

L'ARTHROSE VUE PAR LA MTC

Très fréquents, les rhumatismes touchent **1 Français sur 2** d'après IFOP (Institut français d'opinion publique), et 93% des Français déclarent en avoir déjà souffert¹. Les troubles articulaires rendent tout mouvement difficile et menacent notre bien-être au quotidien : ils influent sur la qualité du sommeil, empêchent l'activité physique et affectent même la vie professionnelle. S'il n'existe pas de traitement miracle pour venir à bout des rhumatismes, les douleurs qui en découlent peuvent cependant être soulagées grâce aux plantes médicinales.

Découvrez ci-dessous les solutions de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour soulager les articulations douloureuses à travers l'acupuncture et la Pharmacopée Chinoise.

Les articulations, qu'est-ce que c'est ?

Nos articulations sont au nombre de 360. Zones charnières entre les extrémités des os, elles assurent la mobilité et la souplesse du squelette. Elles sont composées de trois éléments clés, à savoir :

- le **cartilage** : tissu recouvrant les extrémités osseuses dont le rôle principal est celui de réduire les frictions entre les os.
- la **membrane synoviale** : structure qui produit le liquide articulaire lubrifiant les articulations et nourrissant le cartilage.
- les **ligaments** : cordons fibreux qui relient les os entre eux afin de former une articulation. Ils stabilisent les articulations et limitent certains mouvements afin d'empêcher les blessures.

D'où viennent les douleurs articulaires ?

Les troubles articulaires se manifestent généralement par des inconforts de type gonflements, rougeurs, sensation de chaleur et douleurs, pouvant surgir de façon régulière ou ponctuelle. Bien qu'elles soient connues comme étant l'apanage des seniors, ces douleurs peuvent en réalité survenir à tout âge, dès l'adolescence voire dès l'enfance.

Afin de comprendre ce qui se passe dans notre corps lorsque nos articulations nous font souffrir, il faut s'interroger sur leurs causes mais surtout leur nature. En effet, véritable gêne pour ceux qui en font l'expérience, les sensibilités articulaires ont de multiples origines. Elles peuvent résulter de **conditions climatiques** (elles sont généralement plus fréquentes en hiver, par exemple) et peuvent également être d'origine **traumatique**, c'est-à-dire survenir à la suite d'un accident, d'un coup ou d'une chute.

Les personnes âgées, en surpoids et celles pratiquant une activité physique intensive sont de façon générale plus sujettes aux douleurs articulaires. En effet, leur condition physique favorise la destruction du cartilage, phénomène donnant lieu à de vives douleurs au niveau des articulations.

Les troubles articulaires concernent une grande partie de la population : en effet, d'après une étude menée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), environ 1,71 milliard de personnes dans le monde sont atteintes d'affections ostéo articulaires et musculaires. Ces mêmes affections constituent le premier facteur de handicap dans le monde.

Conséquence du vieillissement démographique, les troubles articulaires ne cessent de croître et font de plus en plus de victimes. Il devient donc urgent de mettre en lumière des solutions efficaces pour le nombre grandissant de personnes souffrant de rhumatismes. Holistique, la médecine chinoise offre une explication d'un point de vue énergétique.

Le point de vue de la médecine chinoise sur les douleurs articulaires :

Système de santé globale, la médecine chinoise étudie la source de la maladie plutôt que le traitement de ses symptômes. En effet, les solutions qu'elle offre visent principalement à cibler l'origine du mal pour le guérir. En MTC, les douleurs aux os, aux tendons et aux articulations sont associées au **syndrome Bi**, qui se traduit par un blocage énergétique dans les méridiens. Selon la médecine chinoise, l'origine de la douleur peut être externe ou interne. Parmi les **causes externes** des douleurs articulaires, nous retrouvons les énergies perverses (le Vent, le Froid, l'Humidité ou encore la Chaleur) qui rôdent notamment en automne et en hiver, deux saisons très appréhendées par les personnes qui vivent l'expérience de troubles articulaires. Par conséquent, en cas de douleurs provoquées par la présence de l'un ou de plusieurs de ces pervers, la médecine chinoise va proposer un traitement visant à chasser ces énergies pathogènes de l'organisme.

Les **causes internes** concernent généralement deux organes : le **Rein** qui produit les moelles et contrôle les os et le **Foie** qui a pour rôle de gouverner les tissus mous (comme les tendons) et de réguler le flux sanguin. Un déséquilibre au niveau de l'énergie de l'un ou de ces deux organes ouvre la porte aux sensibilités articulaires. Ainsi, pour venir à bout de ces inconforts, la médecine chinoise recommande de tonifier le Qi du Foie et du Rein afin d'apaiser les douleurs qui en résultent.

Quels sont les différents types de maladies articulaires ?

