

Dr MARC PÉREZ, médecin-ostéopathe & ALIX LEFIEF-DEL COURT

*Soulager*

L'ARTHROSE  
AVEC  
**L'OSTÉO-GYM**

GUIDE VISUEL

Des exercices simples  
et progressifs, pour  
soulager la douleur

Une méthode adaptée  
à votre niveau  
et à vos besoins

**LES POSTURES  
QUI SOIGNENT**



**Vous cherchez des solutions simples  
pour soulager votre arthrose et retrouver votre mobilité ?  
Et si vous vous laissiez guider par la méthode ostéo-gym ?**

Élaborée par le Dr Marc Pérez, médecin du sport et ostéopathe, cette approche facile à intégrer dans votre quotidien vous permettra de renforcer vos muscles et de vivre à nouveau sans douleur tout en renouant en douceur avec le mouvement !

Au programme :

- **Une approche pluridisciplinaire du soin** qui combine exercices physiques, conseils nutritionnels et solutions naturelles (phytothérapie, aromathérapie, compléments) ;
- **Un guide pratique et accessible** avec des explications détaillées et des pas à pas photo ;
- **Des conseils adaptés à votre niveau et à vos besoins**, pour accompagner votre progression en toute sérénité.

## **LE GUIDE 100 % VISUEL POUR SOULAGER SON ARTHROSE !**

**Le Dr Marc Pérez** est médecin-ostéopathe et médecin du sport. Il enseigne la médecine manuelle ostéopathique à Paris, en Italie et en Espagne. **Alix Lefief-Delcourt** est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé. Ensemble, ils ont écrit plusieurs ouvrages sur l'ostéo-gym, notamment *Ma bible de l'ostéo-gym* et *Ostéo-gym: les postures qui soignent*, parus aux éditions Leduc.

**21 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3833-0



editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayon : Santé

*Soulager*

**L'ARTHROSE**

AVEC

**L'OSTÉO-GYM**

GUIDE VISUEL

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc :  
*Ostéo-gym, les cartes*, 2021  
*Ostéo-gym au féminin*, 2021  
*20 postures d'ostéo-gym qui soignent, c'est malin*, 2021  
*Ostéo-gym, les basiques santé*, 2020  
*Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéo-gym*, 2020  
*Ma Bible de l'ostéo-gym*, 2019

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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.

Correction : Ghislaine Jahidi  
Relecture : Mylène Coll  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Photographie de couverture : © AdobeStock  
Photographies : Catherine Delahaye  
Modèle : Camille Zambelli  
Set Design : Amélie Callier Broyer  
Illustrations : p. 16 : © Shutterstock, p. 19 : © Nicolas Trève, autres : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-3833-0

D<sup>r</sup> MARC PÉREZ, médecin-ostéopathe & ALIX LEFIEF-DELCOURT

*Soulager*

L'ARTHROSE  
AVEC  
**L'OSTÉO-GYM**  
GUIDE VISUEL

LEDUC ↗

# SOMMAIRE

PRÉFACE .....	6
INTRODUCTION .....	10
1. QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ? .....	15
2. L'OSTÉO-GYM EN PRATIQUE.....	43
3. L'OSTÉO-GYM AU SERVICE DE L'ARTHROSE.....	79
4. LES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES .....	145
CONCLUSION .....	176
REMERCIEMENTS .....	178
BIBLIOGRAPHIE .....	180
TABLE DES MATIÈRES .....	184

# PRÉFACE

C'est avec plaisir que je préface ce nouveau livre du D<sup>r</sup> Marc Pérez. Nous l'attendions avec impatience depuis 2021, date de parution de son précédent ouvrage, *Les 20 postures d'ostéo-gym qui soignent* (Leduc).

Notre histoire commune remonte à plus de vingt ans. Médecin fédéral national de la gymnastique artistique et organisateur des congrès annuels de la Société française de traumatologie du sport (SFTS), il me manquait une approche globale et posturale du patient sportif douloureux. Mon expertise d'alors sur la statique rachidienne nécessitait une prise en charge thérapeutique médicale spécifique pour permettre aux gymnastes de poursuivre leur pratique dans le plaisir. La médecine manuelle me l'a apportée avec son approche singulière des pathologies de l'appareil locomoteur et ses thérapeutiques manuelles adaptées et efficaces.

