

Christian Brun

Professeur de naturopathie

Préface de Françoise Muhr et Gérard Sueur

ARTHROSE, ARTHRITE & RHUMATISMES

Solutions naturelles
et mesures préventives

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Calmer les douleurs par la naturopathie, Christopher Vasey

S'initier à la médecine japonaise, Nicolas Chauvat

Entretenir son immunité pour se prémunir des virus, Christopher Vasey

Être en bonne santé grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez

Le système lymphatique : votre nouvel allié santé, Christopher Vasey

Gym douce et yoga sur une chaise, Jacques Choque

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Email : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1998

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition actualisée

ISBN : 978-2-88984-123-3

Couverture : Camille Baudoin

Mise en pages : SIR

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

Sommaire

Avertissement	13
Préface de Françoise Muhr et Gérard Sueur.....	15
Introduction.....	17
Avant-propos.....	21
Qu'est-ce qu'une articulation?	21
Les principales pathologies de l'appareil locomoteur ...	24
Rhumatismes et arthritismes.....	25
 1. Les arthrites.....	 29
Les mécanismes inflammatoires	29
La polyarthrite rhumatoïde (PR)	32
La spondylarthrite ankylosante.....	34
 2. Les arthroses	 37
L'arthrose cervicale	42
L'arthrose du genou (gonarthrose).....	42
L'arthrose de la hanche (coxarthrose)	44
 3. Les rhumatismes	 47
La goutte, un rhumatisme métabolique.....	47
Quelques autres rhumatismes particuliers	49
 4. La douleur	 53
 5. Les examens.....	 57
Les examens de laboratoire	57
Les autres examens.....	62
 6. Notions de terrain, tempérament, constitution	 67
Qu'est-ce que le terrain?.....	67
Comment modifier son terrain?.....	68

7. L'acidité	73
Les mécanismes régulateurs ou systèmes tampons	74
• Syndromes pathologiques divers	81
8. Origines de l'acidité.	83
Les aliments acides	83
Les aliments producteurs d'acides	84
La carence en vitamines, oligo-éléments et enzymes. ...	85
Les glucides (hydrates de carbone)	86
Les graisses	89
Les radicaux libres	92
Les protides, acides aminés et nucléoprotides	99
Les fermentations et putrescences intestinales.	102
La fatigue par surmenage ou par insomnie.	103
Le manque d'oxygénation.	106
Les éliminations insuffisantes	106
Les stress	107
9. Stratégie générale naturopathique	113
• Conseils généraux de nutrition	113
Désacidifier le terrain	114
Favoriser l'évacuation des acides.	116
Alcaliniser le terrain	118
Reminéraliser	119
Oxygénation	122
10. Thérapeutiques allopathiques	123
Les antalgiques	123
Les anti-inflammatoires	124
Les corticoïdes ou stéroïdes	125
Les divers à action plus lente	126

11. Les thérapies naturopathiques	129
La phytothérapie.	129
La gemmothérapie	130
L'aromathérapie.	132
L'oligothérapie	134
La vitaminothérapie	140
Les sels biochimiques du D ^r Schuessler	145
L'enzymothérapie systémique	147
La lithothérapie déchélatrice.	149
L'organothérapie.	152
L'homéopathie.	155
Autres compléments alimentaires.	156
 12. Action et soins locaux	 159
Réflexologie.	160
Balnéothérapie, massage, infrarouge	162
Argilothérapie.	163
Ostéopathie	164
Magnétothérapie	165
Ozonothérapie	165
Neuralthérapie	166
Électrothérapie	166
Acupuncture	167
Cures thermales	168
 • Soulagement naturel du diapason thérapeutique 128 Hz	 170
• Les 7 mesures anti-rouille	171
• Les 10 commandements du rhumatisant	172
 Conclusion	 173
À propos de l'auteur	175
Bibliographie	177
Notes	181

En hommage et en remerciements sincères à Monsieur Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994) qui a synthétisé et vulgarisé la naturopathie française.

