

## L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

[www.osteopourtous.be](http://www.osteopourtous.be)



## Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutri thérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur U.B.O-SMO

### Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547  
E-mail : [wilkin.osteo@skynet.be](mailto:wilkin.osteo@skynet.be)  
Web : [www.osteopourtous.be](http://www.osteopourtous.be)



envie ©

François Wilkin  
Ostéopathe D.O.  
Chemin des Postes 219 bte2  
1410 Waterloo  
Belgique

## Fiche santé n°3 ©

### L'arthrose

- **Le cartilage ?**
- **L'arthrose ?**
- **Comment l'éviter ?**
- **Quelle activité physique ?**

François Wilkin  
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la respiration*



## Le cartilage :

### **Tissu protégeant les articulations**

De couleur blanc nacré constitué d'eau, de collagène\*, de protéines, d'acide hyaluronique et de glycoaminoglycanes. Pas de nerf ni de vaisseaux. Les chondrocytes (cellules cartilagineuses) sont maintenues dans ces petites matrices liées au collagène, à l'eau aux protéoglycanes\*, à d'autres protéines et à l'acide hyaluronique.

### Définitions

**\* l'os sous chondral : os situé juste en dessous du cartilage.**

**\* matrice cartilagineuse : zone de facilitation et d'adhérence entre les cellules et les tissus. Sert de soutien aux tissus (dans l'articulation).**

**\* ostéophytes : excroissance osseuse entourant l'articulation.**

**\* glycoaminoglycanes : grosses molécules d'eau, de protéines et de sucres (cfr protéoglycanes)**

**\* collagène : protéine conférant la résistance des tissus**

## Définition académique de l'arthrose :

« L'arthrose est la résultante des phénomènes mécaniques et biologiques qui déstabilisent l'équilibre entre la synthèse et la dégradation du cartilage et de l'os sous-chondral\*. Ce déséquilibre peut être initié par de multiples facteurs : génétiques, congénitaux, métaboliques et traumatiques. L'arthrose touche tous les tissus de l'articulation et se manifeste par des modifications morphologiques, biochimiques, moléculaires et biomécaniques des cellules et de la matrice cartilagineuse\* conduisant à un ramollissement, une fissuration, une ulcération et une perte du cartilage articulaire, une sclérose de l'os sous-chondral avec production d'ostéophytes et de kystes sous chondraux. Apparition de douleurs et raideurs articulaires et degrés variables d'inflammation locale »

## Rôle du cartilage

Il répartit les charges dans l'articulation, il assure le bon glissement articulaire, il reçoit les forces de compression et de cisaillement. Ce sont ces molécules particulières qui permettent au cartilage de résister aux forces de compressions et de protéger l'os. C'est le liquide synovial (intra-articulaire) et absorbant les chocs) qui forme et nourrit les chondrocytes par pressions-dépressions. Il y a diffusion des substances nutritives entre le liquide synovial et la matrice.

## **Nutrition du cartilage et lubrification !**



Le cartilage se nourrit des nutriments apportés par le liquide synovial. Pressions et dépressions sur ce tissu permettent à la fois la sortie des déchets (notamment l'acide lactique) et l'entrée des éléments nutritifs (entre autre le glucose). Dans l'arthrose, à partir d'un désordre mécanique constant ou traumatique, cette « imbibition » ne se produit plus. Il y a donc un désordre moléculaire naissant. La lubrification du cartilage se fait grâce aux propriétés visco-élastiques de l'acide hyaluronique (glycosaminoglycane : contient du sucre) contenu dans le liquide synovial.

## **FAITES DU SPORT POUR ENTRETENIR VOS ARTICULATION**

### Tisane :

Cassis-Ortie-Prêle

À la fois anti-inflammatoire et reminéralisante !

### **Tisane reminéralisante**

Mélangez

**30 g de feuilles de cassis (robes nigrum)**

**30 g de fleurs d'[orties](#) (urtica dioica)**

et

**40 g de [prêle](#) (equisetum arvense)**

1 cuillerée à soupe de ce mélange dans une tasse

Versez dessus de l'eau frémissante

Laissez infuser 10 à 15 minutes

Filtrez et buvez une tasse 1 à 2 fois/jour