

Arthrose du genou : stopper l'engrenage

Chère lectrice, cher lecteur,

L'arthrose du genou n'est pas provoquée par « l'usure du cartilage ». Ce n'est pas un pneu de voiture !

Les choses sont plus compliquées. Mais je vais les expliquer de façon simple et brève.

Et vous verrez : quand vous aurez compris le vrai mécanisme de l'arthrose du genou, vous comprendrez – tout naturellement – comment **une solution naturelle, à base de simples vitamines et nutriments, permet de soulager, voire même d'inverser l'arthrose du genou.**

Ne tombez pas dans le piège des anti-inflammatoires

Pourquoi ne pas se contenter de simples médicaments anti-inflammatoires ?

Les personnes qui ont essayé vous répondront.

Au départ, les anti-inflammatoires soulagent la douleur. Mais leur action diminue avec le temps et ils provoquent de graves effets secondaires : saignements gastro-intestinaux, porosité intestinale qui augmente le niveau d'inflammation dans l'organisme.

De plus, de nouvelles études ont révélé que les anti-inflammatoires accélèrent subrepticement la destruction de vos cartilages [1].

Une étude a montré que 47 % des personnes prenant un anti-inflammatoire non stéroïdien contre l'arthrose du genou ont vu leurs problèmes empirer, contre 22 % dans le groupe placebo. Dans une autre étude sur 635 personnes souffrant d'arthrite au genou et prenant du diclofénac, le risque de développer de l'arthrose de la hanche a plus que doublé, et celui d'arthrose dans l'autre genou, triplé, par rapport au groupe placebo [2].

Le processus est d'autant plus sournois, qu'au début, vous avez l'impression d'aller mieux. En réalité, dans la profondeur de vos genoux, votre arthrose empire.

À l'inverse, les nutriments anti-arthrose dont je veux vous parler aujourd'hui permettent :

- de réduire significativement les douleurs causées par l'arthrose ;
- de réduire significativement le risque de séquelles liées à l'arthrose ;
- et ils peuvent même contribuer à faire repousser votre cartilage, un effet qu'aucun médicament chimique ne peut vous laisser espérer (au contraire, comme vu plus haut, les médicaments les plus souvent utilisés contre l'arthrose, les AINS, accélèrent la destruction du cartilage).

C'est la lumière au bout du tunnel pour les 9 à 10 millions de personnes de plus de 50 ans qui sont touchées par l'arthrose en France.

76 % d'entre elles se retrouvent handicapées à cause de leurs douleurs. [1]

L'urgence pour elles serait d'agir le plus vite possible. Le but est d'éviter que, dans six mois, deux ans, dix ans, elles ne finissent en chaise roulante, ou immobilisées sur un lit d'hôpital.

Et je vais vous donner tous les détails utiles pour y arriver, patiemment.

La véritable cause de l'arthrose (récemment découverte)

L'arthrose est un problème articulaire qui a longtemps été attribué à une usure du cartilage, cette substance blanche et légèrement élastique qui couvre les extrémités de vos os, leur permet de glisser les uns contre les autres sans frottement douloureux, et d'amortir les chocs.

Mais au début des années 2000, des chercheurs américains se sont aperçus **que l'arthrose n'est pas causée par une usure du cartilage**. Si c'était le cas, les sportifs seraient beaucoup plus touchés que le reste de la population, alors que c'est l'inverse.

L'origine réelle du problème, ce sont des cellules du cartilage qui se mettent à faire « n'importe quoi ».

Au lieu de remplacer le vieux cartilage et de fabriquer du cartilage neuf, elles font l'inverse !

Normalement, votre cartilage est constamment renouvelé. Vous avez pour cela des cellules spéciales, appelées **chondrocytes**. Elles « digèrent » constamment le vieux cartilage et fabriquent des briques neuves afin que votre cartilage soit toujours bien épais, bien élastique, bien irrigué, bien protecteur.

Je suis désolé car le mot « chondrocyte » est compliqué. Mais je suis obligé de vous demander de vous en souvenir, car je vais le réutiliser de nombreuses fois.

