Caroline **BRONDEL**, **NATUROPATHE**

Préface de Daniel **Kieffer**, naturopathe

ARTHRITE ET ARTHROSE

PRENDRE SOIN DE SES ARTICULATIONS

À L'AIDE DE LA NATUROPATHIE

Prévention, soulagement et soin

jouvence EDITIONS

Également aux Éditions Jouvence

Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez

Homéopathie familiale, François Choffat

Homéopathie et Bonheur, Dr Richard Sprigg

Grand Manuel pour fabriquer ses remèdes naturels, Christophe Bernard

Mon grand manuel des huiles essentielles, Pascale Gélis-Imbert

Mon manuel de gemmothérapie, Valérie Catala

Respiration et Pranayama, Jacques Choque

Tout savoir sur la respiration, Daniel Kieffer

Guide pratique de yoga des yeux, Michel Lyonnet du Moutier

Arthroses, arthrites et rhumatismes, Christian Brun

Le Grand Manuel des fleurs de Bach, Dr Richard Sprigg

L'Équilibre acido-basique, Christopher Vasey

Gérer votre équilibre acido-basique, Christopher Vasey

Les Principes de base d'une alimentation saine, Christopher Vasey

Alimentation sans gluten ni laitages, Marion Kaplan

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-410-4

Couverture : Virginie Cauchy
Maquette des intérieurs et mise en pages : Sir Mada

Illustration de couverture : AdobeStock.com : © Kim Schneider, © Nikki Zalewski, © Domicoolka, © macrovector, © blueringmedia, © aleksandranimf, © ARTvektor, © Евгения Юшина.
Illustrations pages intérieures : © Éditions Jouvence, sauf AdobeStock : p. 13, 21 et 33 © shooarts, p. 79 © paul prescott, p. 85 © vit_kitamin, p. 114 © vecton, p. 115 © MaskaRad, p. 116 © Peter Hermes Furian.
p. 111 : © Marie-France Muller, avec son aimable autorisation.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface 5

Introduction 9

Sigles et abréviations 11

I. À la rencontre d'une articulation 13
1. À quoi ressemble une articulation ? 15
2. Quand des rhumatismes affectent des articulations 17

II. À la découverte de l'arthrite et de l'arthrose 21
1. Définitions 23
2. Quelles sont les causes ? 26
3. Quels sont les modes de détection ? 28
4. Quelle est la prise en charge usuelle ? 30

III. L'aide de la naturopathie 33
1. Que peut apporter la naturopathie ? 35
2. Technique n° 1 : Hygiène alimentaire 40
3. Technique n° 2 : Exercices physiques 79
4. Technique n° 3 : Psychologie – relation d'aide 87
5. Technique n° 4 : Hydrologie 92
6. Technique n° 5 : Techniques manuelles – massages bien-être 100
7. Technique n° 6 : Techniques réflexes 107
8. Technique n° 7 : Phyto-aromatologie 118
9. Technique n° 8 : Hygiène respiratoire 133
10. Technique n° 9 : Techniques énergétiques 140
11. Technique n° 10 : Techniques de rayonnement 144

Conclusion 149

Annexes 155
ANNEXE I : Pour aller plus loin dans la technique n° 1
– Hygiène alimentaire 157
ANNEXE II : Pour aller plus loin dans la technique n° 7
– Phyto-aromatologie 159

Glossaire 167
Table des figures 175
Bibliographie 179
À propos de l'autrice 190

Préface

Préfacer un nouvel ouvrage est toujours un honneur mais surtout une responsabilité. Une préface, selon moi, doit en effet autant cautionner le contenu d'un livre qu'accompagner joyeusement son lancement auprès du lectorat. Or, ici, c'est avec un réel enthousiasme que je peux m'engager car, en quelques pages, Caroline Brondel a su offrir un maximum de son savoir et de son savoir-faire de jeune naturopathe. Elle honore sans conteste la profession et en véhicule le meilleur pour le plus grand nombre.

