

l'encyclopédie d'utovie

# VIVRE *avec* L'ARTHROSE



PAR EDWIGE



## SOMMAIRE

Si tous les arthroseux du monde — Introduction	p. 2
L'enquête et les premiers tâtonnements	p. 3
Première partie	
LES DIFFERENTS TRAITEMENTS	p. 4
Tous les traitements qu'on peut essayer - L'homéopathie - Encore un nouveau traitement - Et celui de ma mère - Médicamentation - Les médicaments classiques.	
Deuxième partie	
LES PRECAUTIONS	p. 7
Ne plus porter - Ne plus sauter	p. 7
Ne pas avoir de gros chien	p. 8
Pas de manteau lourd- Comment boîter	p. 9
Comment passer l'aspirateur	p. 10
Cataplasmes - Repassage	p. 11
Le pansement bien fait	p. 12
Le bon fonctionnement intestinal	p. 13
Calmer le neuro-végétatif	p. 14
Les hormones des 42 ans - Bain de soleil-lumière - Porter de la laine	p. 15
Attention à Septembre... et Avril	p. 16
Le sauna	p. 17
Troisième partie	
LES ACTIVITES CONSEILLEES	p. 18
La non-activité - Chat-perché	p. 18
La bicyclette - la natation	p. 19
L'aviron - Le golf - la pêche	p. 20
Quatrième partie	
LES EXERCICES	p. 21
Ronds de tête et de cou	p. 21
Ronds de pieds - ronds de coude	p. 22
Pousser le plafond - Ronds de jambe	p. 23
Muscler entre les cuisse - Les abdominaux	p. 24
Les relevés - Le sciatique	p. 25
Affronter les escaliers - Tous ces exercices ne sont pas aisés	p. 26
CONCLUSION	
Côté positif de l'arthrose - autres consolations	p. 27
Pour réussir votre séjour en clinique	p. 27
Enfin	p. 28

Illustrations de Philippe Leconte.

## SI TOUS LES ARTHROSEUX DU MONDE

Si tous les arthroseux du monde voulaient se donner la main nous pourrions créer un Club au lieu d'être éparpillés, solitaires, abandonnés.

Ça pourrait s'intituler : « *Fréquence coxarthrose* ».

Je rêve, car les Français sont trop individualistes et défaitistes.

Votre chirurgien, devant vos radios vous dit :  
« A ce train-là, dans dix ans, je vous opère... »  
Et vous restez à vous croiser les bras ?  
Non et NON.  
Lutter. Lutter.  
Faire reculer l'échéance.  
Adhérez!

## INTRODUCTION

Je suis tombée de vélo.

Cet été, je m'étais fabriqué des sacoches supers avec des bouts de tissu d'ameublement façon les sacoches des cow-boys par-dessus les chevaux.

Et un jour que ça descendait bien fort la petite route de montagne et que j'allais vite, une sacoche s'est prise dans les rayons, et je suis tombée.

A quelques temps de là, j'ai eu mal au genou.

On me fait des radios des genoux et des hanches et le médecin me dit :

— Coxarthrose des danseuses et des sportifs.

Je ne l'ai pas cru.

— Moi ? C'est impossible! Je me porte très bien... je suis seulement tombée de vélo cet été... (de ma petite voix d'aphasique).

## L'ENQUETE

Je n'ai jamais confiance dans les médecins. Etant fille de médecin et ayant vécu dans ce milieu, j'en ai tellement entendu que je suis devenue *méfiante*.

Et j'ai tellement vu, regardé, rangé et senti de médicaments de toutes sortes, que je fais une **allergie globale** aux médicaments.

J'ai été montrer mes radios à d'autres amis médecins. Hélas, c'était vrai!

Et me voici COXARTHROSEUSE.

Je n'attends pas dix ans l'opération en me croisant les bras. Ce n'est pas dans mon tempérament.

Je mène l'enquête bravement avec confiance et diligence et j'essaie successivement :

- le kinési
- le kiropracteur
- les infiltrations
- et même une guérisseuse (2 fois).

ENVAIN.

J'avais toujours mal au genou.

Continuons l'enquête...

## ET LES PREMIERS TATONNEMENTS

Le chirurgien en chef :

— Ça peut ne pas évoluer vite... comme je peux vous opérer dans dix ans ou même avant parce que vous ne pourrez plus marcher et que vous souffrirez.

— Et que puis-je faire ?

— Rien, mangez de l'aspirine.