Retenez bien dans un coin de votre mémoire :

Les chondrocytes sont ces cellules essentielles qui vous débarrassent de votre vieux cartilage et vous fournissent les matériaux pour en produire du nouveau. C'est grâce à eux que vos articulations peuvent rester bien flexibles, bien élastiques pendant des décennies.

Mais lorsque nos chondrocytes sont mal traités, ils deviennent fous, et vous allez voir que les conséquences sont terribles.

Avant de passer aux mauvaises nouvelles, je dois vous indiquer comment prendre soin de vos chondrocytes, et cela vaut même, et surtout, si la maladie a déjà commencé.

Comment prendre soin de vos chondrocytes

Pour éviter que l'arthrose ne commence ou s'aggrave, il faut prendre soin de vos chondrocytes.

Pour cela, vous devez commencer par l'alimentation. Les chondrocytes se situent dans votre cartilage. **Or, le cartilage a une particularité : il n'est pas irrigué par des vaisseaux sanguins.**

Cela veut dire *que les cellules du cartilage ne reçoivent pas d'oxygène ni de nutriments par le sang, comme les autres cellules du corps.*

Leur nourriture se trouve dans le liquide synovial, un liquide qui ressemble à du blanc d'œuf et dans lequel baigne l'articulation.

Pour oxygéner et nourrir vos chondrocytes, vous devez faire pénétrer votre liquide synovial dans votre cartilage. **Et pour cela, il faut que vous bougiez régulièrement.**

Car le cartilage est un peu spongieux (comme une éponge). Chaque fois que vous pressez dessus, un peu de liquide synovial circule en dedans et en dehors.

C'est ainsi que vos chondrocytes sont nourris et oxygénés.

Les problèmes commencent lorsque :

- Nous bougeons trop peu : télévision, travail de bureau, voiture, sédentarité. Nous ne sollicitons pas assez nos articulations. Les chondrocytes manquent alors d'oxygène et de nourriture, s'affaiblissent, tombent malades.
- Nous compressons excessivement notre cartilage : les personnes en surpoids écrasent leur cartilage. Comme une éponge mouillée sur laquelle on aurait posé un dictionnaire, notre cartilage s'écrase, expulse le liquide synovial et, à nouveau, les chondrocytes souffrent, manquent d'oxygène et de nourriture, et risquent de devenir fous.

C'est pourquoi il est important, pour prévenir l'arthrose du genou, **de faire fréquemment de l'exercice physique modéré**, et de rester aussi proche que possible de votre poids idéal.

Mais nous avons vu que cela ne suffit pas forcément. Car il faut aussi éviter les coups et l'inflammation chronique.

Protéger vos chondrocytes des coups et de l'inflammation

Notre cartilage est fait pour « encaisser » de fortes pressions fréquentes.

Vous pouvez sauter, danser, courir sans craindre de l'abîmer, bien au contraire. Toutefois, le cartilage n'est pas fait pour être écrabouillé violemment. En cas d'entorse, de chute à ski, au football ou au rugby, d'accident de voiture, de vélo ou de roller, **le choc est tel que le cartilage s'écrase et reste durablement abîmé.**

Là encore, les chondrocytes souffrent et peuvent tomber malades. Ils se mettent alors à faire « n'importe quoi ».

Les personnes qui ont eu dans leur jeunesse un accident de ce type courent de forts risques de souffrir d'arthrose. Il est particulièrement important qu'elles suivent les conseils contre l'arthrose que je donnerai plus loin. Plus elles commenceront tôt, plus l'effet sera fort, jusqu'à éviter toute douleur gênante.

D'autre part, les chondrocytes sont très vulnérables aux substances inflammatoires, qui les rendent malades. Lorsqu'une intolérance alimentaire, un excès de poids, un mode de vie malsain, un stress chronique, ou toute autre cause provoquent chez vous une inflammation chronique, vos chondrocytes souffrent et risquent de devenir fous.

À noter enfin que, **lorsque nous vieillissons**, l'activité de nos chondrocytes diminue naturellement.