Le D<sup>r</sup> Marc Pérez fut donc l'un de mes maîtres lors de ma formation initiale en médecine manuelle à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nous avons toujours gardé contact et, lorsque je l'ai appelé pour m'accompagner dans l'enseignement du diplôme de médecine manuelle au CHU de Créteil, créé en 2017, il n'a pas hésité : il est venu, car cette même année, l'enseignement de médecine manuelle de l'Hôtel-Dieu dirigée par le P<sup>r</sup> Robert Maigne, puis son fils, le D<sup>r</sup> Jean-Yves Maigne, s'arrêtait. En 2020, la COVID nous a amenés à transférer toute notre équipe pédagogique médicale à la prestigieuse université de Paris-Saclay, à la faculté de médecine du Kremlin-Bicêtre.

Durant toutes ces dernières années, le D<sup>r</sup> Marc Pérez a poursuivi son activité libérale à Paris et a aussi trouvé le temps de participer en tant qu'expert à des congrès de médecine manuelle en France, en Italie, en Espagne, en Amérique du Sud et d'écrire et de décrire sa méthode avec des parutions quasi annuelles.

Pour l'enseignement de la médecine manuelle au Kremlin-Bicêtre, cet ancien rugbyman du Sud-Ouest, avec sa bonhomie et sa communication singulière, y a « mis l'ambiance », comme le disent les plus jeunes médecins en formation. Dans la bonne humeur, mais toujours avec la rigueur scientifique de ses propos et de ses gestes, ses enseignements étaient et sont toujours appréciés. Ses élèves le lui rendent bien en le gratifiant des meilleures notes de satisfaction des conclusions universitaires de Paris-Saclay de ces dernières années.

Dans cet esprit de compagnonnage de la médecine manuelle, il a poursuivi la transmission de son savoir professionnel avec sa palette médicale

pluridisciplinaire (acupuncture, micronutrition, mésothérapie, phytothérapie, ostéopathie médicale...) et nous livre donc ici son immense expérience de la gestion de l'arthrose.

L'arthrose a toujours eu une définition médicale radiologique : elle ne peut être diagnostiquée qu'avec un pincement articulaire (synonyme de diminution de l'épaisseur du cartilage d'encroûtement), la présence d'ostéophytes (pour augmenter la surface d'appui articulaire) et surtout la visualisation radiographique de géodes sous-chondrales (par creusement de l'os sous-chondrale par le liquide synovial passé par les fissures cartilagineuses). Ces 3 signes radiologiques doivent impérativement être présents pour parler d'arthrose.

Or, le mot « arthrose » est souvent utilisé à tort dans le langage courant pour signifier « vieillissement ». Il n'y a en effet aucune géode retrouvée dans la rachi-arthrose, la cervicarthrose, l'uncarthrose ou la lombarthrose. L'« arthrose » est souvent mentionnée par excès dans les comptes-rendus de certains confrères radiologues et son utilisation entraîne souvent une perturbation du colloque singulier entre un patient et son médecin clinicien traitant : il vaudrait mieux souvent parler de chondropathies.

Les traitements de l'arthrose sont multiples et divers. Comme toujours en médecine, plus il y a des traitements, plus la conduite thérapeutique est complexe et nécessite une approche individuelle, non stéréotypée, en tenant compte de l'idiosyncrasie de chacun.

Ce livre y apporte des solutions adaptées. La très grande expérience et l'immense expertise de l'auteur sont évidentes. Dans la première partie, le D<sup>r</sup> Marc Pérez décrit l'arthrose avec une terminologie simple, ce qui permet d'avoir une compréhension singulière de ce « mal du siècle ». Il propose ensuite une prise en charge globale en 6 étapes, qui sont ensuite méthodologiquement reprises pour chaque région arthrosique. Elles se rapprochent de ce qui est prescrit dans le sport-santé, aussi bien pour les enfants que pour les adultes jeunes et moins jeunes. L'ostéo-gym devrait faire partie intégrante du sport sur ordonnance, comme le prescrivent les médecins du sport-santé, et devrait être connue et conseillée par tout médecin. Les différentes localisations de l'ostéo-gym pour l'arthrose, en prévention et en prise en charge thérapeutique, sont ici agrémentées à chaque fois par des images didactiques que

tout un chacun peut facilement reproduire dans sa pratique quotidienne et conseiller à ses proches.

Les traitements complémentaires de la fin de cet ouvrage apportent les « trucs et astuces » bien utiles pour une prise en charge globale de toute personne atteinte d'arthrose. L'évocation du traitement par Plasma riche en plaquettes honore ceux qui le proposent depuis près de quinze ans en France, depuis plus de vingt ans dans le monde, car cette approche complémentaire à l'ostéo-gym, que je propose également, a sûrement un bel avenir dans la prise en charge de l'arthrose des personnes vieillissantes.