PREMIERE PARTIE  
**LES DIFFERENTS  
TRAITEMENTS**

**TOUS LES TRAITEMENTS  
QU'ON PEUT ESSAYER**

Au choix. Je n'ai pas eu le temps de les expé-  
ri-  
menter tous

- ostéopathie
- craniothérapie
- chiropratique
- phyto aromathérapie
- ACUPUNCTURE
- MASSAGES
- chiromassage
- orthothérapie
- HOMEOPATHIE
- hydrothérapie
- thalassothérapie
- thermalisme
- etc.

J'ai mis en gros ceux que j'avais testés. Et ceux qui ne font pas de mal sont à essayer au moins une fois, comme le thermalisme ou la thalassothérapie car c'est une occasion de repos, dépaysement, solitude pour commencer et rencontres ensuite.

Une fois dans sa vie au moins, goûter à l'ambiance cure.

**L'HOMEOPATHIE**

Il n'y a pas grand-chose à faire d'efficace ? Pas de traitement miracle ?

Il reste : en douceur et en persuasion, les petits trucs pour adoucir.

Ne pas se frapper.

Oui aux petites pilules dans les tubes bleus. Oui à l'homéo qui ne pose pas trop de questions indis-crètes.

Se dire que toutes les danseuses ont de l'arthrose et continuent à danser. Que s'il n'y a pas de miracle possible, on peut faire reculer l'échéance. Et vivre avec. Remonter les jambes. Entre deux crises. Refaire vite les muscles perdus.

En un mois, j'avais perdu du muscle de la cuisse, je le regardais comme je regardais mon ventre après la naissance de mon enfant.

En quinze jours je l'avais refait, ce muscle avec les ronds de jambe.

## ENCORE UN NOUVEAU TRAITEMENT

qu'on me conseille :

Ionisation iodurée et calcique.

???

???

???

A étudier plus tard.

## ET CELUI DE MA MERE

Forte de ce qu'elle a été femme de médecin qui en a beaucoup vu et entendu et parce qu'elle aime sa fille Edwige et ne la voit pas assez souvent à son gré, ma mère me jure qu'elle va me guérir en un rien de temps et que ce sera à peine douloureux.

— Tu arrives et on fait une série de piqûres *d'eau d'uriage*.

— Non, elle ne se transporte pas, cette eau magique, ni se laisse mettre en conserve. Il faut la prendre directement à la source. On te fait une piqûre dans le genou. Nous irons chaque jour pendant vingt et un jours.

Elle rêve déjà que je vais arriver. Moi qui ai la trouille dans sa voiture car elle a deux béquilles, ne voit plus bien clair et est sujette à des vertiges.

— C'est seulement si j'ai un accident que ça m'embête... si on voit le mal que j'ai à sortir de ma voiture!

Je ne dis pas que je n'essaierai pas l'eau d'Uriage un jour, on ne sait jamais. Mais en tout cas, pas dans ces conditions-là, je ne tiens pas à me retrouver avec *deux genoux cassés*.

## MEDICAMENTATION

Je ne suis pas médecin et ne peux prescrire. Liberté complète de ce côté-là, chacun mange ce qu'il digère et à sa faim.

Ça ira de l'aspegic à la catalgine en passant par les anti-inflammatoires les plus féroces. Des oligo-éléments à l'infusion d'algues ou de prêle, ou les deux pour les soiffards.

Mangez ce que vous voulez qui vous réussit.

Massez et crèmez tant que vous voulez si ça vous fait du bien et si vous y croyez, continuez.

Ce qui réussit à l'un peut échouer chez l'autre.

N'ayez pas peur d'être ridicule avec baume de Marseille, ou d'ailleurs.

## LES MEDICAMENTS CLASSIQUES

Sont la vitamine D, manger poisson et crustacés (?), *calcium*, le bouffer le fixer, *ce qu'il faut pour le fixer*, etc.

Vous le trouverez dans les livres de chez Maloine.



## DEUXIEME PARTIE

# LES PRECAUTIONS

Il reste certaines précautions à prendre (en plus des oligo-éléments) et de *tout ce que vous pensez* qui vous fait du bien. (Dès que ce n'est pas trop sous la forme de vrai cachet, vrai médicament).

### NE PLUS PORTER

Comment ne plus porter lorsqu'il faut bien faire le marché et qu'on a une maisonnée de 4 ou 5 personnes ?

Un léger marché succinct comportera :

2 litres de vin + 1 kilo de sucre + 1 bouteille d'huile

+ 3 litres de lait + etc.

Total : beaucoup *trop* de kilogrammes.

Le caddie à deux roues tire sur les articulations des hanches dès qu'il faut monter un trottoir.

