation possède sa propre architecture. Charnière, pivot, sphère, glissement... un véritable mécanisme d'horlogerie. Une exposition d'ingénierie naturelle, signée *Homo sapiens*.

Version bébé : plus d'os, pas forcément plus d'articulations

À la naissance, le squelette humain compte environ 270 os, contre 206 à l'âge adulte. En grandissant, certains os fusionnent notamment au niveau du crâne, du bassin ou de la colonne – ce qui réduit le nombre d'os et transforme certaines zones de jonction, faisant évoluer le nombre et la nature de certaines articulations.

Le colosse

Le genou, articulation la plus sollicitée du corps, supporte jusqu'à 5 fois le poids du corps à chaque descente d'escalier.

Le millionnaire

Chaque genou fléchit environ 1 million de fois par an chez une personne active.

La funambule

L'épaule est la plus mobile, mais aussi la plus instable car mal « calée » dans son logement osseux. D'où le fait qu'elle se luxe plus facilement

Les porteuses de tonnes

Les articulations des pieds sont puissantes, heureusement car elles supportent, au total, environ 100 tonnes de pression cumulée chaque jour pour une personne marchant « normalement ». Les fameux 10 000 pas par jour (ou les 7 000 ?), environ, donc rien de fou non plus. Je ne vous dis pas en cas de randos ou de marathon (42 km) (voir « 10 000 ou 7 000 », p. 37).

La légèreté aquatique

Sauf quand on marche dans l'eau, de mer ou pas, puisque là le poids est allégé jusqu'à 80 % !

La diva du pas

L'articulation du gros orteil (métatarso-phalangienne) supporte 40 à 60 % du poids du corps lors de la marche. Pas étonnant que ça tire et chouine, parfois.

L'épidémie silencieuse

L'arthrose concerne 10 millions de personnes en France. Après 65 ans, 1 sur 2 en est atteinte. Raison pour laquelle nos curistes « rhumato » ne sont pas des ados en général. Cela dit, les jeunes aussi peuvent très bien souffrir d'arthrose, principalement en cas de surpoids.

Les élastiques humains

Une personne dite « hyperlaxe » peut avoir des articulations 20 à 30 % plus mobiles que la moyenne. Environ 5 à 15 % de la population présentent une hyperlaxité (souvent génétique). Cela paraît génial comme ça, mais il peut en découler des inconvénients, comme des déboîtements, entorses, foulures...

Le GPS interne

80 % des informations proprioceptives (perception du corps dans l'espace) viennent des récepteurs sensoriels articulaires et musculaires. Les articulations participent donc à l'équilibre, la coordination, et même la prévention des chutes. Je ne veux plus jamais entendre qu'on est bête comme ses pieds !

L'huile de luxe

Le liquide synovial lubrifiant les articulations a une viscosité équivalente à celle de l'huile moteur. Chaque genou contient environ 2 à 4 ml de synovie en temps normal, jusqu'à 100 ml en cas d'inflammation (épanchement). Ce liquide est un lubrifiant exceptionnel, et garder une activité physique quotidienne suffisante est nécessaire pour le produire. D'où les exercices préconisés dans ce livre, à faire dans l'eau (ça fait moins mal en cas de poussées douloureuses aiguës) ou sur le plancher des vaches (davantage de douleurs, mais aussi plus efficace pour lubrifier. On n'a rien sans rien !).

Le bébé contorsionniste

Les bébés sont capables de sucer leur gros orteil : souplesse maximale grâce à des articulations non encore stabilisées.

L'épaule asymétrique

Les joueurs de sport de combat ou de raquettes développent des épaules asymétriques de plusieurs millimètres... voire centimètres. Évidemment, ça peut se terminer assez mal, tout ça. Mais à mettre en balance avec recevoir les honneurs à Roland Garros !

Le genou pleure, littéralement

Enflammé, il produit davantage de liquide synovial, parfois visible comme un épanchement. Une articulation en détresse verse donc des larmes biologiques.