Je finirai cette préface par un remerciement sincère au D<sup>r</sup> Marc Pérez d'avoir accepté ces dernières années de m'accompagner dans la gouvernance de la Société française de médecine manuelle orthopédique et ostéopathie médicale (SOFMMOOM), dans celle de l'Union européenne et méditerranéenne de médecine manuelle orthopédique (UEMMO) et dans l'Amicale des enseignants et étudiants en médecine manuelle orthopédique et ostéopathie médicale de l'université Paris-Saclay (AMMOOUS).

Médecin clinicien passionné, le D<sup>r</sup> Marc Pérez est un enseignant connu et reconnu. Derrière cela, il y a un homme humble, généreux, enthousiaste, à la personnalité excessivement attachante et au caractère bien trempé. C'est un honneur pour moi de l'avoir croisé dans mon chemin professionnel et privé. Qu'il reçoive ici tout mon respect et mon amitié.

D<sup>r</sup> Marc Rozenblat,  
médecin du sport et de médecine manuelle orthopédique

# INTRODUCTION

Il y a près de dix ans, en 2017, je publiais mon premier livre pour partager avec le grand public la méthode que j'avais mise au point et que je montrais chaque jour à mes patients dans mon cabinet. Ce livre a connu un succès inattendu, car il répondait à un besoin réel : une approche pratique et accessible pour soulager les douleurs et préserver la mobilité. Plusieurs autres ouvrages ont suivi, confirmant l'intérêt du public pour une médecine active et préventive.

Cette méthode était le fruit de trente – ou plutôt quarante – années de pratique en médecine du sport et en médecine manuelle ostéopathique, d'abord à l'Hôtel-Dieu de Paris, puis en ville. Chaque jour, je pouvais constater les bienfaits de l'ostéopathie sur mes patients : un soulagement immédiat des douleurs, une amélioration de la mobilité, et une meilleure qualité de vie. Pourtant, une question revenait souvent : comment prolonger ces effets à la maison ? Les soins en cabinet ne suffisent pas. Sans une pratique quotidienne d'exercices adaptés et une modification de l'hygiène de vie, les résultats s'estompent, et les douleurs reviennent.

Si aujourd'hui j'ai décidé de consacrer ce nouveau livre plus spécifiquement à l'arthrose, c'est parce que plus de 10 millions de Français sont concernés. Cette pathologie touche même 65 % des plus de 65 ans. C'est la maladie rhumatismale la plus répandue, et elle est liée au vieillissement, à l'hérédité ou à certaines maladies sous-jacentes.

Pourtant, il n'existe toujours pas de médicament capable de guérir l'arthrose. Les traitements actuels restent essentiellement symptomatiques : alimentation équilibrée, activité physique régulière et médecines douces. Mais cela ne signifie pas qu'on ne peut rien faire : ma méthode, l'ostéo-gym, est une gymnastique douce ciblant le renforcement musculaire et la mobilité articulaire. Elle peut prévenir, soulager et freiner la progression de la maladie.

Les médecines complémentaires jouent également un rôle clé, car l'arthrose n'est pas une fatalité. Grâce aux avancées de la recherche, de nouvelles cibles thérapeutiques émergent, visant à ralentir, voire à stopper, la dégénérescence du cartilage. En attendant ces innovations, nous pouvons déjà agir !

Ce livre propose une approche globale pour une vie sans douleur. Elle repose sur une combinaison gagnante : l'ostéo-gym, une gymnastique douce pour renforcer les muscles et préserver les articulations, une alimentation adaptée

pour réduire l'inflammation et des conseils pratiques pour améliorer votre qualité de vie au quotidien.

L'objectif ? Agir sur l'inflammation, la mécanique articulaire et le bien-être général, en attendant que la science trouve peut-être un jour une solution pour inverser le processus de dégénérescence cartilagineuse.

L'arthrose n'est pas une fatalité. Avec les bons outils, vous pouvez reprendre le contrôle de votre santé et de votre mobilité !

**Attention :**

Si vous êtes en bonne santé, ces exercices vous aideront à préserver votre capital articulaire. En revanche, si vous souffrez de douleurs ou de pathologies spécifiques, il est préférable de les pratiquer sous la supervision d'un médecin, kinésithérapeute, coach ou professeur de gym.