La solution est le caddie à *quatre roues*. Façon poussette. On en trouve de superbes à Kitchen Bazaar.

Vous entrez avec dans le magasin si le magasin est grand. Et s'il est petit, vous faites plusieurs voyages, en ne portant que deux kilos de sucre à la fois, ou deux bouteilles.

Mesurez avant votre ascenseur, que le shopping basket entre dedans.

Chez moi ça passe et j'entre directement dans ma cuisine et je range les 5 kg de pommes de terre par poignées. Comme elles sont en bas du garde-manger, je m'assieds par terre.

### NE PLUS SAUTER

Plus de ski de piste avec tremplin, plus d'équitation, plus de manèges de grands jetés.

Les médecins vous disent aussi : « Plus de randonnées en montagne ». Moi je dis : « SI ». Avec les coussins d'air sous les pieds, continuez à randonner, souplement, tranquillement, en regardant le paysage et pas le temps mis.

Hélas, *finis les records!*

Comptez le triple du temps indiqué sur votre guide Dider et Richard, en vous disant que le principal est d'y être allé, d'avoir vu et senti.

Organisez la randonnée en fonction de vos possibilités d'arthroseux de façon à ne pas vous trouver à la nuit à six heures du refuge.

On peut prévoir pour ces cas-là la nuit à la belle étoile entre deux refuges mais ce n'est pas conseillé même avec sac de couchage et matelas incorporé; même avec la couverture de survie anti-humidité; même par beau temps et bonne saison.

Et si ça vous ne a pas réussi une seule fois, ne recommencez jamais.

### NE PAS AVOIR DE GROS CHIEN

J'ai, dans mon immeuble, une jolie dame coxarthroteuse qui oscille entre les arbres en usant ses os, tout ça parce qu'elle a un chien Hush-Puppies qui la tire.

*Ne pas avoir de chien qui tire.*

Un petit chien peut tirer s'il est mal élevé ou trop fougueux, ne croyez pas que je sois ennemie des chiens ni surtout des gros chiens. Au contraire! Je connais un boxer très obéissant qu'on n'a pas besoin d'attacher. On lui dit « au pied » et il reste vers votre cuisse et traverse en même temps que vous. (Paraît qu'il faut lui



mettre quand même la laisse quand on voit arriver un autre garçon boxer mais qu'une fille, ça ne craint rien. Comme je ne sais pas voir, je mettais quand même la laisse de temps en temps).

## PAS DE MANTEAU LOURD

Sur les épaules, je vois parfois des pelisses qui pèsent des tas de kilogrammes. Des fourrures somptueuses et raides et lourdes. Avant de l'enfiler, elle porte sur un bras. Puis sur les deux épaules.

*Le comble est le sac lourd en plus du manteau lourd et... le chien qui tire.*

Alors qu'on peut se tricoter une veste en mohair réversible, deux épaisseurs de mohair et ce sera léger. Le cachemire est léger, vive le manteau de cachemire. Il se froisse et c'est onéreux. Alors le vigogne.

En tout cas pas de phoque, pas de fourrures lourdes, pas de combinés cuir + tissage main + doublure de lapin façon castor. Résistez à ces choses qui vous tentent. Il y en a d'autres qui sont aussi belles, aussi chères, aussi somptueuses sans que ça se voit de loin et ce sont les plus confortables et les plus belles.

Un petit patchwork de vison à l'intérieur que personne ne verra et du tricot à l'extérieur, vous vous faites faire un blouson, ce sera moins lourd qu'un manteau. En bas, le collant de laine sous un chic pantalon pas serré.

*Ne jamais emprisonner les muscles. Déjà que l'ankylose nous guette!*

## COMMENT BOITER

Le moins possible : on s'écrase l'autre pied, on dégingue l'autre côté.

Se dire qu'osciller n'est pas plus esthétique et ne rajeunit pas davantage *que* s'appuycr discrètement sur un parapluie ou, encore mieux, sur une vraie canne.

A tant que faire l'achat d'une canne, allez voir l'Antiquaire : poignée d'ivoire ? de pierre dure ? Poignées de toutes sortes, découvrez les cannes, apprenez les cannes.

Pendant ce temps, vous compenserez, l'arthrose vous aura fait découvrir quelque chose : « Je suis devenu collectionneur de cannes après ma première crise "inflammatoire" ».



### COMMENT PASSER L'ASPIRATEUR

Comme une petite fille que j'ai connue et qui n'a jamais utilisé le quatre pattes avant de marcher : *sur les fesses!*

Vous passez l'aspirateur assise par terre, *comme on pagaie.*

On se déplace en rampant. Ce n'est pas malcommode du tout, on a l'avantage d'avoir le nez très près de la poussière, les yeux aussi par conséquent une vision des dessous de lit et dessous de meubles plus aiguë.