J'ai eu le privilège d'être son assistant et collaborateur durant cinq années. C'est lui qui m'a inoculé le virus de l'écriture et le bacille pédagogique de transmettre, de conseiller et d'éduquer, avec passion et amour, ce que d'autres comme lui m'avaient enseigné et appris. J'espère y avoir ajouté les arguments, les approfondissements et les exigences de la rigueur scientifique de notre monde actuel, mais également l'humour qui fait défaut à beaucoup et qui, pourtant, est à mon sens indispensable pour être un bon thérapeute et éducateur de santé.

Qu'il soit remercié pour cette merveilleuse contagion et qu'il soit persuadé que j'œuvrerai pour rester digne de son enseignement, de sa confiance et de son amitié.

À mes patients et aux étudiants, futurs praticiens de santé naturopathes, qui m'obligent chaque jour à me remettre en question, à chercher, à innover, et qui m'accordent si chaleureusement leur confiance.

Et un merci tout particulier à Françoise Muhr et Gérard Sueur qui, grâce à leur approche holistique psychothérapeutique, leur disponibilité, leur humour et leur amitié, m'ont permis d'exprimer mes émotions et de ressentir ce que c'est qu'être un praticien de santé-naturopathe libre.

Avertissement

L'auteur précise expressément que cet ouvrage ne saurait en aucun cas se substituer à une consultation ou à une prescription médicale lorsque cela s'avère indispensable, ni à des conseils naturopathiques ou à un bilan de vitalité iridologique.

Il engage vivement médecins et naturopathes à une collaboration étroite qui ne peut que s'avérer profitable et bénéfique pour le public et pour la recherche.

Il précise également que cet ouvrage n'a qu'une ambition : celle d'aider les personnes du public et étudiants en naturopathie à se retrouver dans le dédale des informations médiatisées concernant les rhumatismes, arthrites et arthroses. Il n'a pas la prétention d'être unique et suffisant et son contenu n'est pas un assemblage de « petits trucs » naturels applicables par chacun sans conseils médicaux et naturopathiques.

Ni l'auteur ni l'éditeur ne pourront être tenus pour responsables de la mauvaise interprétation de ces écrits, pour une automédication nullement conseillée ou une mauvaise application des conseils nutritionnels effectués sans bilan de vitalité naturopathique.

Préface de Françoise Muhr et Gérard Sueur¹

*«Le but de toute initiation est de changer
l'homme en l'élevant toujours vers plus
de spiritualité, mais dans le respect de la vie.»*

P.-V. Marchesseau (1911-1994)

Habituellement, les rhumatismes, qu'ils soient dégénératifs ou inflammatoires, sont traités comme étant des symptômes fonctionnels par deux grandes familles de médicaments: les anti-inflammatoires et les antalgiques. Il ne faut certes pas négliger la demande, voire même l'exigence, de confort et de non-douleur des patients atteints de rhumatismes, car c'est avant tout leur réel motif de consultation. Mais s'arrêter à cette simple prescription, qu'elle soit chimique ou naturelle, à dose pondérale ou homéopathique, administrée par voie générale ou locale, reviendrait à retirer l'ampoule électrique du voyant rouge et non traiter la cause qui lui a donné naissance.

Car la symptomatologie rhumatismale ne représente que la partie visible de l'iceberg. L'intérêt du travail de Christian Brun, outre de présenter au lecteur ce qu'est l'immense famille des rhumatismes, est de nous montrer la face cachée de l'iceberg.

Chaque famille thérapeutique aborde le monde des rhumatismes en fonction de sa conceptualisation de la maladie et de ses compétences pour la traiter. Les médecins allopathiques diagnostiqueront une inflammation et prescriront des anti-inflammatoires. Les naturopathes détecteront un acidisme

humoral et feront tout pour dynamiser les émonctoires et améliorer l'apport nutritionnel. Les ostéopathes trouveront des blocages articulaires et/ou dysfonctions somatiques et les normaliseront. Les psychothérapeutes trouveront dans le sentiment d'aigreur l'expression psychosomatique de contentieux émotionnels non résolus. Chacun étant sûr de viser juste et de détenir la vérité pour soulager son patient.

Mais où se trouve l'origine de cette symptomatologie? Sur quel fertilisant prend-elle racine? C'est à de telles questions que le travail de recherche de Christian Brun tente avec succès de répondre.