Tous ces phénomènes sont graves. Bien plus graves que la simple douleur passagère qu'ils provoquent au début.

Le terrible secret des chondrocytes devenus fous

En effet, un chondrocyte devenu fou ne cesse pas seulement de faire son travail.

Il se met, tel un forcené, à :

- **tuer les autres chondrocytes,**
- **attaquer les cellules saines de cartilage,**
- **empêcher les nouvelles « briques » de cartilage d'être fabriquées et mises en place.**

C'est la terrible vérité. Aussi choquant que cela puisse paraître, les chondrocytes, cellules normalement programmées pour renouveler le cartilage, ***se mettent à faire le contraire*** quand elles deviennent folles : *elles détruisent le cartilage existant, et empêchent le nouveau de se reformer.*

Un cercle vicieux se met alors en place : plus l'arthrose s'aggrave, plus vous avez d'inflammation. Et plus vous avez d'inflammation, plus vos chondrocytes deviennent fous, et aggravent votre arthrose !!

Erreur à ne pas commettre

Vous comprenez pourquoi la plus grave erreur est alors de prendre des antidouleurs.

Ils vous empêchent de ressentir le grave problème qui se produit dans vos articulations.

Mais jour après jour, le travail de sape se poursuit. Et plus le temps passe, plus les chondrocytes fous s'emballent et crachent des substances inflammatoires, accélérant leur besogne de destruction !

Et tenez-vous bien : ce sont bientôt toutes les autres parties de l'articulation qui sont attaquées.

Vos tendons, vos os, le liquide synovial lui-même – qui, en temps normal, permet de lubrifier l'articulation – s'enflamment sous l'effet des substances inflammatoires qui se concentrent.

D'où les rougeurs, les gonflements, la douleur qui finit par être **paralysante.**

L'arthrose n'est PAS un problème anodin.

Vous devez tout faire pour la prévenir, ou la maîtriser si elle s'est déjà déclenchée.

Des enjeux considérables pour votre avenir

Ceci est tellement important que je dois préciser **les conséquences pour votre avenir** si vous ne faites rien.

Une fois encore, excusez-moi mais je suis obligé d'utiliser des termes techniques :

Au lieu de fabriquer du nouveau cartilage, comme ils le font habituellement, vos chondrocytes devenus fous :

- **détruisent le cartilage existant**, en sécrétant des métalloprotéinases, bien au-delà de leur travail normal qui consiste à vous débarrasser du vieux cartilage. Même les cellules saines et neuves sont attaquées ;
- **empêchent la formation des briques** qui permettent de renouveler le cartilage ; ces briques sont le collagène et les protéoglycanes ;
- **attaquent les autres parties de l'articulation** (tendons, os, liquide synovial) en produisant des substances inflammatoires agressives, les leucotriènes et les cytokines.

Maintenant que vous avez entendu cela, vous comprenez l'importance cruciale d'un mode de vie sain, d'une activité physique régulière mais sans excès ; l'importance de conserver votre poids idéal. ***Il faut tout faire pour éviter que le cercle de l'inflammation ne se mette en route.***

Et si ce processus est déjà enclenché chez vous, alors il faut :

- stopper l'inflammation avec un produit naturel bien supporté par l'organisme ;
- apporter à vos articulations les « briques » de cartilage que vos chondrocytes ont cessé de produire.

Le plan de bataille est donc clair !

Entrons maintenant dans le détail de ce que vous devez faire.

Stopper l'inflammation dans vos articulations

Première étape, donc, **éteindre l'incendie** qui s'est déclenché dans vos articulations.

- Si vous bougez trop peu, reprenez une activité physique régulière pour relancer la circulation du liquide synovial dans votre cartilage.
- Si vous êtes en surpoids, soulagez vos articulations des genoux en perdant vos kilos en trop. La première mesure pour cela est de réduire votre consommation de farineux, féculents et sucreries. *C'est sans doute là, **le conseil le plus important*** dans cette lettre.
- Si votre arthrose s'est déclenchée à cause d'un accident qui a touché vos articulations dans le passé, ou à cause de l'âge, passez directement à l'étape suivante.