1

**QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?**

---

# UNE PATHOLOGIE GLOBALE DE L'ARTICULATION

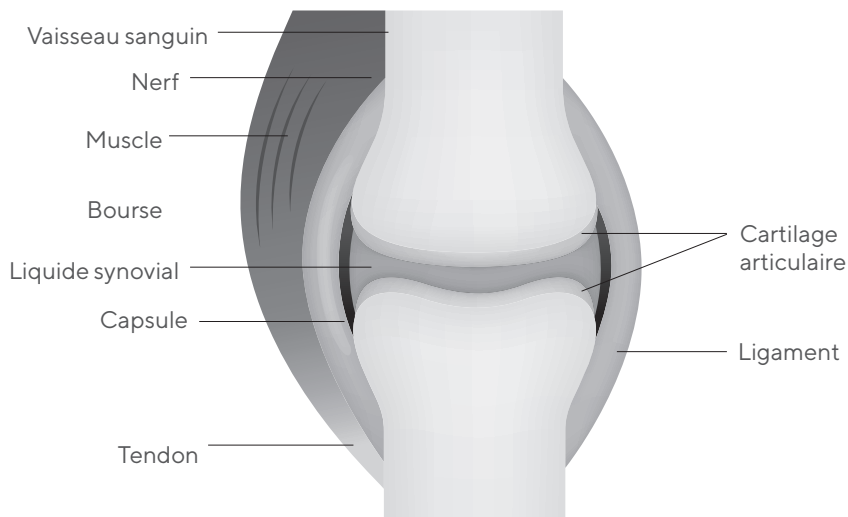
---

Le corps humain est une mécanique complexe, composée de 360 articulations (et de 600 muscles), tous en interaction permanente.

Dans sa définition la plus simple, l'arthrose résulte d'une **usure progressive du cartilage qui protège l'articulation**. Résultat : les os frottent les uns contre les autres, la zone chauffe et s'enflamme. Pour se protéger, les muscles se contractent et aggravent à long terme le frottement et diminuent la mobilité.

## Petit rappel anatomique

Avant de poursuivre, faisons un petit rappel anatomique rapide sur ce qu'est une articulation, et quels sont ses principaux composants.



► **Le cartilage articulaire** est un tissu hautement spécialisé qui recouvre les extrémités osseuses. Il est principalement constitué d'eau (65 à 80 %), piégée dans une matrice extracellulaire riche en collagène, ce qui lui confère résistance et élasticité, et en protéoglycanes, qui retiennent l'eau et permettent de résister aux compressions.

Au sein du cartilage, les chondrocytes jouent un rôle central dans le maintien de l'homéostasie tissulaire. Elles synthétisent les composants de la matrice et régulent son renouvellement. Le cartilage a pour fonction de permettre un glissement fluide et sans friction entre les surfaces osseuses, grâce à sa surface lisse et à ses propriétés d'amortissement des chocs.

- ▶ **La membrane synoviale** est un tissu conjonctif vascularisé qui tapisse la face interne de la capsule articulaire. Elle a pour rôle de produire le liquide synovial, un liquide visqueux qui assure la nutrition du cartilage et réduit les frottements entre les surfaces articulaires. Sa composition et sa viscosité sont finement régulées par les synoviocytes, des cellules spécialisées de la membrane synoviale.
- ▶ **L'os sous-chondral** est la couche osseuse située immédiatement sous le cartilage articulaire. Il est aujourd'hui considéré comme un tissu métaboliquement actif. Ainsi, il absorbe et distribue les contraintes mécaniques transmises par le cartilage, agissant comme un amortisseur supplémentaire.

## Ce qu'il se passe en cas d'arthrose

L'arthrose touche l'ensemble des composants de l'articulation :

- ▶ La dégradation progressive du **cartilage** entraîne une perte d'élasticité, une fissuration, puis une exposition de l'os, ce qui occasionne inflammation et douleur.
- ▶ **La membrane synoviale** peut s'hypertrophier et produire des médiateurs inflammatoires : c'est la synovite, qui contribue à la dégradation du cartilage et à la douleur articulaire, créant un cercle vicieux entre inflammation et destruction tissulaire.
- ▶ **L'os sous-chondral** subit des modifications caractéristiques : il s'épaissit, forme des kystes et des excroissances osseuses appelées « ostéophytes » ou « becs de perroquet ». Ces changements sont associés à une activation anormale des ostéoblastes et des ostéoclastes, perturbant l'équilibre entre formation et résorption osseuse.

