



Arthrose

L'institut NICE recommande, pour la première fois, la prise de cynorrhodon, un produit végétal

Les médicaments en vente libre, les méthodes alternatives de traitement et les suppléments alimentaires sont très appréciés des patients souffrant d'arthrose. Environ 60% des personnes concernées se tournent vers ces produits afin de recevoir un soutien complémentaire en plus du traitement médical traditionnel pour soulager leurs symptômes. La perspective d'une lutte permanente contre la maladie les pousse à chercher des produits bien tolérés et efficaces.

En Angleterre, l'Institut national pour l'excellence en matière de santé et de soins (National Institut for Health and Care Excellence, NICE) examine régulièrement l'efficacité des produits et des substances les plus courantes et émet des recommandations. Le NICE est un institut dépendant du Ministère de la santé.



Beat Strittmatter est droguiste diplômé HES. Il est le gérant de la filiale MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie au Rennweg 15 à Zurich.

Si les plantes parviennent à s'implanter dans ces recommandations officielles, cela représente une réelle petite sensation et certainement une raison de regarder les choses de plus près. Le NICE a introduit le cynorrhodon dans ses recommandations récemment révisées portant sur des remèdes en vente libre pour soulager l'arthrose. Le cynorrhodon est le premier et jusqu'ici le seul produit naturel à usage oral sur cette liste.

Compte tenu des résultats positifs de l'étude menée sur le cynorrhodon danois à forte teneur en galactolipides, le docteur John Dickson, conseiller clinique au NICE, écrit: «Cela vaut certainement la peine de faire un essai de trois mois. Je recommande aux patients d'aborder le sujet avec leur pharmacien.»

L'institut souligne qu'un traitement de trois mois avec cinq grammes de poudre de cynorrhodon par jour améliore non seulement significativement la douleur et la raideur matinale, mais réduit également la prise d'analgésiques (tramadol, codéine, paracétamol et AINS). L'étude de Rein et al. montre une diminution de 40 à 50% de la consommation des analgésiques synthétiques mentionnés. Par ailleurs, la qualité du sommeil et l'état général se sont améliorés.

Une autre étude citée par le NICE, menée par Warholm et al., a montré que la quantité de gestes douloureux a considérablement diminué au cours de la journée. Il s'agit par exemple de marcher sur un terrain plat, de monter et de descendre de la voiture, de faire les courses, de mettre et d'enlever des bas et de s'asseoir et se relever des toilettes. La mobilité des articulations a augmenté. Tous les patients avaient

reçu un diagnostic d'arthrose du genou ou de la hanche, confirmé par radiographie.

Une troisième publication référencée par le NICE, celle de Winther et al., montre qu'une forte proportion de patients tire des bénéfices du cynorrhodon. Huit patients sur dix ont ressenti une amélioration importante de leurs symptômes.

Le NICE atteste que les tests ont bien été effectués et reconnaît que la thérapie avec le cynorrhodon est efficace et bien supportée. Le cynorrhodon peut être pris pendant des années. Le galactolipide est l'ingrédient important de l'action.

Le galactolipide, également nommé GOPO, stabilise des globules blancs spéciaux, les granulocytes neutrophiles. Ceux-ci migrent dans les tissus enflammés où ils provoquent des gonflements, des douleurs et de la raideur. Le galactolipide inhibe ce processus, l'inflammation peut guérir. Le NICE renvoie à des études qui indiquent que le galactolipide peut protéger le cartilage.

Les recommandations du NICE ne s'appliquent pas seulement aux produits à ingérer. Il souligne l'importance de réduire le poids corporel et de beaucoup bouger. La pratique d'exercices de gymnastique et d'étirement fait partie des recommandations. Cela devrait être d'ailleurs la première approche thérapeutique. Il recommande, entre autres, l'utilisation d'aides pour la vie quotidienne, dont le port de bonnes chaussures, de semelles et de bandages stabilisant les articulations, etc.