Car lorsque la symptomatologie rhumatismale est présente, cela signifie l'échec d'un dépistage précoce. Traiter, c'est bien, prévenir, c'est encore mieux! À n'en pas douter, c'est lorsque les professionnels de la santé s'ouvriront à une démarche de réflexion comme celle réalisée par l'auteur de ce livre que seront dépistés, pris en compte et « normalisés » les signes précurseurs à un processus rhumatismal, où qu'ils puissent se trouver : au niveau métabolique, somatique, émotionnel ou nutritionnel.

Françoise Muhr, praticienne de santé naturopathe,
Gérard Sueur, ostéopathe.

Introduction

*«Je ne sais partager que l'amour,
non la haine.»*

Sophocle (vers 495-406 av. J.-C.)

Arthrose, arthrite, lumbago, sciatique et tous les rhumatismes en général constituent certainement un des maux (ou des mots) parmi les plus courants de notre siècle. Mais comment savoir si ce sont les mots (dits ou non dits) qui sont à l'origine des maux rhumatismaux (psychosomatique) ou si ce sont les maux qui engendrent les mots pour les qualifier (somatopsychique) ?

À cause d'étiologies multiples et de mécanismes complexes, le traitement et la guérison des rhumatismes dans leur ensemble présente toujours de grandes difficultés au corps médical, qui ne peut généralement que prescrire des produits antalgiques, des anti-inflammatoires, voire des infiltrations... Et plus tard, le moment venu, une intervention chirurgicale peut être proposée pour une pose de prothèses.

Ces médicaments de confort sont forts utiles, mais inefficaces pour guérir au sens étymologique du terme. Les causes apparentes ou invisibles des rhumatismes sont variées (articulaires, tendineuses, musculaires, immunologiques, nerveuses, génétiques) ou encore totalement inconnues, ce qui explique les difficultés pour solutionner durablement le problème des pathologies dites rhumatismales.

Bien entendu, les méthodes et les opinions divergent entre médecins allopathes et praticiens de santé-naturopathes quant à la genèse de ces pathologies, et donc quant à leur approche thérapeutique curative ou préventive.

En revanche, une chose est certaine et reconnue de tous : c'est la manifestation fonctionnelle la plus courante dans un rhumatisme, quelles que soient sa ou ses causes, son origine, sa chronicité et les éventuelles déformations. Généralement, c'est la douleur qui est le point commun de tous les rhumatismes articulaires. Bien entendu, elle est plus ou moins intense et supportable, entraînant une éventuelle altération de la mobilité.

Les statistiques médicales actuelles montrent que les affections rhumatismales dans leur ensemble occupent la troisième place, après les pathologies cardiovasculaires et nerveuses (insomnies, dépressions nerveuses).

En France, on estime que près de 15 millions de personnes consultent pour des douleurs liées aux rhumatismes, dont 5 à 8 millions pour l'arthritisme.

Plus surprenant encore :

- après 18 ans, 50 % des Français souffrent de mal au dos d'origine rhumatismale,
- 10 % de la clientèle des médecins libéraux consultent pour une affection rhumatismale (22 millions de consultations par an),
- les douleurs rhumatismales entraînent la perte de 20 millions de journées de travail par an,
- 65 000 personnes prennent une retraite anticipée pour cause de douleurs rhumatismales, entraînant quelquefois une impotence,
- 600 000 personnes souffrent de polyarthrite rhumatoïde,
- 2 millions de personnes sont atteintes d'arthrite ou d'arthrose de la hanche (coxarthrose),
- 100 000 personnes souffrent de goutte,

- sans omettre l'arthrose du genou (gonarthrose), les douleurs de la colonne vertébrale ainsi que les algodystrophies diverses...

Les rhumatismes touchent 62 % des femmes pour seulement 38 % des hommes.

L'arthrose handicape 58 % des hommes et 68 % des femmes de 65 à 85 ans, et 85 % de la population de plus de 85 ans. Le coût total a été de 1,6 milliard d'euros en 2002, ce qui représentait environ 1,7 % des dépenses de l'assurance-maladie. En 2008, ce coût a atteint la somme de 2,6 milliards d'euros, chiffre qu'il convient certainement de multiplier par deux d'ici les années 2020.