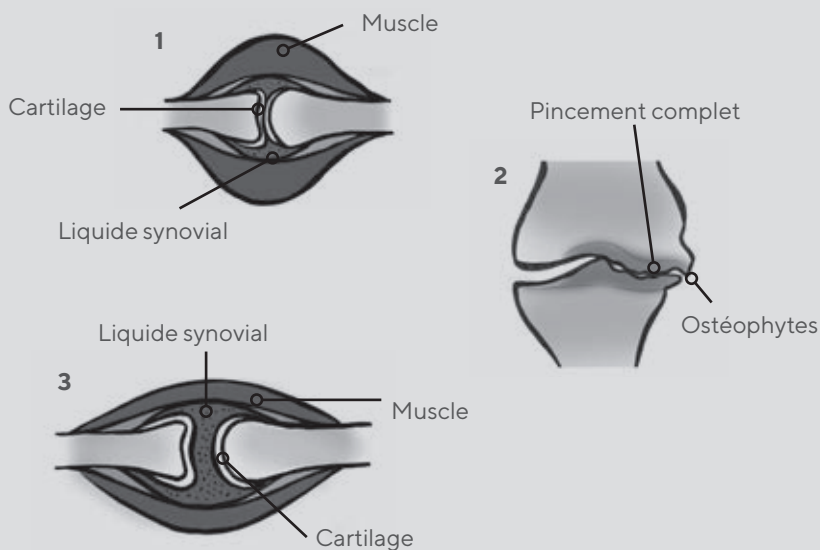
## À SAVOIR !

L'os est un tissu vivant en perpétuel renouvellement, capable de s'adapter aux contraintes mécaniques et métaboliques grâce à deux processus complémentaires et finement régulés : la formation osseuse et la résorption osseuse. Ces mécanismes, assurés par des cellules spécialisées, permettent à l'os de s'adapter aux contraintes mécaniques, de se réparer et de maintenir l'équilibre minéral de l'organisme.

La formation osseuse repose sur l'activité des ostéoblastes. La résorption osseuse, quant à elle, est assurée par les ostéoclastes. Le remodelage osseux est un cycle coordonné où résorption et formation s'enchaînent. Ce cycle, qui dure quelques mois, est finement régulé par des hormones et des cytokines ainsi que par les contraintes mécaniques exercées sur le squelette.

Un déséquilibre entre ces deux processus peut entraîner des pathologies. Par exemple, dans l'ostéoporose, la résorption l'emporte sur la formation, ce qui fragilise l'os.

## L'ARTHROSE EN 3 IMAGES



1. **Le muscle est contracté** pour verrouiller la zone et protéger l'articulation. Mais s'il reste ainsi, les surfaces articulaires se touchent, le cartilage frotte, s'use et n'exerce plus son rôle de glissement et de protection. Le liquide synovial s'enflamme et détruit encore plus les tissus.

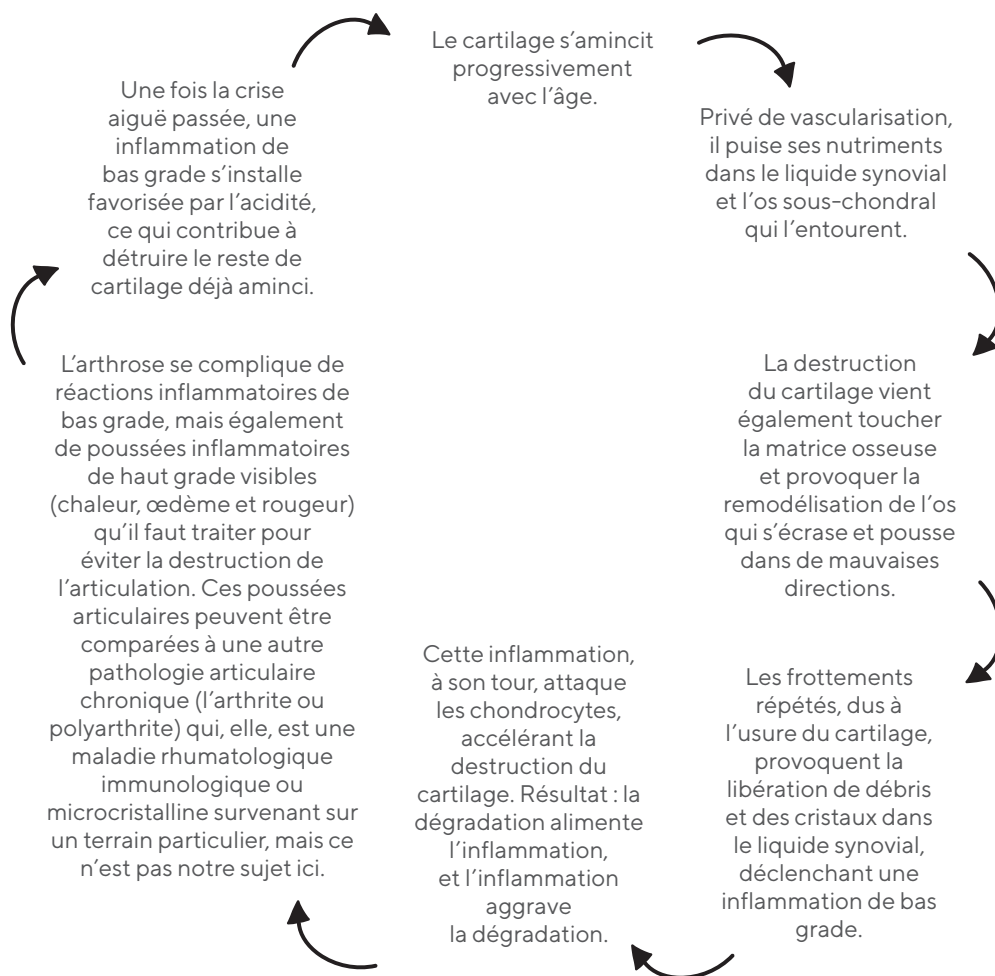
2. À long terme, l'arthrose évolue vers le **pincement articulaire, l'écrasement de l'os et la création de géodes osseuses** (cavités anormales creusées dans l'os) et d'ostéophytes ou becs de perroquet. L'une des solutions consiste donc à le ponctionner et à injecter de l'acide hyaluronique (ce qui peut être pratiqué en cabinet médical).