Une seule marche, 100 articulations

Monter une simple marche mobilise simultanément chevilles, genoux, hanches, poignets, vertèbres cervicales, lombaires, et micro-articulations du pied. Une œuvre collective, une symphonie biomécanique.

Le « crac » qui fait parler

Ce fameux « crac » que l'on entend parfois au niveau d'une articulation n'est pas un os qui bouge : il s'agit simplement d'une petite bulle de gaz qui se forme puis implose dans le liquide synovial. Il faut environ 20 minutes pour qu'elle se reforme, on ne peut pas « recraquer » immédiatement. Et ce « crac » n'a rien à voir avec le *thrust* réalisé en cabinet médical ou par un ostéopathe : il s'agit d'une impulsion très rapide et très précise, de faible amplitude, destinée à redonner de la mobilité à une articulation. Ce mouvement technique peut parfois produire un bruit, mais ce n'est ni systématique, ni son objectif.

Le genou, poids lourd de la légèreté

Il supporte 3 à 6 fois le poids du corps lors d'une descente d'escalier. Et bien plus en cas de sport de réception, du genre course à pied, tennis... À chaque pas ou foulée, la pression interne du genou peut dépasser 300 kg par cm². Une prouesse d'ingénierie naturelle.

Le chat, yogi vertébral

Le secret de ses acrobaties ? Des disques intervertébraux ultra-flexibles et une cage thoracique élastique lui permettant de se retourner en plein vol. Il est capable d'amortir une chute de plus de 10 mètres. Retrouvez Grosminet p. 98 dans « Les chats sont-ils solides ou liquides ? ».

Le serpent : 1 000 articulations, zéro crampe

Alors lui, on peut l'envier. Chaque vertèbre de serpent est reliée à la suivante par plusieurs articulations mobiles. D'où plusieurs points de rotation. Cette souplesse extrême lui permet de se faufiler, grimper ou se dresser sans jamais se « bloquer ». Donc zéro jambe mais ultra-mobile, bien plus que nous ! Maintenant, est-ce que vivre dissimulé entre deux pierres sèches, en plein cagnard dans une pinède est enviable ? Je ne sais pas.

La girafe : vue sur le Mont Canigou

D'où qu'elle se trouve, elle peut le contempler. Alors que moi, j'habite la région et je le vois depuis de nombreux endroits, de toute la plaine même, mais jamais aussi facilement qu'une girafe. La girafe, avec ses deux mètres de cou, c'est toujours « avec vue ». Et dans ce cou, le plus long du monde, il y a seulement sept vertèbres cervicales, comme vous. Simplement, chacune est allongée et articulée avec une souplesse phénoménale. Madame a des ambitions panoramiques plus élevées que nous. Dans une cabine de soins en thalasso, il faudrait un peu repenser le mobilier, mais rien n'est impossible.

Le kangourou recycle l'énergie

Leçon n° 1 d'économie circulaire. À chaque saut, ses tendons agissent comme des ressorts biologiques, restituant jusqu'à 70 % de l'énergie du bond précédent. Moins d'effort, plus de puissance. Leçon n° 2 : debout sans bouger, il utilise un système de verrouillage passif des genoux. Cela lui permet de ne consommer presque aucune énergie musculaire. Même en creusant l'idée, pour l'instant, nos genoux fonctionnent autrement, et ils se fatiguent donc. Raison pour laquelle les kangourous ne vont pas en thalasso, nous, si.

L'éléphant, poids plume

Cinq tonnes et pas un craquement quand il se déplace. Ses genoux sont bien là, cachés dans la masse musculaire : on ne les voit pas. Leurs articulations sont renforcées par des coussinets

de graisse et de tissu conjonctif : un amortisseur intégré pour les cinq tonnes à mouvoir. Respect.

L'humain, bipède par miracle

La station debout repose sur un équilibre d'articulations ajustées au millimètre : hanche, genou, cheville. Une légère déviation d'une seule d'entre elles, et toute la mécanique s'écroule. Nous avons quand même plus de classe et de hauteur que le serpent envié plus haut, non ?

