

Un supplément d'ail sans allicine, c'est comme une orange sans vitamine C : une orange sans valeur

Le laboratoire SUR-ACTIF a réussi à éliminer d'une façon extrêmement efficace 99.5% de l'odeur de 4000 mcg d'allicine, l'ingrédient actif du comprimé gastro-résistant SULFO-GÉNIK...
UNE PREMIÈRE !



Santé

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Mieux comprendre L'ARTHROSE DU GENOU

Selon une étude récente, le nombre de personnes touchées par l'arthrose du genou a plus que doublé au cours des 50 dernières années, possiblement en raison de la sédentarité et de la mauvaise alimentation.

SQUELETTES ARTHROSQUES

Pour mieux comprendre si l'incidence actuelle d'ostéoartrite du genou est réellement plus élevée que par le passé, une équipe de chercheurs a examiné la présence de cette arthrose sur des squelettes de personnes âgées de 50 ans et plus qui sont morts au début de l'ère industrielle (1904-1940) ou pendant l'ère industrielle moderne (1976-2015) et dont l'indice de masse corporelle au moment du décès était documenté. La présence d'arthrose du genou a aussi été examinée chez des squelettes plus anciens, datant de 300 à 6000 ans.

Ces comparaisons ont permis aux

chercheurs de constater que l'arthrose du genou (visualisée macroscopiquement par l'ossification des cartilages articulaires) est devenue deux fois plus fréquente depuis la moitié du 20^e siècle.⁽¹⁾ Concrètement, leurs résultats montrent que 16 % des squelettes « modernes » présentaient des signes d'arthrose, comparativement à 6 % chez ceux datant des débuts de l'ère industrielle et à 8 % chez les spécimens préhistoriques. La sévérité de l'ostéoartrite était également plus grande chez les squelettes arthrosiques modernes, avec 42 % des cas qui présentaient des altérations aux deux genoux, comparativement à 30 % pour les squelettes datant des débuts de l'industrialisation et à 17 % pour ceux de l'ère préhistorique.

⁽¹⁾Wallace IJ et coll. Knee osteoarthritis has doubled in prevalence since the mid-20th century. Proc. Natl Acad. Sci USA 2017;114 : 9332-9336.

Genoux douloureux

Le terme « arthrite » fait référence à plus de 100 maladies distinctes qui possèdent la caractéristique commune de provoquer des douleurs au système musculosquelettique, en particulier les articulations, les ligaments, et les os. La forme d'arthrite la plus fréquente est l'ostéoartrite (aussi appelée arthrose), caractérisée par une dégradation progressive du cartilage articulaire qui protège l'os. Ces altérations à l'os peuvent être très douloureuses et incapacitantes et rendre difficile l'accomplissement de mouvements articulaires aussi simples que bouger les doigts, tourner les poignets ou encore fléchir les genoux.

Le genou est la principale articulation touchée par l'arthrose (80 % des cas) et cette forme d'ostéoartrite touche environ 20 % de la population nord-américaine âgée de 45 ans et plus. Jusqu'ici, deux principaux facteurs ont été proposés pour expliquer cette forte incidence d'arthrose du genou :

1 Puisque l'incidence de l'ostéoartrite augmente avec l'âge, il est possible que l'augmentation de l'espérance de vie de la population s'accompagne d'une plus grande usure des articulations au cours du vieillissement.

2 L'augmentation marquée du poids corporel de la population qui s'est produite au cours des dernières années pourrait elle aussi jouer un rôle. Le surpoids exerce non seulement une surcharge mécanique qui use prématurément les articulations du genou, mais l'excès de graisse crée également une inflammation chronique qui participe à cette détérioration articulaire.

Un mode de vie pour éviter l'arthrose

La montée en flèche de l'arthrose du genou observée au cours des dernières années ne peut s'expliquer seulement comme une conséquence inévitable du vieillissement de la population ou de l'épidémie d'obésité.

Selon les auteurs, il est probable que d'autres facteurs entrent en jeu, en particulier notre mode de vie extrêmement sédentaire : cela peut sembler paradoxal, mais le manque d'exercice est très néfaste pour les articulations!

Par exemple, chez les personnes qui bougent peu, les cartilages articulaires sont moins sollicités et s'amincissent, ce qui favorise le développement de l'arthrose. Les muscles autour des articulations sont également affaiblis et ne peuvent plus maintenir correctement les cartilages du genou.

ALIMENTATION SAINE

Les habitudes alimentaires jouent aussi un rôle important : l'alimentation moderne riche en gras et en

sucre favorise la création d'un climat d'inflammation chronique au niveau des articulations qui peut contribuer à la détérioration du cartilage de l'articulation. Il est d'ailleurs intéressant de noter que les personnes qui développent d'autres maladies associées à la sédentarité et à ce type d'alimentation déséquilibrée (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2) sont également souvent touchées par l'arthrose du genou, ce qui suggère fortement la présence de facteurs de risque similaires.

Il faut donc voir l'arthrose du genou comme un autre exemple d'une maladie chronique dont le développement est fortement influencé par nos habitudes de vie. Et comme pour l'ensemble des maladies chroniques, le meilleur moyen de prévenir ces désordres articulaires est de bouger plus, de manger plus de végétaux et de réduire la consommation d'aliments pro-inflammatoires comme les produits transformés surchargés de sucre et de gras.