3. Mais on peut aussi favoriser la guérison **en stoppant la contracture**. Sur ce dessin, on voit bien que si le muscle est étiré, décontracté, il n'y a plus de contact intime entre les cartilages. Donc, ma méthode, qui masse les contractures musculaires, étire les muscles ou les raccourcit et mobilise l'articulation, est idéale. Ensuite, on va plus loin encore dans l'étirement grâce aux postures de yoga et on donne de la force avec les exercices de musculation. Avec cette méthode, on ne pourra plus dire ce que l'on entend souvent : « Il n'y a pas de traitement contre l'arthrose, c'est le vieillissement naturel ! »

## Un cercle vicieux

Pendant des décennies, l'arthrose a été réduite à une simple dégradation du cartilage articulaire. C'est le premier temps de la pathologie, qui survient quand l'équilibre fragile entre la dégradation et la reconstruction de la matrice cartilagineuse par les chondrocytes se rompt. On sait cependant aujourd'hui que c'est **une pathologie systémique de l'articulation, qui touche bien plus que seulement le cartilage**. En réalité, c'est l'ensemble de l'articulation qui est touché.

C'est donc un véritable cercle vicieux qui s'installe.



**Ce processus est encore amplifié par des facteurs métaboliques**, comme le syndrome métabolique ou l'obésité. Les cellules graisseuses, en excès, produisent des adipokines, des molécules pro-inflammatoires qui entretiennent et aggravent cette inflammation sourde. Il n'est donc pas surprenant de voir des personnes prendre du poids et développer des douleurs aux genoux. La charge mécanique augmente, mais c'est aussi tout le corps qui souffre. Même les articulations des mains, pourtant épargnées par le poids, subissent les effets dévastateurs de cette inflammation généralisée.

Cet état inflammatoire de bas grade, silencieux, est bien connu. Il est une réponse du système immunitaire inné aux agressions quotidiennes que subit le métabolisme. Si l'inflammation est une réaction normale quand il s'agit de défendre l'organisme, elle devient particulièrement dangereuse quand elle atteint le stade chronique. Silencieuse et asymptomatique, elle fait le lit de très nombreuses maladies chroniques, dont l'arthrose.

### **En résumé !**

D'une maladie d'usure banale, nous sommes passés à une maladie dégénérative multi-tissulaire, mettant en jeu des mécanismes cellulaires, enzymatiques et inflammatoires complexes. Le plus important à retenir est que l'usure mécanique n'est pas la seule cause : l'aspect biologique est également très important. On a eu trop longtemps tendance à comparer le corps humain à une machine en oubliant qu'**il est avant tout un système biologique dont les tissus sont capables de se renouveler**. Lorsque les circonstances le permettent, le cartilage atteint par l'arthrose peut se régénérer, et c'est une bonne nouvelle !

## UN COÛT SOCIAL TRÈS IMPORTANT<sup>1</sup>

L'arthrose n'est pas seulement un enjeu de santé publique, elle présente aussi un coût social et économique majeur pour la société. Ainsi, le coût de l'arthrose en France en 2010 était de 3,5 milliards d'euros, contre 1,6 milliard en 2002. On estime, par exemple, que le coût par patient suivi par un médecin généraliste est de 763 euros par an.