La nutrition anti-arthrose

Les données scientifiques s'accroissent sur le rôle de la nutrition dans l'inflammation.

Pour limiter votre niveau d'inflammation et donc votre risque d'arthrose :

- **mangez plus de fruits et de légumes**. Riches en antioxydants, ils aideront eux aussi à diminuer l'inflammation causée par les radicaux libres ;
- **consommez autant que vous le pouvez des épices aux propriétés anti-inflammatoires** : ajoutez chaque fois que vous en avez l'occasion **du poivre, du curcuma, de la cannelle et du gingembre** à votre cuisine ;
- augmentez vos apports en **acides gras oméga-3** (huiles d'olive et de colza, graines de lin, sardines, thon, saumon, maquereau), diminuez vos apports en oméga-6 (huiles et margarines de tournesol, de maïs et de pépins de raisin). **Les oméga-3 sont anti-inflammatoires**, les oméga-6 sont pro-inflammatoires.

À noter que les oméga-3 issus d'huile de poisson ne sont pas seulement anti-inflammatoires. Ils bloquent aussi le fonctionnement des substances qui digèrent le cartilage, appelées aggrecanases.

Une fois toutes ces mesures prises, tournez-vous vers la reine des plantes anti-inflammatoires.

La plante anti-inflammatoire qui fait des flammes

La reine des plantes anti-inflammatoires est une plante originaire du désert du Kalahari, en Afrique.

Ses propriétés médicinales semblent avoir été découvertes par les différents peuples d'Afrique australe qui l'ont utilisée en décoction pour traiter les problèmes digestifs, les rhumatismes, l'arthrite, et pour réduire la fièvre.

Son nom est l'harpagophytum, ou « griffe du diable » [2]. Et comme il l'indique, elle « fait des flammes » contre l'arthrose.

Des études scientifiques ont montré qu'elle a la capacité unique de réduire le niveau de cytokines, les agents d'inflammation [3]. Une étude publiée en 2003 montre une forte réduction de la douleur et des symptômes de l'arthrose chez 75 patients traités avec de l'harpagophytum.

La douleur régresse de 25 à 45 % alors que la mobilité augmente d'autant [4]. De plus, comme les oméga-3, elle inhibe les enzymes qui digèrent le cartilage.

Ces propriétés exceptionnelles de l'harpagophytum en font l'outil incontournable de toute personne souffrant de problèmes d'arthrose.

Aussi efficace que le Vioxx, mais sans les effets indésirables

Il n'y a vraiment aucune raison de priver vos articulations douloureuses d'harpagophytum, une plante qui semble avoir été créée rien que pour elles.

Certains lecteurs se souviendront que l'industrie pharmaceutique avait inventé, au début des années 2000, des antidouleurs de nouvelle génération, les Coxib (Vioxx). Ils furent précipitamment retirés du marché quand on s'est aperçu qu'ils provoquaient des maladies cardiaques. Malgré tout, le Vioxx était vraiment efficace contre les douleurs.

Eh bien, les études ont montré que l'harpagophytum est au moins aussi efficace que les Coxib, mais avec bien moins d'effets indésirables [5] !

Une étude validée en 2007 [6] a montré que, sur 259 patients, une dose de 480 mg d'harpagophytum permettait de réduire de manière significative (24 %) les effets de l'arthrose.

Les briques de cartilage que les chondrocytes ne fabriquent plus

Une fois que vous avez stoppé l'incendie et éteint l'inflammation, vous avez gagné une bataille, mais vous n'avez pas (encore) gagné la guerre contre l'arthrose.

Tout le travail reste à faire : **reconstruire votre cartilage.**

Ceci est impossible si vous n'apportez pas à vos articulations les « briques » que vos chondrocytes fous ne sont plus capables de fournir.

Et vous avez encore une chance inouïe sur ce point.

Vous trouvez aujourd'hui des substances naturelles dont il est prouvé scientifiquement que, quand vous les avalez, elles se retrouvent dans le liquide synovial de vos articulations, « toutes prêtes » à pénétrer dans votre cartilage et servir à le reconstruire, et ainsi suppléer (remplacer) le travail des chondrocytes.