Certaines variétés de rhumatismes sont très connues, telles l'arthrose et les douleurs dorsales. D'autres, plus rares, le sont moins, comme la spondylarthrite ankylosante ou l'arthrite chronique juvénile.

Il existe environ 300 variétés de rhumatismes dont la cause primaire, pour nous praticiens de santé, revêt toujours la même forme: *l'acidisme humoral*. C'est dire que les causes sont, semble-t-il, moins multifactorielles que pour certaines autres affections, par exemple l'asthme, la constipation et les autres pathologies côloniques...

Notons en outre que le mental ne joue pas un rôle primaire, mais un rôle « provocateur », « déclencheur » dans cet ensemble pathologique. Certes, la puissance du psychisme (psychosomatique) est réelle, mais il doit y avoir obligatoirement un terrain propice pour l'éclosion de la pathologie.

Maintenant, on peut poser la question suivante: et si cet acidisme humoral n'était que l'expression, la manifestation corporelle d'émotions non exprimées et refoulées, enfouies et mémorisées cellulièrement depuis la naissance et parfois même

au-delà? Nous serions donc tous prisonniers de notre passé dans notre façon de réagir au présent ainsi que dans nos comportements quotidiens.

Reste à savoir décoder ce que le corps exprime par ces douleurs et/ou raideurs rhumatismales!

L'aspect symbolique de certaines articulations permet de mettre en évidence des problématiques psychologiques intéressantes. Vouloir résoudre les désordres articulaires et rhumatismaux sans s'intéresser à cet aspect plus subtil ne peut conduire qu'à des récives ou à des échecs thérapeutiques. Ainsi verra-t-on des gens manifester des douleurs au niveau du dos, des épaules ou des genoux, pour ceux qui ne veulent pas *plier* devant les contraintes professionnelles, par exemple.

Le phénomène des rhumatismes dans leur ensemble est donc très important, complexe et mérite une attention toute particulière.

En 1990, on a recensé 1,7 million de fractures de la hanche dans le monde et ce chiffre devrait atteindre 6 millions d'ici à 2050.

La polyarthrite rhumatoïde, qui débute souvent entre 20 et 40 ans, est une pathologie chronique invalidante qui touche entre 0,3 et 1 % de la population mondiale...

L'arthrose est l'une des dix maladies les plus invalidantes dans les pays développés. À l'échelle mondiale, on estime que 96 % des hommes et 18 % des femmes âgés de plus de 60 ans en souffrent. (Source : OMS, 27 octobre 2003)

En 2020 : 595 millions de personnes souffraient d'arthrose, soit 7,6 % de la population mondiale, en augmentation de 132,2 % depuis 1990.

Soigner un ou des symptômes
ou guérir une vie entière?

Avant-propos

« L'essentiel n'est pas de vivre,
mais de bien vivre. »

Platon

Avant d'étudier plus intimement le problème des arthritismes et rhumatismes, il est nécessaire de définir l'appareil locomoteur sur lequel la pathologie arthritique « sévira », les acteurs qui entreront en scène, l'articulation et la différence entre rhumatisme et arthritisme.

Qu'est-ce qu'une articulation ?

Savoir ce qu'est une articulation *normale* permettra de connaître ensuite ce qu'est une articulation dite *anormale*. Toutes les articulations ont à peu près la même organisation :

- une articulation permet à deux os de se mouvoir l'un par rapport à l'autre ;
- chaque os présente à son extrémité des couches de cartilage, c'est-à-dire une structure très glissante permettant aux os d'entrer en contact et de glisser l'un sur l'autre avec un coefficient de friction très bas.

Le cartilage est constitué de fibres de collagène dans lesquelles se trouve la substance fondamentale formée de glycoprotéines et de protéoglycanes (mucopolysaccharides) ainsi que les cellules propres au cartilage : les chondrocytes.

Le collagène est très résistant aux enzymes protéolytiques. Cependant, dans certaines affections telles que la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrose, on décèle dans la synoviale une enzyme nommée collagénase qui détruit ce collagène.

Les fibres de collagène ne sont plus synthétisées chez l'adulte.

Le cartilage est nourri par le liquide synovial et ne possède ni nerfs, ni vaisseaux sanguins. N'étant pas innervé, l'arthrose peut donc se développer sans douleur.