Cette pathologie représente la seconde cause d'invalidité et la première cause de consultation en médecine générale, après les pathologies cardiovasculaires. Chaque année, environ 80 000 prothèses de hanche et 50 000 prothèses de genou sont posées en France, générant des coûts élevés pour l'assurance maladie.

## Arthrose, arthrite et ostéoporose : quelles différences ?

L'arthrose, l'arthrite et l'ostéoporose sont souvent confondues. Or, ce sont des pathologies bien différentes, aussi bien dans leurs mécanismes, que dans leurs traitements.

- ▶ Comme nous l'avons vu, **l'arthrose est une maladie dégénérative et chronique**, liée à l'usure progressive du cartilage articulaire. Ce cartilage, qui agit comme un amortisseur entre les os, s'amincit avec le temps, les mouvements répétitifs, les traumatismes ou l'excès de poids. Elle s'installe lentement, souvent après 50 ans. Son évolution est irréversible. L'enjeu est de ralentir sa progression et de soulager les symptômes.
- ▶ **L'arthrite est une maladie inflammatoire souvent d'origine auto-immune**. Ce qui veut dire qu'elle survient lorsque le système immunitaire s'attaque aux tissus des articulations, provoquant un gonflement, une

---

1. Sources :

Association française de lutte anti-rhumatismale (AFLAR)

Bertin Ph., *et al.*, « Annual Cost of Patients with Osteoarthritis of the Hip and Knee in France », *Journal of Musculoskeletal Pain*, n° 22, 2014.

Grange L., *et al.*, « Osteoarthritis in France the cost of ambulatory care in 2010 », 2012 World Congress on Osteoarthritis, Barcelone, 26-29 avr. 2012.

Le Pen Cl., *et al.*, « Financial cost of osteoarthritis in France the "COART" France study », *Joint Bone Spine*, vol. 72, n° 6, 2005.

Fautrel Br., *et al.*, « Impact of osteoarthritis : results of a nationwide survey of 10,000 patients consulting for OA », *Joint Bone Spine*, vol. 72, n° 3, 2005.

chaleur locale, des rougeurs et des douleurs intenses, même au repos. Cette pathologie peut toucher des personnes de tout âge, y compris les jeunes, et ses symptômes apparaissent souvent de manière brutale. Les maladies comme la polyarthrite rhumatoïde ou le rhumatisme psoriasique en sont des exemples typiques. L'inflammation, si elle n'est pas contrôlée, peut détruire le cartilage et l'os, entraînant des déformations articulaires. Des traitements anti-inflammatoires et immunomodulateurs permettent de maîtriser cette inflammation et de limiter les dégâts.

- **L'ostéoporose est une maladie osseuse caractérisée par une diminution de la densité minérale de l'os**, qui devient poreux et fragile. Ce ne sont pas les extrémités osseuses et le film articulaire qui sont atteints, mais le corps de l'os lui-même. Les os se fracturent alors plus facilement, même après un choc mineur ou une simple chute. Contrairement à l'arthrose, l'ostéoporose est silencieuse : elle n'occasionne aucune douleur tant qu'une fracture ne survient pas. Elle touche surtout les vertèbres, les poignets et le col du fémur, et concerne davantage les femmes après la ménopause en raison de la chute des hormones œstrogéniques, protectrices du capital osseux, ainsi que les hommes au moment de l'andropause, ce qui survient plus tard. En ce qui concerne le traitement, l'accent est mis sur l'apport en calcium et en vitamine D, l'exposition raisonnée au soleil, l'activité physique porteuse (comme la marche ou la musculation) et, si nécessaire, des traitements spécifiques pour freiner la perte osseuse. La supplémentation en vitamine D (idéalement, vitamine D3 associée à la vitamine K2) améliore l'ostéoporose – mais aussi l'arthrose ! – en reminéralisant la matrice de l'os et du cartilage.

## ET LES « RHUMATISMES » ?

Le terme de rhumatismes, lui, englobe plus de 200 pathologies différentes qui peuvent toucher les os, les articulations, les muscles, les tendons ou les ligaments. La plupart d'entre elles sont liées au vieillissement naturel, d'autres sont d'origine immunitaire ou génétique. On distingue classiquement les rhumatismes inflammatoires (dont fait partie l'arthrite) et les rhumatismes mécaniques (avec l'arthrose et l'ostéoporose en tête).