Ces substances naturelles sont au nombre de trois. **Ce sont vos trois « armes » contre l'arthrose.**

Arme n° 1 contre l'arthrose : la substance naturelle qui reconstruit le cartilage endommagé

Votre arme n° 1 contre les dégâts articulaires provoqués par l'arthrose s'appelle le **sulfate de glucosamine.**

Il se trouve naturellement dans la carapace de certains crustacés pêchés sur les plateaux océaniques.

La découverte du sulfate de glucosamine a été un choc pour la communauté scientifique mondiale. Il contribue à reconstruire le cartilage endommagé et à rendre ses qualités lubrifiantes au liquide synovial, une tâche que l'on croyait impossible jusque-là.

Mais l'une après l'autre, les études ont confirmé que le sulfate de glucosamine **atténue les symptômes de l'arthrose.** Ses effets se font sentir après deux à six semaines de traitement. À long terme également, il diminue la progression de l'arthrose.

C'est un avantage décisif par rapport aux médicaments AINS, dont on a vu qu'ils accélèrent la progression de l'arthrose. La biodisponibilité du sulfate de glucosamine dans l'intestin est de 90 %, ce qui signifie qu'il est très bien assimilé par l'organisme.

Le spécialiste de l'arthrose, le Dr Veroli, recommande dans ses livres **1 500 mg par jour de sulfate de glucosamine.** Selon lui, l'effet peut se faire sentir après seulement deux semaines.

À cette dose, selon certaines études, la glucosamine peut être plus efficace que le paracétamol pour soulager les symptômes de l'arthrose, et toujours sans les effets indésirables.

Mais il est recommandé aux personnes souffrant des articulations de prendre de la glucosamine sur le long terme.

Deux études cliniques menées sur des personnes souffrant d'arthrose du genou ont montré que la prise quotidienne de 1 500 mg de sulfate de glucosamine pendant trois ans permet de bloquer la progression de la maladie [7] [8].

Il n'est donc pas étonnant que la Ligue européenne contre les rhumatismes EULAR (The European League Against Rheumatism) recommande l'utilisation du sulfate de glucosamine dans les compléments alimentaires [9].

Arme n° 2 : reconstituer la matrice du cartilage et l'hydratation qui assure souplesse et flexibilité

Votre deuxième arme naturelle contre l'arthrose est le **sulfate de chondroïtine**.

Le sulfate de chondroïtine est un composant de la **matrice du cartilage et il contribue à son hydratation**, ce qui est une fonction essentielle si vous voulez que votre cartilage soit souple et élastique et qu'il permette à vos articulations de fonctionner sans douleurs.

Le sulfate de chondroïtine aurait un effet supplémentaire par rapport à la glucosamine : sa présence réduirait l'activité d'une enzyme qui détruit le cartilage, l'enzyme hyaluronidase.

Mais les recherches récentes indiquent surtout que glucosamine et sulfate de chondroïtine sont complémentaires.

Selon Jacqueline Lagacé, spécialiste québécoise d'immunologie et ancienne directrice d'un laboratoire de recherche à la faculté de médecine de l'université de Montréal :

« On estime que la prise de ces deux produits améliore l'état des arthrosiques dans environ 80 % des cas. »

Selon le site de référence passeportsante.net :

« L'association glucosamine-chondroïtine est pertinente puisque les mécanismes d'action de ces deux molécules sont différents et complémentaires. »

Selon une toute récente étude clinique internationale, l'étude « *The Moves* » [11], réalisée en 2014, les effets conjugués de la chondroïtine et de la glucosamine sont comparables à ceux obtenus avec des anti-inflammatoires – sans les effets indésirables.

Le Dr Veroli recommande une dose de sulfate de chondroïtine de 1 200 mg par jour. Ce n'est toutefois qu'après quatre à huit semaines de traitement que l'effet se fait sentir, soit un peu plus que la glucosamine.

Attention toutefois : la glucosamine et la chondroïtine ne conviennent pas à tous les patients.