Si Caroline fut lauréate et major de promotion du collège CENATHO voici quelques années, elle a tenu le pari de faire la meilleure des synthèses pour couvrir un sujet difficile. J'ai tout particulièrement apprécié son écriture pédagogique, car chaque chapitre est un peu une leçon de vie offerte aux lecteurs, confirmant qu'un naturopathe est avant tout *un éducateur de santé*. Je me suis régalé en trouvant une quantité étonnante de tableaux et de schémas d'une redoutable précision didactique. Le professionnalisme de Caroline, mais aussi bien sa générosité bienveillante, transpire à toutes les pages pour assurer une qualité de message rarement développée dans les livres dits « grand public » !

Fidèle au concept de santé holistique, c'est-à-dire globale et systémique de l'être humain, l'auteure n'a négligé aucun des plans qui font de nous des puzzles tellement riches et complexes : de la biologie à la psychologie, sans négliger l'énergétique ni l'environnement, il est bon de retrouver ici une vision qui redonne à l'humain son identité plurielle. C'est dans ce même esprit

que Caroline a su décliner les aspects les plus pertinents des cures et des dix techniques qui constituent la boîte à outils des naturopathes correctement formés. Certes, il eut été facile de se contenter des réponses le plus souvent médiatisées, comme les plantes ou les huiles essentielles antirhumatismales, mais c'eut été trahir l'essence de notre art qui, face à tout symptôme, insiste sur la quête des causes et ne se contente jamais de traiter les effets. On découvre parfaitement en ces pages l'impact délétère d'une mauvaise nutrition, mais aussi bien du stress, de la sédentarité, d'une médiocre respiration ou d'éliminations naturelles insuffisantes…

Celles et ceux qui souffrent d'arthrite ou d'arthrose seront peut-être étonné·e·s de la diversité des clés dispensées en naturopathie, mais ils ou elles seront comblé·e·s par les résultats qu'ils ou elles obtiendront à n'en point douter. Heureusement, c'est sur un mode essentiellement pratique, c'est-à-dire ciblant des applications au quotidien, que les conseils de Caroline se cumulent de page en page… On pourrait *presque* se passer de consulter un praticien naturopathe tellement l'on se sent accompagné pas à pas ! Bien entendu, et comme bien précisé en début d'ouvrage, il demeure que pour *individualiser* parfaitement les cures, techniques et conseils de santé, un *bilan de vitalité professionnel* est incontournable. Les personnes les plus engagées ne s'en priveront pas et comprendront d'autant mieux ensuite les subtilités de cet ouvrage appliquées à leur histoire qui reste unique.

Il me reste à féliciter encore Caroline pour ce remarquable travail de synthèse où toutes les allégations sont assorties de références solides. Sa bibliographie est efficace pour inviter à aller plus loin le cas échéant. Elle honore parfaitement notre corporation, fidèle qu'elle se montre aux fondamentaux philosophiques (le vitalisme), scientifiques (l'humorisme), techniques (l'hygiénisme) et méthodologiques (le causalisme et l'holisme) de la naturopathie. Rêvons de futures parutions où Caroline répondrait à d'autres situations pour lesquelles les méthodes

naturelles de santé s'avèrent très efficaces, comme les troubles cardiovasculaires, du sommeil, de la digestion, etc. C'est en effet dans le champ des dysfonctions et des maladies chroniques que la naturopathie excelle. Toutefois – et ce n'est pas le moins important –, gageons que si chaque lectrice ou lecteur en santé appliquait studieusement les heureux conseils d'hygiène de vie contenus dans ce petit livre, il ou elle réaliserait déjà une vraie démarche de *prévention active*. Quel bonus à méditer !

Daniel Kieffer
Référent pédagogique du Collège européen
de naturopathie traditionnelle holistique, CENATHO
Vice-président de La Féna
Président de l'Union européenne de Naturopathie
Président et conférencier de l'association Objectif Notre Santé
Membre d'honneur de l'OMNES & partenaire
de la World Naturopathic Federation

Introduction

Qui n'a jamais entendu un proche se plaindre de ses douleurs *liées aux rhumatismes**, ou de douleurs articulaires diverses ? Mais à quoi correspondent-elles et comment peut-on les soulager par des méthodes naturelles ?

Un rhumatisme est caractérisé par une douleur ou une raideur plus ou moins importante autour d'une ou plusieurs articulations* pendant au moins deux semaines. Il peut être lié à six familles de maladies :

- arthrite*, due à une inflammation* de la membrane synoviale* ;
- arthrose*, due à l'atteinte du cartilage* articulaire ;
- maladie de la colonne vertébrale (lombalgie*, hernie* discale, sciatique, torticolis) ;
- tendinite due à une inflammation des tendons* ;
- ostéoporose où la trame osseuse est atteinte ;
- goutte liée à un mauvais métabolisme de l'acide urique.

