

# serengo

**NOUVEAU**  
25 PAGES  
Bien-être  
Santé

## NUTRITION

L'assiette anti-cancer,  
on y croit ?

## PLUS BELLE LA VIE

Prendre sa  
retraite au Portugal

## DÉCOUVERTE

Les incroyables  
promesses  
du sang artificiel

**CONSO**  
**FUTÉE**

On a testé  
le vélo  
électrique

## DROIT

Se défendre  
sans avocat

## SINISTRES AUTO

Faut-il tout  
déclarer ?

## ENVIES DE...

✿ Flâner  
sur le canal  
du Midi

✿ Cuisiner  
le potiron

✿ Vibrer avec  
notre sélection  
culturelle

# ARTICULATIONS

**12 PAGES** de conseils  
pour les garder au top

- Hanche, genou, épaule... tout ce qui soulage
- Mon alimentation anti-inflammation
- Implants et chirurgie, quoi de neuf ?

**LE GUIDE DU QUOTIDIEN : IMPÔTS, DÉCLARER UNE  
SOUS-LOCATION, retraite, argent, assurances, conso...**



●●● immobiliser et soulager les articulations. « J'utilise celles des joueurs de tennis, volley ou handball, de petites attelles qui permettent de faire des mouvements sans souffrir », précise Anne Lambert-Libert.

**Équipez-vous d'une souris verticale** et d'un repose-poignet. Les accros à l'ordinateur, qui sursollicitent leurs mains, pourront ainsi limiter les mouvements douloureux.

**Foncez acheter de la pâte à modeler** au rayon jouets ! « L'action de malaxer est un excellent exercice, qui redonne de la mobilité et de la force à l'articulation. Pétrir une balle de relaxation n'est pas mal non plus », rappelle la kinésithérapeute. Ou de la pâte à pain, à tarte... si vous êtes un cordon bleu.

**L'automassage** diminue également la souffrance et aide à appréhender différemment la douleur. C'est une technique que la médecine chinoise met en pratique depuis cinq mille ans. Se masser agit sur le relâchement musculaire – en libérant d'éventuelles tensions qui seraient à l'origine d'une pression sur les articulations – et augmente la vascularisation du cartilage. Comment procéder ? Commencez par masser le poignet jusqu'à l'avant-bras, puis faites des tractions au niveau de la main pour tirer sur le poignet. Continuez par des massages

plus profonds avec le pouce et l'index en effectuant des gestes de mobilisation et de rotation, au niveau de la paume, puis doigt par doigt. ●●●

**UN PEU D'EXERCICES**  
Pétrir, malaxer, masser... Bien exercé, le mouvement des doigts soulage main et poignet.



© ISTOCK/GETTY IMAGES; DR.



## QUESTIONS À...

**Bertrand Bimont**, praticien en médecine chinoise, ostéopathe, diplômé en biologie moléculaire.

### “ Il faut prévenir les déséquilibres énergétiques et physiques ”

#### Comment la médecine chinoise appréhende-t-elle les maladies articulaires ?

Je préfère parler de douleurs articulaires au sens large. On dit parfois : « Vous avez de l'arthrose » sans examen, sans marqueur le prouvant vraiment, comme on disait à une certaine époque « C'est somatique » pour nombre de pathologies mal définies. 60 ou 70 % des douleurs souvent confondues avec de l'arthrite ou de l'arthrose sont en fait dues à l'acidose. Notre corps est constitué à plus de 80 % d'eau. Or une consommation excessive d'aliments acidifiants, comme la viande ou les produits raffinés, combinée avec le stress et la sédentarité, peut acidifier cette eau et créer un déséquilibre acido-basique, générateur de sensations douloureuses dans les articulations. Et avec l'âge, la souplesse et la mobilité des articulations se réduisent. La médecine énergétique chinoise appelle l'ensemble de ces antalgies de type articulaire les “pi”. On parle de pi de type froid ou chaud, lié aux saisons, car dans certaines situations climatiques, ces douleurs sont plus intenses. Et on les classe par type – violente ou profonde, sourde ou aiguë, augmentée au mouvement ou à l'immobilisation – après examen des organes.

#### De quels organes précisément ?

Le rein, qui gouverne les os et les moelles comme le cerveau, et le foie, qui gouverne les tissus mous, muscles, tendons et ligaments. Le premier met en mouvement les énergies de l'ensemble du corps. Le second filtre le sang mais gère aussi les états émotionnels. Un choc psychologique important peut rigidifier les tendons et ligaments, voire abîmer les tissus musculaires.

#### Quelles sont les mesures thérapeutiques à prendre ?

Nous avons tous tendance à nous créer des déséquilibres physiques, énergétiques, émotionnels. D'où la nécessité de prévenir avant que cela affecte profondément les organes et articulations. Pour éviter l'acidose, je conseille des éléments alcalins comme le citron et différents citrates vendus dans les magasins bio. Pratiquer la relaxation – le qi gong, par exemple – permet de mieux gérer ses émotions, tandis que le stretching entretient la souplesse des ligaments et permet de correctement lubrifier les articulations par un bon apport de liquide synovial. L'acupuncture, le massage Tui Fa et le Tui Na (qui est l'ancêtre de l'ostéopathie) sont des traitements adaptés. Enfin, la troisième piste thérapeutique est la prescription de plantes : l'armoise annuelle en prévention de l'acidose ; un composé de plantes comme le Xiao Yao Pian pour relancer l'énergie du foie ; et le ginseng, l'astragale ou la poudre de perle, qui contient 16 acides aminés, pour relancer le rein.