Le cartilage est très mince par rapport aux os: 2 à 4 mm au niveau de la hanche et 6 à 7 mm au niveau du genou.

L'extrémité des os et le cartilage qui les recouvre se trouvent à l'intérieur d'une sorte de capsule qui ferme l'articulation. Cette capsule ainsi que les ligaments annexes maintiennent la cavité en place et le contact entre les extrémités osseuses.

Généralement, les ligaments sont extra-articulaires, sauf pour les genoux où ils sont croisés et intra-articulaires. La capsule est doublée à l'intérieur par une autre membrane, que l'on appelle *membrane synoviale*.

Les ligaments sont innervés et sensibles à la douleur (par exemple dans l'entorse). Quant aux tendons, constitués de centaines de fibres, ils peuvent s'effiloche et être à la base d'une tendinite.

La capsule articulaire contient une petite quantité de liquide appelé *synovie*, lubrifiant de l'articulation et liquide nourricier du cartilage. Ce liquide possède la même composition que le plasma sanguin avec, en plus, des mucopolysaccharides (glucoprotéines) qui augmentent en cas d'inflammation.

La synovie est sécrétée par la synoviale. Si cette dernière est enflammée, elle peut sécréter un excès de liquide appelé *épanchement de synovie*.

La synoviale assure le *nettoyage* de l'articulation en digérant les petits débris cartilagineux ou osseux. Dans le cas de l'arthrose, cette fonction d'épuration est dépassée.

Ainsi, dans une pathologie rhumatismale articulaire, chacun des éléments composant l'articulation peut être atteint, en fonction du tempérament, de l'hérédité et des dispositions prises dès l'apparition des douleurs. Ceci explique également la multitude de douleurs et de variétés de rhumatismes articulaires.

On peut se demander alors pourquoi les articulations – à défaut d'autres organes – sont si souvent le siège de rhumatismes ?

Rappelons à ce propos quelques notions de géographie : les fleuves et rivières coulent de la source à l'embouchure en suivant des circuits qui ne sont pas toujours (et heureusement) droits et contiennent des coudes. Les déchets véhiculés par l'eau se déposent au niveau de ces coudes au moment où la circulation est ralentie. Parfois, ils s'y accumulent et forment peu à peu des alluvions, c'est-à-dire des dépôts de sédiments.

Transposons cette explication à notre organisme humain et nous comprendrons pourquoi, aux niveaux des articulations, là où la circulation est ralentie, les sels résultant du « tamponnage » des acides par les minéraux (bases), constituant la boîte articulaire, se déposent en provoquant des douleurs plus ou moins intenses.

Il va de soi que ces dépôts peuvent se faire plus rapidement et en quantité plus importante si le sujet est davantage enclin à la chaise longue (sédentarité) qu'à l'exercice physique.

Les principales pathologies de l'appareil locomoteur

Les pathologies osseuses

- **Ostéoporose:** déminéralisation, décalcification de l'os qui devient poreux et même translucide aux rayons X. Il s'agit d'un trouble du métabolisme du calcium, du phosphore et de la vitamine D, dû à de multiples causes telles qu'iatrogènes.
- **Ostéomalacie:** chez l'enfant, elle se traduit par du rachitisme, affection due à une diminution de la concentration phosphocalcique tissulaire, caractérisée par un défaut dans la calcification de la matrice protéique des os qui entraîne des douleurs et des déformations osseuses.
- **Pathologies en rapport avec les glandes endocrines** (parathyroïdes, surrénales, thyroïde).
- **Maladie de Paget:** affection chronique caractérisée par un bouleversement architectural des os et une fibrose médullaire provoquant des déformations progressives des os des membres (en parenthèse), du rachis (cyphose ou scoliose) et du crâne (augmentation de la voûte crânienne).
- **Scoliose:** affection caractérisée par une déviation latérale du rachis.
- **Hernie discale:** saillie anormale du disque intervertébral dans le canal rachidien, due à l'expulsion, en arrière, à la suite d'un traumatisme du *nucleus pulposus*.
- **Ostéite:** affection infectieuse des os.
- **Tumeurs bénignes ou malignes primaires ou cancer secondaire...**