Le cerveau, chorégraphe du squelette

Des milliers de capteurs informent le système nerveux central : cet humain est ici, positionné comme-ci, allant vers un mouvement comme-ça, avec tel poids, tel sac à main ajoutant tel autre poids sur telle épaule, telles chaussures à talons modifiant de telle façon la courbure de son dos, etc. Grâce à eux, on peut être la Queen du dancefloor ou le finisher de l'Ultratrail de Barcelone.

L'articulation, un microclimat interne

Température constante, lubrification autorégulée, renouvellement permanent du liquide synovial : chaque articulation est un écosystème en équilibre dynamique.

Les articulations ont une mémoire

Des récepteurs nerveux spécialisés, les propriocepteurs, informent le cerveau de la position du corps à chaque instant. Même les yeux fermés, vous « savez » où sont vos genoux.

Le liquide synovial, lubrifiant de luxe

Il contient de l'acide hyaluronique, le même que celui, si célèbre, utilisé en cosmétique. Sa viscosité s'adapte à l'effort : plus on bouge, plus il devient fluide.

Le cheval, animal à ressort

Le tendon fléchisseur de son jarret peut emmagasiner assez d'énergie élastique pour propulser ses 600 kg à pleine vitesse.

Comme des méga ressorts à faire pâlir d'envie des ingénieurs en matelas haut de gamme.

Le requin au cartilage « éternel »

Chez certains mammifères marins, le cartilage se régénère presque totalement. Prenons le requin, ou la raie. Souple, léger, leur squelette entièrement cartilagineux résiste au temps comme aucun autre. Pourtant, à la base, c'est plutôt une anomalie : il leur manque des gènes qui forment normalement les os.

Shiva le poulpe

Il possède des bras sans os, mais avec des centaines de points de flexion. On parle de « muscle hydrostatique » : il bouge comme un tentacule de dessin animé, avec une dextérité hallucinante, sans la moindre patella (rotule) ou épaule. La mer recèle des créatures vraiment surprenantes, c'est l'une des raisons pour lesquelles elle me fascine.

L'aile, un chef-d'œuvre

L'épaule des oiseaux est ultra-mobile pour permettre le vol, mais solidement stabilisée pour résister à des forces colossales lors du battement d'ailes. Et certains oiseaux, comme les hiboux, ont un cou articulé à 270°, soit les trois quarts d'un tour complet.

La grenouille, championne du squat

Ses hanches et genoux peuvent se plier à près de 180°. Aucun crossfiteur ne rivalise avec une grenouille motivée. Mais encore plus surprenant, la reinette du bois d'Alaska peut survivre à des températures de - 20 °C : ses articulations sont littéralement figées par la glace. Elle « meurt » en apparence, puis dégèle et reprend sa vie comme si de rien n'était.

L'eau, kiné naturel

En immersion, le poids du corps diminue jusqu'à 80 % en eau de mer, 60 à 70 % en eau douce. Moins de contraintes mécaniques, plus de mobilité : c'est le principe de la rééducation

aquatique, dans n'importe quel bassin rempli de ce merveilleux liquide, l'eau.

Éloge de la lenteur

Les mouvements lents tels que les étirements, la respiration, la mobilité douce, améliorent la proprioception, la lubrification et la détente musculaire. Le geste lent répare, permet, est intelligent. En allant *poco a poco*, on peut porter des objets d'un poids hallucinant ou faire des mouvements étonnants.

La micro-articulation qu'on emmène à l'Opéra

Marteau, enclume, étrier : les petits os de l'oreille sont reliés par des articulations minuscules, à l'échelle du micron. Sans elles, pas de symphonie auditive. Adieu musique, podcast, mots doux et confidences...

Nos articulations sont des mécanismes d'exception, forgés par des millions d'années d'évolution. Elles amortissent, pivotent, glissent, s'auto-entretiennent. Une merveille de mécanique vivante !

Mes articulations et moi, pour le meilleur et pour le pire, en 76 questions-réponses

J'en ai vu des articulations dans ma vie de médecin : gonflées dans la douleur des urgences, rouillées par la sédentarité, mais aussi renaissantes dans l'eau salée d'un bassin ou au rythme lent d'une rééducation patiente. Et plus je les observe, plus elles m'épatent.