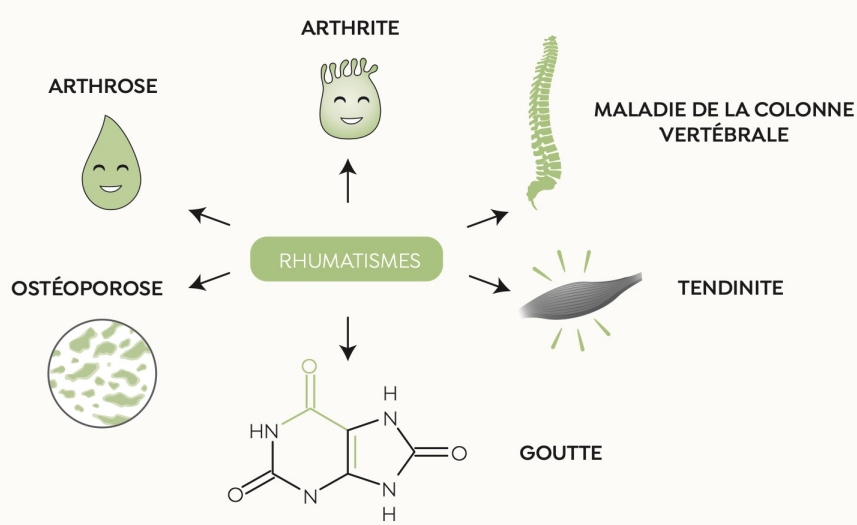

Figure 1 : Les différents types de rhumatismes.

* Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire de fin d'ouvrage.

Ce livre se concentre sur les deux premières : l'arthrite et l'arthrose.

Il y aurait 15 millions de rhumatisants en France (soit un Français sur quatre), et l'arthrose touche 10 millions de personnes (soit 15 % de la population). Elle apparaît généralement après 50 ans et touche 75 % de la population après 75 ans. Il s'agit de la première cause d'incapacité fonctionnelle pour les personnes de plus de 40 ans, et c'est la seconde cause de consultation médicale après les maladies cardiovasculaires. Environ 50 000 prothèses* de hanche et 20 000 du genou sont posées par an. Aux USA, un Américain sur sept, soit 40 millions de personnes souffrent d'arthrite et 15,8 millions d'arthrose.

L'arthrite peut toucher les personnes dès 4 ans et l'arthrose dès une trentaine d'années, et surtout à partir de 45 ans. Hommes, femmes, enfants : nous sommes donc tous susceptibles de rencontrer ces affections au sein de notre corps ou chez une personne de notre entourage.

Les personnes concernées peuvent ressentir une baisse de forme psychique et morale, une altération de la qualité de vie personnelle et professionnelle, une dégradation de l'image de soi… dans un contexte de douleurs pouvant être localisées à différents endroits du corps et atteignant des paroxysmes à divers moments de la journée.

Ce livre vise à présenter les différentes caractéristiques et prises en charge usuelles des arthrites et arthroses, afin de proposer une approche naturopathique de l'accompagnement de ces maux en adaptant l'hygiène de vie.

Avertissement

Cet ouvrage ne saurait en aucun cas se substituer à une consultation ou à une prescription médicale lorsque cela s'avère nécessaire. Les informations données ne doivent pas être appliquées sans un bilan de vitalité naturopathique préalable, et les conseils individualisés d'un praticien de santé. Chaque individu est unique et doit être pris en compte dans sa globalité afin de lui prodiguer les conseils adaptés à sa vitalité.