Les troubles articulaires couramment évoqués recouvrent généralement plusieurs types de pathologies : celles qui affectent les articulations, celles qui fragilisent les os et celles qui attaquent les muscles. En ce qui concerne les maladies qui affectent précisément les articulations, nombreuses peuvent être citées toutefois certaines sont plus communes que d'autres. En effet, la forme la plus fréquente de rhumatismes est l'**arthrose** (près de 10 millions de français en souffrent d'après l'Alliance Nationale contre l'Arthrose³), suivi par l'**arthrite** et ses différentes formes.

L'arthrose

Altération de type « mécanique » et affection dégénérative chronique, l'arthrose est la **maladie articulaire la plus répandue**. Généralement liée à l'âge, elle est due à une destruction du cartilage et touche surtout les articulations du genou, de la hanche mais aussi de la colonne vertébrale ou encore des cervicales. Elle peut aussi apparaître à la suite d'une fracture ou du déplacement d'un os, affectant les muscles et les nerfs et provoquant ainsi des douleurs au niveau des articulations. En médecine chinoise, l'origine de cette pathologie est interne : elle s'explique par une **stagnation du Qi du Foie** et par une **faiblesse du Qi des Reins**.

Les douleurs liées à l'arthrose se manifestent généralement au réveil ou après un exercice physique plus ou moins intense. En somme, elles apparaissent au mouvement et diminuent au repos.

L'arthrite

L'arthrite s'attaque également aux articulations, mais elle est toutefois différente de l'arthrose du fait de sa nature et de ses manifestations. En effet, l'arthrite traduit une **inflammation des articulations**. Contrairement à l'arthrose, les douleurs qui en découlent se manifestent tout au long de la journée, rendant le quotidien très pénible. Cette forme de rhumatisme se présente sous plusieurs affections : parmi les plus courantes, nous retrouvons la **goutte** et la **polyarthrite rhumatoïde**, mais il est aussi possible de citer la sclérodermie, le lupus, la polymyosite, etc.

La goutte

La goutte est une pathologie qui a éveillé l'intérêt de la médecine traditionnelle chinoise il y a fort longtemps. D'origine externe, elle survient à la suite d'un excès de Chaleur et d'Humidité perturbant le système urinaire. Les crises de goutte sont provoquées par d'un excès d'acide urique dans le sang qui va venir se déposer sous forme de cristaux dans les articulations et engendrer de vives douleurs. L'articulation (généralement le gros orteil, mais cela peut aussi concerner les pieds, les doigts ou les mains par exemple) devient alors enflée, chaude et rouge.

La polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde est une **maladie auto-immune**, autrement dit, elle atteste d'un dysfonctionnement du système immunitaire conduisant ce dernier à attaquer l'organisme au lieu de le protéger. Elle se déclenche à la suite de facteurs immunologiques, hormonaux ou encore environnementaux et se manifeste surtout par un gonflement des articulations au niveau des doigts. Plus **fréquente chez les femmes**, surtout autour de la ménopause, la polyarthrite rhumatoïde peut, lorsqu'elle n'est pas traitée, se propager jusqu'à atteindre d'autres articulations et entraîner leur déformation.

Médecine chinoise reconnue par l'OMS, l'acupuncture apaise en agissant sur le Qi, le flux d'énergie qui circule dans le corps via les méridiens. Les douleurs de l'arthrose peuvent être soulagées.

L'acupuncture, médecine ancestrale chinoise, s'appuie sur le système de 12 méridiens « principaux » et 8 « extraordinaires », parcourant tout le corps, constitués d'une suite de points ayant une action sur un même organe. La stimulation de points se fait par insertion de fines aiguilles (stériles et jetables), réchauffement, pression manuelle, courant électrique, laser doux à infrarouge ou ventouses. *« La stimulation d'un point d'acupuncture produit un effet visible, scientifiquement prouvé et reproductible », insiste le Dr Nadia Volf, médecin acupuncteur. « La réalité des points d'acupuncture a récemment pu être mise en lumière scientifiquement par les technologies modernes : mesure de la conductance cutanée, injection de produits radioactifs dans les méridiens et dialyse du point montrant une composition spécifique riche en cellules souches et en molécules ATP », précise le Dr Valérie Salques, médecin acupuncteur et chargée d'enseignement au diplôme interuniversitaire (DIU) d'acupuncture scientifique de Paris-Sud. À peine ressent-on une sensation de lourdeur très localisée ou un léger courant électrique à l'instant où l'aiguille touche le point. En 1978, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a reconnu l'acupuncture comme un moyen de traitement efficace et a publié une liste de 140 indications thérapeutiques. Elle est enseignée dans les facultés de médecine d'un grand nombre d'universités américaines et européennes et dans la plupart des universités en Asie. »*