Car derrière chaque flexion, chaque rotation, se cache un chef-d'œuvre de précision. Le cartilage se nourrit par imbibition. On en reparlera. Le liquide synovial ajuste sa viscosité comme un artisan. Les tendons stockent l'énergie d'un bond, les ménisques amortissent comme des coussins d'air. Tout cela fonctionne, sans qu'on y pense, pendant des décennies. Ce sont des structures simples mais géniales, invisibles mais indispensables. Elles s'enchaînent, s'accordent, se régénèrent parfois. Alors, avant de parler de douleur, d'usure ou de soins, arrêtons-nous un instant pour nous émerveiller.



En consultation

La main qui soigne – ce qui se passe quand vous êtes sur ma table d'examen et que j'essaie de vous aider à avoir moins mal

La main est l'un des meilleurs médecins. En consultation, je fais de la médecine manuelle, donc je touche beaucoup. Pas comme une technique, mais comme un langage. Sous mes doigts, je sens les histoires que racontent la peau et les autres tissus. Une articulation qui craque à peine, un muscle qui se défend, un tendon qui se braque... Tout parle. La chaleur et la fluidité du liquide synovial, la densité du cartilage, le glissement ou la résistance des fascias. Je sens si le corps coopère ou s'agrippe à sa douleur.

La peur de céder

Il y a des jours où un genou se défend, compact comme une pierre chaude, et d'autres où il se laisse faire, comme un coquillage qu'on ouvrirait doucement. Une cheville, parfois, vibre d'une micropeur de céder. Cela se sent très bien, vous savez ? Alors ma main tente de lui parler : *tranquila, poco a poco*, on va y arriver. J'écoute. Je cherche l'élasticité, la micromobilité, un relâchement, imperceptible pour le patient, mais pour moi, c'est une évidence. Une vague minuscule qui traverse la main et dit : ça y est, ça bouge à nouveau. La main n'impose pas, elle invite. Elle apprend à sentir sans voir, à écouter sans parler, à suivre les lignes invisibles de la mécanique vivante. C'est un soin aussi intellectuel que sensuel. Le plus beau métier du monde !

1. Une articulation c'est quoi ? À quoi ça sert ?

C'est le point de rencontre entre deux os, mais il serait réducteur de s'arrêter là. C'est un lieu d'échange, de glissement, de mouvement (sauf exception – voir l'articulation du crâne chargée précisément de ne PAS bouger). Un petit écosystème complet :

- › du **cartilage**, les coussins amortisseurs,
- › du **liquide synovial**, une « huile » précieuse,
- › des **ligaments** pour maintenir,
- › et des **muscles** pour animer,
- › des **capteurs** et des **nerfs**, pour ressentir, vibrer, s'adapter.

Du grand art, sous ses airs simples. Une articulation heureuse, c'est celle qu'on ne sent pas. Elle glisse, s'adapte, compense les irrégularités du sol, les faux mouvements, les sauts de trottoir, bref, elle permet. Elle est vibrante, souple, vivante, comme une algue sous l'eau, elle bouge, mais ne casse pas. C'est bien là sa beauté : la santé articulaire n'est pas la rigidité, c'est la souplesse maîtrisée, on en parle à « La préhistoire » (p. 129).

» Les négociatrices

Si nous étions un meuble Ikea à monter, les articulations seraient des « pièces » singulières puisqu'elles font le lien entre deux os, donc deux forces. On les appellerait presque des négociatrices. Contrairement à la plupart des organes qui la jouent « solo », même si reliés avec le reste du corps, elles, elles « écoutent » les deux os et se mettent en action avec finesse pour ne contrarier ni l'un, ni l'autre. En somme, à chaque mouvement sous leur impulsion, elles traitent une affaire, un accord.

Le cartilage se nourrit de mouvement, littéralement. Chaque flexion, chaque extension presse doucement le liquide synovial, prié de livrer nutriments et oxygène au cartilage, donc non vascularisé. C'est l'imbibition. Pas de mouvement = pas de nutrition