Sigles et abréviations

AINS	anti-inflammatoire* non stéroïdien
AGMI	acide gras mono-insaturé
AGPI	acide gras poly-insaturé
AGS	acide gras saturé
AI	anti-inflammatoire
AJ	arthrite juvénile
AO	antioxydant*
ARAL	agent antirhumatismal à action lente
Ca	calcium
Ca^{2+}	ion calcium
Cuil. à café	cuillère à café
Cuil. à soupe	cuillère à soupe
CI	contre-indication
Co	cobalt
Cr	chrome
CRP	protéines C-réactives
Cu	cuivre
Cu^{2+}	ion cuivre
DHA	acide docosahexaénoïque ou acide cervonique
EPA	acide eicosapentaénoïque ou acide timnodonique
ETP	éducation thérapeutique patient
F	fluor
FENA	Fédération française des écoles de naturopathie
Fe	fer
Fe^{2+}	ion ferreux
HE	huile essentielle

HTA	hypertension artérielle
I	iode
IMAO	inhibiteurs de la monoamine-oxydase
Li	lithium
Mg	magnésium
Mg^{2+}	ion magnésium
Mn	manganèse
Na	sodium
Na^{+}	ion sodium
OE	oligoélément
P	phosphore
PAR	polyarthrite rhumatoïde
qsp	quantité suffisante pour
RAA	rhumatisme articulaire aigu
RV	rétention vide
S	soufre
SA	spondylarthrite ankylosante
Se	sélénium
Si	silicium
SOD	superoxyde dismutase
TM	teinture mère
UVB	rayon ultraviolet B
VS	vitesse de sédimentation
Zn	zinc

I – À la rencontre d'une articulation

1. À quoi ressemble une articulation ?

Avant de plonger dans le cœur de la problématique, il semble fondamental de bien visualiser une articulation « en bonne santé », et l'altération de son fonctionnement en cas d'arthrite et d'arthrose.

Le squelette humain est constitué de 206 os reliés entre eux par des articulations. Chaque os est composé de 70 % de partie minérale (calcium, phosphore, sodium), 25 % de partie organique (collagène de type 1, glycoprotéines non collagènes, protéoglycanes), et 5 % d'eau.

Le tissu osseux est composé de quatre types de cellules :

- les ostéoblastes, impliqués dans l'élaboration de la matrice organique et de la minéralisation ;
- les ostéocytes, responsables de l'entretien de la matrice osseuse ;
- les ostéoclastes, qui dégradent la trame organique et participent à la déminéralisation* du tissu osseux ;
- les cellules bordantes, qui sont à la surface de l'os pour garantir l'intégrité de la structure.

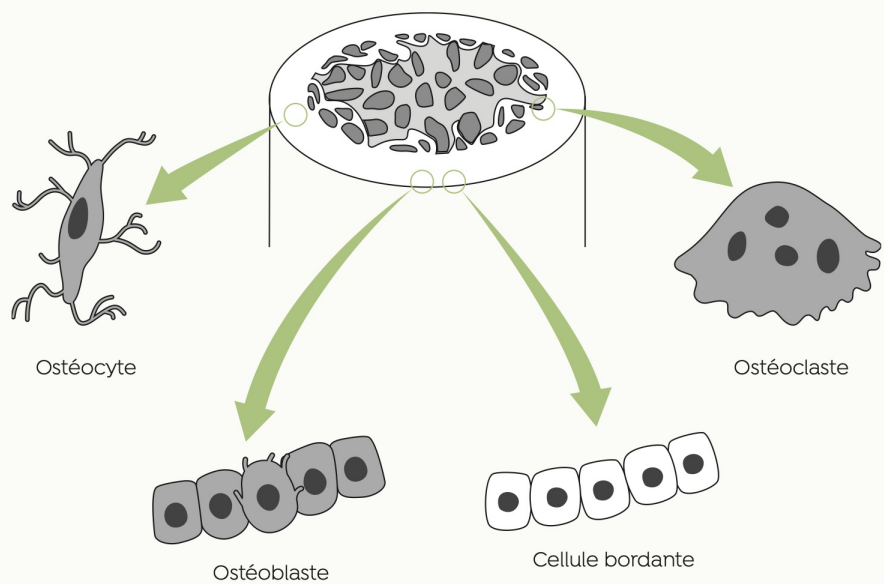

Figure 2 : Les quatre types cellulaires du tissu osseux.

Maintenant, plongeons dans l'environnement d'une articulation.
Deux os[1] sont maintenus ensemble par une articulation : des tendons[2] (fixateurs des muscles) et ligaments* obliques[3] les relient et forment la capsule articulaire*[4]. Dans cette dernière, la membrane synoviale[5] sécrète du liquide synovial*[6] responsable de la lubrification de l'articulation. Ce liquide contient des cellules appelées les chondrocytes. À l'extrémité de l'os se trouve le cartilage[7] qui a pour fonction de protéger l'os des frottements lors de la mobilisation de l'articulation. Pour information, le genou présente la particularité d'avoir en plus des ligaments croisés et des ménisques* dans la cavité articulaire.