« Divers travaux scientifiques ont montré que l'acupuncture inhibe l'inflammation, ce qui est important en cas d'arthrose, et améliore l'irrigation de l'articulation malade, ce qui accélère la régénération des tissus. De plus, l'acupuncture détend les contractions musculaires et contribue à la normalisation de la structure de l'articulation, ainsi qu'à la reprise de sa mobilité et de son fonctionnement. *« Face à une douleur arthrosique, où qu'elle se situe, l'acupuncteur a plusieurs cordes à son arc »* explique le Dr Valérie Salques. Il peut stimuler cinq types de points : les points locaux, situés dans la région de l'articulation concernée et, parmi eux, surtout les « trigger points », les points douloureux à la palpation ; les points segmentaires, qui agissent sur les centres de la moelle épinière et se trouvent dans le même territoire d'innervation que l'articulation visée ; les points activant les méridiens passant par l'articulation malade ; les points clés d'ouverture des méridiens extraordinaires qui agissent sur la constitution. Pour un soulagement immédiat, l'acupuncteur pique le point de l'oreille correspondant à la projection corticale de l'articulation atteinte. Par réflexologie, l'action du point est instantanée sur la douleur, l'inflammation et la relaxation musculaire. *Pour un effet durable, il laisse en place une mini-aiguille sur l'oreille qui tiendra quelques semaines. »*

EXEMPLES DE SOINS D'ACUPUNCTURE PRODIGUÉS

Cou : l'acupuncteur ouvre d'abord le point clé IG3 (situé sur la tranche de la main sous le petit doigt) du méridien extraordinaire (Du Maï) qui passe par le cou. Puis, il agit sur les points locaux situés sous la nuque sur le méridien vessie, sur ceux situés sur le trapèze, sur le point général GI4 situé entre le pouce et l'index, ainsi que sur des points de réflexologie « cervicales » sur l'oreille. Il peut aussi activer le point TR1 du méridien tendino-musculaire, utile en cas de douleur à la rotation.

Hanche : l'acupuncteur ouvre le point clé V62 (situé sous la malléole externe) du méridien extraordinaire qui passe par la hanche. Ensuite, il peut activer les points sources des méridiens passant par la hanche (les méridiens de l'estomac, du foie, de la vésicule, de la rate, des reins et de la vessie), ainsi que les points locaux situés au niveau de la hanche. Il peut enfin agir sur les points segmentaires situés sur le méridien vessie situés le long de la colonne lombaire, ainsi que sur le point général F3 (situé sur le dessus du pied entre le 1er et le 2e métatarsien), qui agit sur tout le bas du corps à partir de la hanche. Il peut également utiliser le point V64 du méridien tendino-musculaire, en cas de douleur à la flexion/extension, ainsi que le point « hanche » sur l'oreille.

Lombaire : l'acupuncteur ouvre d'abord le point clé VB41 situé sur le côté externe du pied, pour déverrouiller le méridien ceinture (Daï Maï) qui passe par les lombaires, puis sur des points locaux du méridien vessie situés le long de la colonne vertébrale et sur le point général GI11 près du coude. Il peut également ouvrir le méridien Chong Maï (par le point clé Rte 4) en cas de difficulté à se redresser ou Du Maï (point clé IG3) si la douleur du dos est permanente. Le méridien Daï Maï, lui, est utilisé en cas de douleur à l'antéflexion. Sur l'oreille, il active le point « lombaires ».

Épaule : il existe trois méridiens qui passent par l'épaule. Ce sont ceux du gros intestin (milieu d'épaule), du poumon (avant de l'épaule) et de l'intestin grêle (arrière de l'épaule), que l'on utilise après avoir ouvert le méridien Yang Qiao Maï par le point V62 sous la malléole externe. L'acupuncteur peut également activer le point « épaule » sur l'oreille.

Apaiser les douleurs articulaires avec les plantes chinoises

Parmi les cinq branches de traitement composant la Médecine Traditionnelle Chinoise, nous retrouvons la pharmacopée. Elle propose un florilège de plantes médicinales, pouvant être employées seules ou en association pour un effet complémentaire et, dans certains cas, plus efficace.

Pierre angulaire de l'héritage traditionnel et médical, les plantes sont utilisées au quotidien dans le but de favoriser le bien-être et de soulager les maux légers et plus sérieux.

En ce qui concerne les rhumatismes, il va sans dire que la médecine traditionnelle chinoise a étudié le sujet en profondeur il y a des siècles de cela. Ainsi, certaines plantes médicinales sont réputées pour traiter les troubles énergétiques à l'origine des pathologies articulaires. En régulant le flux énergétique et en chassant les énergies perverses, elles constituent une alternative naturelle et efficace pour venir à bout des douleurs.