On estime généralement qu'elles ne sont efficaces que chez environ 80 % des personnes. Donc, une personne sur cinq n'obtiendra pas le soulagement espéré.

Réduire la douleur de 82 %

Mais je vous ai réservé le meilleur pour la fin : votre « arme n° 3 » est un produit naturel qui, dans une étude en double aveugle (l'étalon or de la recherche scientifique), a montré **une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après six semaines.**

Il s'agit du méthyl-sulfonyl-méthane (MSM).

Le MSM est un produit qui renforce votre production naturelle de sulfate de chondroïtine, de sulfate de glucosamine et d'acide hyaluronique, les substances qui donnent leur élasticité aux articulations.

Selon le site lanutrition.fr, qui fait autorité en matière de substances naturelles pour soigner :

« Grâce au soufre qu'il renferme, le MSM contribuerait à maintenir en bon état les tissus conjonctifs (tendons, derme profond, collagène, cartilage, etc.). Le soufre est crucial à l'action du glutathion, un neutralisateur de radicaux libres très puissant, nécessaire pour la formation et la restauration de la matrice cellulaire du cartilage. »

Une étude publiée en 2011 démontre l'effet du MSM dans le cas de patients souffrant d'arthrose [12].

Attention, le taux de MSM dans l'organisme baisse lui aussi fortement avec l'âge. Il est donc conseillé aux personnes âgées souffrant d'arthrose d'en prendre sous forme de complémentation nutritionnelle, d'autant qu'une étude clinique a montré que, en association à la glucosamine (dont nous avons parlé plus haut), les résultats semblent meilleurs que lorsque chaque produit est pris séparément.

Des produits non toxiques qui exercent d'autres bienfaits

Comme le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine, le MSM n'est pas toxique et ne présente pas d'incompatibilité avec les médicaments. Il doit toutefois être pris quotidiennement sur une période prolongée pour exercer tous ses bienfaits. **Les effets se font ressentir dès trois semaines environ.**

Il produit en outre d'autres bienfaits au niveau de l'organisme : il diminue le niveau d'allergie en bloquant les récepteurs dans les muqueuses de façon à ce que les allergènes ne puissent plus s'y fixer. Il agit positivement sur la digestion, réduisant les problèmes de diarrhée, de constipation et d'hyper-acidification.

Le MSM agit lui aussi en synergie avec le sulfate de glucosamine : lors d'un essai clinique randomisé en double aveugle, 118 patients souffrant d'arthrose ont pris soit de la glucosamine, soit du MSM, soit une combinaison de glucosamine et de MSM, soit un placebo. Après douze semaines de traitement, les participants auxquels on avait administré **les deux produits en même temps** ont éprouvé la plus grande diminution de l'indice de douleur [13].

Comment se soigner sans se ruiner

Fort bien, me direz-vous, mais quel budget faut-il pour se procurer tous ces produits hyperspécialisés, qui doivent forcément être très coûteux ??

Il est vrai qu'on ne trouve malheureusement pas de sulfate de glucosamine, de sulfate de chondroïtine, ni de MSM dans les rayons des supermarchés. Ce sont des substances qui restent aujourd'hui confidentielles (en Europe) et dont la fabrication, le transport et le stockage nécessitent d'importantes précautions pour ne pas les dénaturer.

Des petits malins s'amuse à en vendre sur Internet, parfois à des prix bradés. Mais quelles garanties offrent-ils vraiment sur la qualité, l'authenticité et le caractère non frelaté des produits que vous recevrez dans votre boîte aux lettres ? Aurez-vous le courage (l'audace !) de les avaler les yeux fermés ?

Il faut de plus se souvenir que le sulfate de glucosamine est fabriqué à partir de crustacés. **Les personnes allergiques aux crustacés ne doivent donc jamais prendre de glucosamine, une mise en garde qui n'est évidemment pas toujours clairement affichée.**

Concernant le sulfate de chondroïtine, c'est encore pire :

Les différences de qualité entre les compléments alimentaires sont énormes. La chondroïtine pure de bonne qualité exige un procédé de production très coûteux et complexe. Alors, pour réaliser des marges substantielles, il arrive que les fabricants ajoutent du cartilage moulu dans leur produit et le commercialisent sous le nom de « chondroïtine ». En 2007, de nombreux fabricants néerlandais ont été montrés du doigt lors d'un test en laboratoire : cinq compléments sur sept ne contenaient aucune chondroïtine mais étaient composés de cartilage moulu.