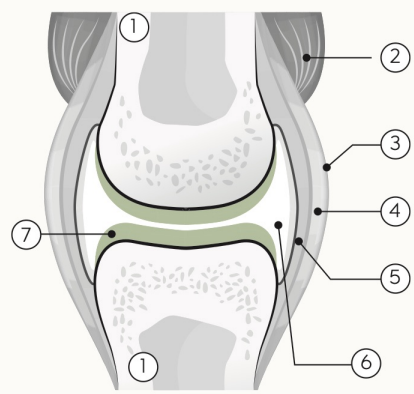

Figure 3 : Schéma d'une articulation saine.

Le mouvement c'est la vie !
L'os est vivant et il est alimenté par les nutriments brassés par le liquide synovial. La sollicitation des articulations va permettre de faire pression sur ce liquide qui va alimenter et lubrifier l'ensemble de la cavité articulaire pour maintenir les différents composants en bon état. Le mouvement est donc l'un des facteurs clefs d'une bonne santé articulaire.
Sans lui, le liquide stagnerait et empêcherait l'alimentation et limiterait l'évacuation des déchets, mais aussi, l'absence de chocs engendrerait une perte du remodelage osseux qui est primordial pour garantir l'intégrité de la structure.

2. Quand des rhumatismes affectent des articulations

Parlons du remodelage osseux qui permet de garder la structure osseuse intègre (figure 4, page suivante).
Quand une fissure apparaît à la surface de l'os, les cellules bordantes se retirent pour permettre l'accrochage des ostéoclastes qui décalcifient l'os par la sécrétion d'acides, et digèrent le collagène à l'aide d'enzymes. Ils meurent par apoptose, la mort cellulaire programmée, une fois leur mission remplie. Une lacune de résorption est formée, et avec elle disparaissent les ostéocytes présents dans cette zone. Les facteurs de croissance ainsi « déterrés » vont activer la différenciation des ostéoblastes qui vont sécréter dans la lacune des microfibrilles de collagène de type 1 et de la phosphatase alcaline. Cette dernière est une enzyme fondamentale impliquée dans la minéralisation de la trame osseuse. Les ostéoblastes sont donc responsables de la construction de la matrice organique qui est le support sur lequel les minéraux peuvent cristalliser. Certains ostéoblastes restent enfermés dans la trame osseuse et se transforment en nouveaux ostéocytes pour remplacer ceux qui avaient disparu, les autres deviennent des cellules bordantes.

Par ailleurs, ce sont les ostéocytes qui permettent de détecter toute augmentation de charge imposée à l'os, et ils déclenchent alors la différenciation et l'activation des ostéoblastes pour augmenter la densité osseuse. Quand l'os est soumis à une charge moins importante, lors d'un alitement prolongé par exemple, il y a une augmentation de la résorption et du remodelage pour éliminer les tissus osseux qui ne sont plus sollicités.

