**ARTHROSE DU GENOU**

**Ce n’est pas l’usure qui cause l’arthrose du genou.**

Quand votre médecin vous dit que vous avez de l’arthrose au genou, il veut dire qu’il a constaté, généralement grâce à une radio, que votre cartilage est «usé »

Au contraire, cela veut sans doute dire que vous ne l’utilisez *pas assez.*

La définition de l’arthrose qu’on lit sur le site Santé Médecine est fausse « *L’arthrose provient d’une usure prématurée de l’articulation du genou qui entraine des difficultés lors de la marche. »* est-il écrit

Ce n’est pas exact.

**Le cartilage ne s’use que quand on ne s’en sert pas**

Le cartilage est au contraire une substance qui a besoin d’être pressée, poussée, sollicitée, pour être en bonne santé et se régénérer.

Il ne s’use que si on ne s’en sert pas.

Une nouvelle étude parue dans la revue américaine *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)* montre que l’arthrose du genou, loin d’être causé par l’usure, *vient du manque d’activité.*

L’étude révèle un chiffre inquiétant : les cas d’arthrose du genou ont doublé en 50ans, quel que soit l’âge et l’état de santé.

Autrement dit, à âge égal, poids égal, santé égale, nous avons deux fois plus de risque que nos grands-parents d’avoir de l’arthrose du genou !

La raison est simple. Nous n’utilisons plus nos genoux autant qu’eux. Nous ne marchons plus assez. Nous sommes trop souvent assis, vautrés, affalés.

Ce qui a trois conséquences graves pour les cartilages.

**Les 3 conséquences du manque d’activité pour le cartilage du genou.**

* **Nous engraissons, surtout des mauvaises graisses abdominales**. Or les graisses malsaines diffusent dans notre corps des agents d’inflammation. Ces agents attaquent les cellules du cartilage, qui meurent et cessent de faire leur travail de régénération.
* Le cartilage durcit, se fendille, craque ;
* **Les muscles de nos cuisses et de nos jambes faiblissent**. Or, autant que nous permettre de bouger, ces muscles servent à maintenir en place l’articulation du genou. Si nos muscles ramollissent, notre articulation n’est plus tenue. Elle prend une mauvaises posture et nos cartilages s’abîment ;
* **Notre cartilage meurt de faim**. Le cartilage n’est pas irrigué par le sang. Ni veines, ni artères dans le cartilage, à l’inverse des os qui sont parcourus de minuscules vaisseaux sanguins.

Comment les cellules du cartilage font elles donc pour respirer et se nourrir ?

Elles baignent dans un liquide visqueux chargé de nutriments, la synovie.

*Ce liquide circule lorsque vous exercez une pression sur votre cartilage, puis que vous relâchez*, exactement comme une éponge se charge et se vide d’eau .Si vous ne bougez pas, cette circulation de la synovie s’arrête et les cellules de votre cartilage meurent.

**Le manque d’activité est donc le principal responsable de l’arthrose du genou.**

(Extrait de de Santé Nature Innovation du 6 septembre 2017)

Selon l’O.M.S. pour être en bonne forme physique, il faudrait faire environ 10 000 pas par jour ce qui correspond environ à 30minutes de marche et 30 minutes d’activité physique.

Un français sur deux est au courant de cette donnée et seulement 26 % des français réalisent les

10 000 pas !

Une base de réflexion pour savoir où chacun en est dans la prise en charge de sa santé!

Pour cela il faut du courage, de la volonté, et avoir confiance dans sa capacité à changer.

Pour reprendre une activité physique il faut trouver son propre rythme, écouter son corps et **surtout persévérer !**

Et quel bonheur de se sentir bien dans « ses baskets » …… et d’avoir lâché « ses pantoufles »

Alors quel choix faites-vous ?

Gabrielle Le Vacon

Décembre 2017