Quant au MSM, les qualités sont là aussi très variables et je recommande un produit obtenu par distillation et non par cristallisation. La cristallisation implique l'utilisation de solvants impurs, laissant potentiellement des sous-produits toxiques (ex. : métaux lourds, ou hydrocarbures chlorés). Le MSM pur doit également être très sec avec une teneur en eau inférieure à 0,1 %. (titrage méthode Karl Fischer). Se méfier des fabricants qui affirment que leur MSM est « pur à 99,9 % », mais qui ne se réfèrent pas à des tests de pureté volatile. Ces derniers tests se font par chromatographie en phase gazeuse à haute résolution, une méthode quantitative très spécifique qui détermine la pureté volatile du MSM.

Concernant l'harpagophytum, veillez à choisir un produit à teneur garantie en iridoïdes totaux, la substance active contre l'inflammation. Sa concentration devrait être d'au moins **20 mg pour profiter des bienfaits de manière optimale.**

Il est donc particulièrement risqué d'acheter ces produits à l'aveuglette. Je vous recommande de consacrer beaucoup de soin au choix de vos produits en boutique bio, et même de privilégier l'achat en pharmacie si vous avez une bonne pharmacie près de chez vous, ouverte aux produits naturels et dirigée par une personne vraiment compétente dans ce domaine.

Concernant l'achat sur Internet, je recommande [le produit Formule Articulations de Cell'Innov](#) qui contient à la fois tous les composants les plus efficaces (harpagophytum, sulfate de glucosamine, sulfate de chondroïtine, MSM), sous des formes respectant les critères ci-dessus, et dans les doses exactes correspondant à leur meilleure efficacité.

Ce produit a manifestement été élaboré sur la base de la plus récente littérature médicale.

En prenant chaque jour six comprimés du produit [Formule Articulations de Cell'Innov](#), vous avez exactement 1 500 mg de sulfate de glucosamine, 1 200 mg de sulfate de chondroïtine, 500 mg de méthyl-sulfonyl-méthane (MSM) et 63 mg d'extrait d'harpagophytum titré à 40 % d'iridoïdes totaux (25,2 mg). Cela correspond aux préconisations faites ci-dessus.

Mise en garde importante

Attention, l'efficacité de ces substances anti-arthrose n'est pas garantie à 100 %. Comme dit plus haut, certaines personnes ne réagiront pas. Et bien entendu, plus votre arthrose est avancée, plus il sera long et incertain de faire disparaître les douleurs et de retrouver votre souplesse intacte.

De plus, gardez toujours à l'esprit qu'une meilleure alimentation est le premier pilier de tout traitement. Et que la prise de compléments alimentaires anti-arthrose sera plus efficace si vous la complétez par la prise de **vitamine D**, d'oméga-3 et d'un bon **multivitamines**.

Toutefois, ces mesures font partie de l'hygiène de base quels que soient votre mode de vie et vos éventuels problèmes de santé, donc j'espère que, à ce stade, la majorité de mes lecteurs les respectent déjà et que je n'ai pas besoin de répéter ces préconisations un peu « bateau ».

Enfin, merci de penser à moi si vous décidez de suivre ce conseil aujourd'hui. Dans six mois environ, écrivez-moi pour me dire quels sont les effets de vos produits : au niveau de la douleur, de la souplesse, des raideurs matinales et aux changements de météo.

Ce n'est pas obligatoire évidemment. Mais je vous en serais très reconnaissant car cela m'intéresse au plus haut point d'avoir ce retour d'expérience collective, et bien sûr de savoir si j'ai pu vous aider comme je l'espère.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Source : Santé Nature Innovation

<https://www.santenatureinnovation.com/>