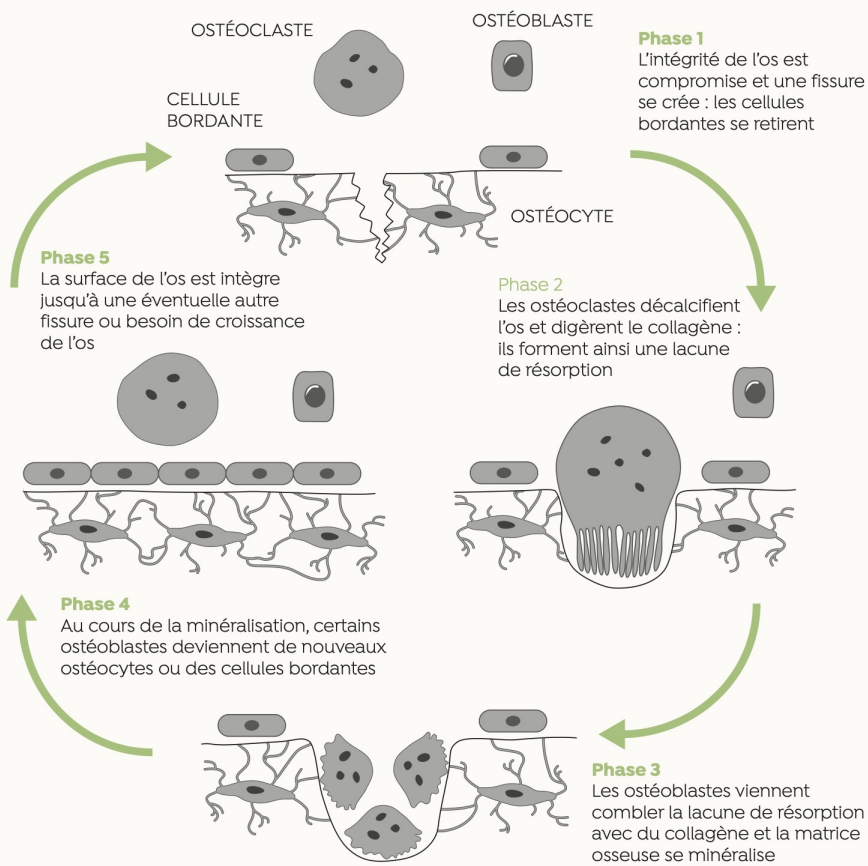

Figure 4 : Le fonctionnement du remodelage osseux à l'aide des ostéoclastes, ostéoblastes, ostéocytes et des cellules bordantes.

Le remodelage osseux permet d'optimiser la croissance de l'os par un jeu équilibré des activités des ostéoblastes et des ostéoclastes. L'équilibre entre ces deux phénomènes est généralement maintenu jusqu'à l'âge adulte puis différents facteurs peuvent faire pencher la balance vers la sous-activité des ostéoblastes à la faveur de celle des ostéoclastes. Il y a alors perte de densité osseuse quand :

- les os ne sont plus soumis à une charge assez importante : les ostéoclastes ont alors une activité plus importante que les ostéoblastes ;
- il y a un traitement aux glucocorticoïdes par exemple, qui stimule l'activité des ostéoclastes ;

- il y a une chute de production des hormones sexuelles (à la ménopause pour les femmes) qui réduit le nombre d'ostéoblastes au profit des ostéoclastes ;
- il y a un environnement acide et inflammatoire qui favorise la prolifération des ostéoclastes.

Qu'est-ce que l'inflammation d'une articulation ?
Comment peut-on passer de l'arthrite à l'arthrose ? (figure 5 ci-dessous et 6 page suivante)

Une inflammation est caractérisée par la chaleur, la rougeur, la douleur, le gonflement et l'impotence fonctionnelle d'une zone du corps. Quand elle touche une articulation : la membrane synoviale est enflammée[12] et les cellules de l'immunité en viennent à attaquer l'os et le cartilage[13]. C'est la manifestation arthritique. Par la suite, si l'inflammation perdure, elle peut conduire à l'usure des surfaces cartilagineuses[8] et donc à l'apparition de débris de cartilages[9] dans la cavité articulaire. Par la suite, le cartilage peut devenir tellement mince[11] que l'os est exposé et que la sollicitation des articulations va créer un frottement entre les deux os. Il peut aussi y avoir la formation d'ostéophytes*[10], aussi appelés becs-de-perroquet, qui sont une excroissance osseuse anormale.

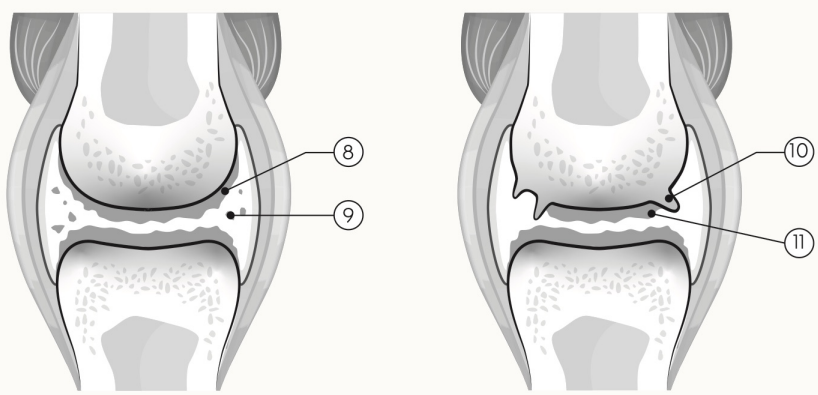

Figure 5 : Schémas d'une articulation avec une arthrose débutante, et une avec une arthrose avancée.