Le curcuma pour soulager les douleurs articulaires

Pour soulager les rhumatismes, le curcuma est une solution qu'il est intéressant d'explorer. En effet, le curcuma possède une action apaisante sur les troubles articulaires : huit essais cliniques se sont penchés sur l'étude de l'efficacité du curcuma et des extraits de **curcumine**, l'un des principaux composants actifs du curcuma, dans le traitement des symptômes de l'arthrose.

D'après les auteurs de cette étude, la consommation régulière de curcumine permet de réduire considérablement les sensibilités articulaires⁴. La médecine chinoise conseille d'utiliser **Jiang huang** (*Curcuma longa*), une variété réputée pour pallier la stase de Sang, favoriser la circulation du Qi et chasser le Vent.

L'Harpagophytum pour des articulations plus souples

Grâce à l'action bienfaitrice de ses racines sur la sphère articulaire, l'**Harpagophytum**, communément appelé la « griffe du diable », est employée depuis la nuit des temps pour favoriser la souplesse des articulations et calmer les sensibilités. En effet, la teneur en actifs aux propriétés anti-inflammatoires et anti-douleurs contenue dans les racines d' Harpagophytum (les **harpagosides**) constitue une aide de taille pour renforcer les articulations et préserver le bien-être du squelette.

Très efficace, l'Harpagophytum est une plante sud-africaine qui se présente comme une solution naturelle pour apaiser les douleurs articulaires mais surtout : elle est un puissant remède contre l'arthrose.

Traiter la goutte avec la pharmacopée chinoise

La goutte se caractérise par une inflammation au niveau de l'articulation, généralement celle du gros orteil. Elle survient à la suite d'un **excès d'acide urique dans le sang**, favorisant l'apparition de cristaux dans les articulations donnant ainsi lieu à des crises très douloureuse.

Une étude menée sur des plantes chinoises a démontré l'efficacité de la formule *Tong feng wan* pour prévenir et traiter les douleurs, rougeurs et gonflements associés aux crises de goutte. Selon les auteurs de cette étude, Tong feng stimule la circulation sanguine et favorise la dissolution des calculs et l'évacuation de l'acide urique en augmentant l'élimination rénale.

Selon cette même étude, le mélange **Wu wei xiao du yin**, traditionnellement composé de Ye ju hua (boutons de Chrysanthème), Pu gong ying (pissenlit), Dong kui zi (Mauve frisée), Zi hua di ding (violette de Chine) et de Jin yin hua (Chèvrefeuille du Japon), agit efficacement pour soulager la goutte : en effet, cette tisane est réputée pour clarifier la Chaleur, énergie pathogène à l'origine de cette affection⁵.

La griffe de chat pour venir à bout de la polyarthrite rhumatoïde

Parmi les plantes répertoriées par la pharmacopée chinoise pour soulager la **polyarthrite rhumatoïde**, nous retrouvons la Griffe de chat (*Gou teng* en chinois). Connue des Hommes depuis des millénaires, la Griffe de chat est une plante employée par les médecines traditionnelles et par les tribus amérindiennes comme remède naturel contre un large spectre de maux.

Originnaire du Pérou, cette plante possède une double action : **immunostimulante** grâce à sa teneur en alcaloïdes, elle permet de booster le système immunitaire ; **anti-inflammatoire**, elle apaise diverses réactions inflammatoires, notamment celles découlant de troubles articulaires chroniques, comme par exemple la polyarthrite rhumatoïde⁶. En médecine chinoise, elle est connue pour drainer la Chaleur du Foie, évacuer le Vent et libérer la Superficie, ce qui lui confère une action très intéressante sur les troubles articulaires.

Véritable supplice, les affections articulaires sont extrêmement invalidantes. Prendre soin de ses articulations en les renforçant est donc primordial : l'entretien des articulations passe d'abord par une alimentation saine et équilibrée (privilégier les fruits, les légumes, les acides gras oméga-3), par une bonne hydratation ainsi que par la pratique régulière d'une activité physique.

En cas de douleurs, les massages, les huiles et autres pommades peuvent apporter un soulagement temporaire et résoudre les problèmes mineurs. Toutefois, pour venir à bout des douleurs provoquées par des troubles plus sérieux, tournons-nous vers la nature et vers le vaste éventail de solutions naturelles à base de plante que nous offre généreusement la pharmacopée chinoise.

Cette compilation ne se veut pas exhaustive mais elle donne des pistes de compréhension et de traitement des troubles articulaires couramment rencontrés en cabinet de Médecine traditionnelle Chinoise. Chaque cas est un cas particulier qui nécessite une analyse complète pour optimiser le traitement par acupuncture et pharmacopée. L'utilisation des ventouses, du moxa, du gasha ou du tuina sont également de bons outils pour soulager la douleur.

Note : ces informations sont issues d'articles publiés par la Calebasse et « rivesudchiropratique » qui ont été assemblées et modifiées pour répondre à l'objectif de cet article.