## Des symptômes variés

L'arthrose se manifeste principalement par une gêne, des douleurs et des raideurs, parfois par des craquements, une certaine sensibilité aux changements de température, ou encore par une inflammation et/ou une accumulation de liquide dans la cavité articulaire, ce qui peut occasionner des déformations. Elle peut provoquer à terme un handicap majeur, avec une perte de mobilité.

## Un impact global sur la qualité de vie

Elle a aussi des répercussions sur toute la vie de la personne : **les douleurs chroniques, très handicapantes, peuvent impacter le sommeil, le moral, etc.** Selon les résultats d'une enquête menée par 17 associations de patients avec l'INSERM, la fondation Arthritis et la Société française de rhumatologie, dans le cadre de l'initiative « Ensemble contre les rhumatismes », plus de 90% des personnes qui souffrent de rhumatismes estiment que les douleurs ont un impact sur la qualité de leur sommeil et sur leur moral. Environ deux tiers des répondants qualifient ces douleurs de « permanentes », et plus de 60% répondent qu'elles les gênent à la fois le jour et la nuit.

Une majorité de personnes ont par ailleurs identifié des facteurs déclenchants : le stress, en numéro 1, suivi par les changements météorologiques, la fatigue, l'immobilité, les déplacements et l'activité physique. Le bruit et le travail sont également évoqués, mais dans une moindre mesure, tout comme certains aliments et les rapports sexuels. Plus de 90% des répondants ont, au cours des six mois précédant l'enquête, parlé de leurs douleurs à un professionnel de santé, médecin traitant, spécialiste des maladies chroniques, ou kinésithérapeute.

## Le parcours classique

La plupart des gens découvrent l'arthrose à travers la douleur et la gêne qu'elle provoque dans leurs mouvements. Les médecins confirment souvent ce diagnostic par des radiographies et des prises de sang, principalement pour écarter d'autres causes. Sur les clichés, on observe généralement un rétrécissement de l'espace articulaire, signe d'une usure du cartilage. Pourtant, ce que beaucoup ignorent, c'est que des signes radiologiques d'arthrose peuvent exister sans qu'il y ait forcément de douleur ou de gêne. Autrement

dit, l'arthrose ne se réduit pas à un simple pincement articulaire ou à la destruction du cartilage. En réalité, comme le cartilage lui-même n'est ni innervé ni vascularisé, il ne peut donc pas être directement à l'origine de la douleur. Il se nourrit uniquement grâce au liquide synovial qui l'entoure. La douleur, elle, provient plutôt de l'os situé sous le cartilage, qui devient sensible lorsque l'usure est avancée, ou de la capsule articulaire, qui maintient le liquide synovial et s'enflamme sous l'effet des frottements et des micro-débris issus de la dégradation cartilagineuse.

## Les signes avant-coureurs

Les premiers signes d'usure du cartilage articulaire, avant même que la douleur ne devienne évidente, sont souvent subtils et peuvent passer inaperçus. Pourtant, les repérer tôt permet d'agir avant que l'arthrose ne s'installe de manière irréversible. Voici les signes cliniques précoces à surveiller :

- ▶ L'un des premiers signes est **une sensation de raideur dans une ou plusieurs articulations**, surtout le matin au réveil ou après une période d'inactivité (comme rester assis longtemps). Cette raideur, qui dure généralement moins de 30 minutes, est liée à une perte d'élasticité du cartilage et à une légère inflammation des tissus articulaires. Elle peut concerner les genoux, les hanches, les doigts ou la colonne vertébrale. Contrairement à la raideur de l'arthrite inflammatoire, qui persiste souvent plus d'une heure, celle de l'arthrose est brève et s'atténue avec le mouvement.
- ▶ **Les craquements ou grincements articulaires** lors des mouvements peuvent également être des signes, lorsqu'ils deviennent récurrents, sont localisés à une articulation précise (comme le genou ou l'épaule) et s'accompagnent d'une sensation de frottement ou de grincement, comme s'il y avait du sable dans l'articulation. Ces bruits sont dus à l'usure du cartilage, qui ne permet plus aux os de glisser harmonieusement.
- ▶ Avant même l'apparition de la douleur, on peut **observer une réduction de la mobilité d'une articulation, de son amplitude**. Par exemple, vous avez du mal à plier complètement le genou ou à le tendre, vous avez des difficultés à tourner la tête aussi loin qu'avant, à serrer le poing, à écarter les doigts... Cette limitation est souvent insidieuse. Autrement dit, vous vous y adaptez sans vous en rendre compte.