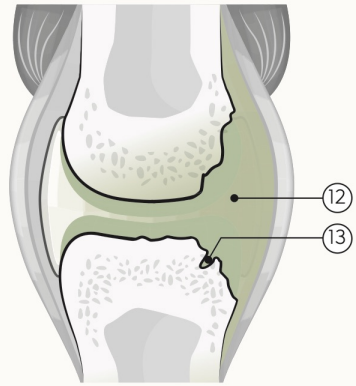

Figure 6 : Schéma d'une articulation saine (moitié à gauche) et affectée par l'arthrite (moitié à droite).

Qui de l'arthrite ou de l'arthrose arrive en premier ?

Une arthrose est toujours précédée d'une arthrite, c'est-à-dire d'une inflammation de la membrane synoviale. Par contre, cette inflammation peut ne pas être ressentie par l'individu. C'est pourquoi, parfois, certaines personnes peuvent avoir l'impression que l'arthrose est arrivée d'un seul coup. Il arrive aussi qu'elle apparaisse suite à un traumatisme sur l'articulation.
Et une manifestation arthritique n'est pas toujours suivie d'une manifestation arthrosique.

II – À la découverte de l'arthrite et de l'arthrose

1. Définitions

L'ARTHRITE

L'arthrite est une **inflammation d'une ou plusieurs articulations parfois intense et généralisée**. Il existe pas loin de 200 formes d'arthrite qui se classifient par leurs différentes origines.

On distingue les principales arthrites suivantes.

Arthrites inflammatoires Le système immunitaire attaque le tissu articulaire au lieu de viser les agents pathogènes.	
Polyarthrite rhumatoïde ou polyarthrite chronique évolutive	**Maladie auto-immune des tissus conjonctifs qui peut toucher toutes les articulations (mais surtout les mains, poignets, pieds) et les organes internes (yeux, poumons, cœur).** • Touche 1 % de la population française, 1 femme pour 3 hommes. • Tout âge, mais débute surtout vers 30 ou 50 ans. • 75 % des personnes atteintes ont subi un choc dans l'année précédant les symptômes. • Diminue l'espérance de vie de 3 ans pour les femmes et de 7 ans pour les hommes.
Spondylarthrite ankylosante	**Des toxines microbiennes attaquent les articulations vertébrales et sacro-iliaques (rarement les autres).** • Touche 1,3 % de la population française, 7 femmes pour 3 hommes. • Surtout adolescent et jeune adulte, principalement entre 15 et 35 ans. • Risque multiplié par 10 à 20 chez ceux dont les parents, frères, sœurs sont affectés par la même maladie. • Présence du facteur génétique HLA-B27 chez 8 % de la population et 95 % des personnes souffrant de cette maladie.
Arthrite articulaire aiguë ou maladie de Bouillaud	**Infection des voies aériennes supérieures par le streptocoque bêta-hémolytique du groupe A (SGA) qui se développe souvent 2 ou 3 semaines après une angine bactérienne mal traitée.** • Urgence médicale car atteinte possible des valves cardiaques. • Touche surtout les enfants et jeunes adultes, avec un pic entre 7 et 12 ans.

••• / •••

Arthrite psoriasique	**Le système immunitaire s'attaque à la peau. Le psoriasis peut parfois passer inaperçu et son apparition est lente, de quelques semaines à quelques mois. Les douleurs se font sentir au niveau du dos, du cou et aux points d'insertions osseuses des ligaments et tendons.** • Touche 0,2 % de la population, autant les femmes que les hommes. • Dans 74 % des cas, le psoriasis cutané précède l'arthrite psoriasique.

Arthrite infectieuse
L'inflammation de l'articulation est causée par un germe : principalement une bactérie (gonocoque, staphylocoque, pneumocoque, *Haemophilus*, spirochète, *Mycobacterium tuberculosis*), mais aussi un virus (virus de l'hépatite, oreillons, rubéole), et rarement par un champignon (présent dans les sols, les fientes d'oiseaux et certaines plantes).

- Touche tous les âges, mais principalement les personnes déjà atteintes d'arthrite ou affectées par une autre maladie qui entraîne une faiblesse immunitaire (diabète, anémie falciforme, maladie rénale grave, sida, immunodéficience, certains cancers, alcoolisme, etc.) ; ou celles en contact avec les animaux, plantes, terre ou organismes marins.

Arthrite juvénile
C'est l'affection chronique infantile la plus commune qui apparaît suite à une infection, une blessure, une réaction allergique ou à une autre maladie auto-immune.

- Touche 1 enfant sur 1 000 de moins de 16 ans.
- Il y en a 7 différentes (oligoarticulaire persistante, oligoarticulaire étendue, polyarticulaire à facteur rhumatoïde négatif, polyarticulaire à facteur rhumatoïde positif, systémique, avec enthésite, psoriasique).

L'ARTHROSE

L'arthrose peut être définie comme un **rhumatisme déformant à forme dégénérative**, peu douloureux, qui succède à des crises chroniques importantes ou discrètes. C'est une maladie chronique de l'articulation dans son ensemble qui touche à la fois le cartilage, mais aussi la membrane synoviale, l'os sous-chondral, la capsule et les ligaments. C'est la résultante de phénomènes physiques et biochimiques qui déstabilisent le catabolisme (dégradation) et l'anabolisme (synthèse) du cartilage.

Les chondrocytes ont des capteurs de pression à leur surface. En cas de pression exercée en dessous d'un seuil critique, ils stimulent la production de matrice cartilagineuse ; si elle dépasse ce seuil,

ils stimulent des métalloprotéases qui libèrent des petits fragments de cartilage dans l'articulation, ce qui entraîne une irritation de la membrane synoviale, puis la production de cytokines* inflammatoires qui stimulent les protéases, enzymes protéolytiques qui détruisent le cartilage. L'arthrose apparaît quand la dégradation est supérieure à la synthèse. Il paraît donc désuet de parler « d'usure du cartilage » à proprement parler.

Arthrose primaire
C'est l'arthrose la plus courante, maladie lente et évolutive qui touche les personnes au-delà de 45 ans au niveau des articulations portantes (hanche, genou), mais aussi celles de la région lombaire, des cervicales et des doigts.

Arthrose secondaire
Elle se développe souvent avant 40 ans suite à des traumatismes, une blessure, une hyperlaxité ligamentaire, une infection articulaire, un déséquilibre métabolique ou même une chirurgie articulaire.

L'arthrose peut affecter une ou plusieurs articulations. Une étude menée sur 3 000 questionnaires complétés par des internautes (130 questions) entre décembre 2012 et mai 2013 a permis de mettre en avant les proportions indiquées dans le graphique ci-dessous.
Un individu peut avoir de l'arthrose à un ou plusieurs endroits à la fois, et les arthroses les plus courantes sont celles situées au niveau du genou, des mains, de la hanche et des pieds. À noter que les arthroses affectant le poignet, le coude et la cheville peuvent aussi exister, mais elles sont rares et sont liées à un traumatisme.

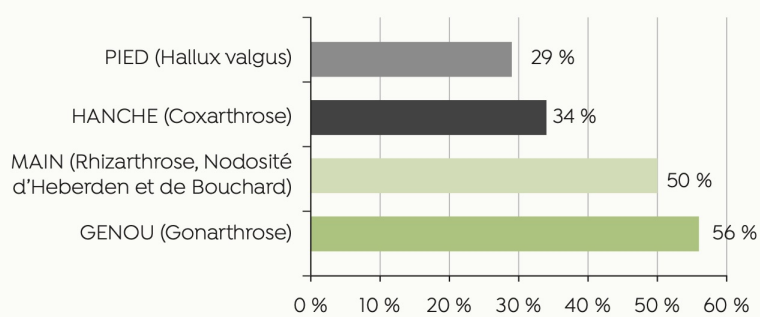

Figure 7 : Localisation des arthroses (selon l'enquête « Stop Arthrose » de l'Alliance nationale contre l'arthrose, décembre 2013). Une personne peut souffrir d'arthroses localisées à différents endroits en même temps.