Ça use un peu le collant ou la culotte — ce qui vaut mieux que de continuer à user nos hanches.



A la longue, ça peut faire maigrir des fesses.  
Plus besoin du long tuyau, le tuyau souple suffi-  
ra et le balai au bout :

- entre les jambes
- à droite
- à gauche

et déplacement sur les bras, avancer les fesses en prenant appui sur les bras.

C'est le grand coup de rame.

Méthode valable pour les femmes enceintes :  
principalement lorsqu'elles passent l'aspirateur dans  
la chambre de l'enfant et qu'elles ne veulent aspirer  
ni les légos ni les minuscules soldats.

Dès que le ventre gêne pour se pencher en avant.

### DE L'UTILISATION DES CATAPLASMES

Qu'il soit à l'argile verte ou à la moutarde,  
quand on a payé son cataplasme, autant l'user jus-  
qu'au bout, jusqu'à ce qu'il ne fasse plus effet.

Pour le déplacer discrètement quand il brûle  
alors que vous êtes dans une loge à l'Opéra, je re-  
commande le pantalon golf serré aux genoux et à la  
taille par élastique. Il vous sera alors aisé de tourner  
la genouillère sans que votre voisin s'en aperçoive.  
Aux hanches, vous aurez mis un vieux panty bien  
détendu, le pull large par-dessus, dans le noir, per-  
sonne ne soupçonnera que vous avez déplacé votre  
cataplasme.

A l'entr'acte, ce sera plus gênant et il y a la  
queue aux...choses. Mais il commencera à ne plus  
faire effet. Si on a très faim, on peut toujours es-  
sayer de la manger.

Parce qu'il ne faut en aucun cas se priver d'une  
soirée à l'Opéra même en période de crise aiguë et  
quitte à s'appuyer sur un parapluie. Ni se passer de  
cataplasme quotidien si le cataplasme soulage.

### REPASSAGE

Plus de repassage debout qui tire sur les genoux.

Au placard la planche à repasser! Il faut repasser *assise*.

Je sais que ce n'est pas amusant de changer ses habitudes. Au début, on a du mal à repasser assise. A force, on y arrive. A peu de frais, la couverture sur une table et le vaporisateur d'eau pour les faux plis à portée de main même quand on a un fer à la vapeur. Tabouret tournant et machine à coudre branchée dans un autre coin, sur un meuble parce qu'il y a souvent une petite couture à faire, impromptue.



Les machines à repasser qui sont comme les petites presses de chez le teinturier, on s'y adapte très vite. Ça sonne, on soulève, c'est pas lourd, on change le tissu de place. Pour les taies d'oreillers, les draps, les mouchoirs, toutes les choses plates, c'est vraiment pratique. Pour les chemises, au début, on fait des faux plis.

L'antique planche à repasser ne servira plus que de dépannage pour les jupes ou les robes qu'on faufile dedans.

La presse à repasser fait très bien les vestes et les pantalons de monsieur comme ceux du fils. *Essayez de la demander au Père Noël.*

## LE PANSEMENT BIEN FAIT

Le pansement bien fait n'entrave ni la marche ni la circulation sanguine.

Après avoir étalé votre pommade magique à la chèvre ou au tigre ou le cher Algipan Midy, enrober le genou ou la hanche malade de deux couches de coton successives. Le vrai coton chirurgical que vous avez ouvert en lamelle. De façon à ce qu'il

donne une grande élasticité, en plus de sa chaleur bénéfique.

Quand le tapis de coton est bien moelleux et forme un bon matelas, la bande velpeau classique sans trop serrer et en décrivant des X.

Pas d'élastoplast, rien de plastifié qui donne des allergies.

Bandez vous comme vous bandiez votre bébé comme on faisait avant, dans le temps où ils avaient un joli nombril en creux parce que fermé avec un fil, je ne parle pas de la pince qu'ils gardent et qui leur font des nombrils très laids avec une boule dedans. Même Raquel Welch en a un comme ça.

*Epingle à nourrice.*

## BON FONCTIONNEMENT INTESTINAL

Il faut veiller à un bon fonctionnement intestinal. Mon Dieu, ça m'ennuie de parler de ces choses-là, ce n'est guère poétique. Nombre de femmes viennent me dire qu'elles ont les intestins fragiles et facilement des ennuis avec :

— Je ne digère pas ci, pas ça... au niveau des intestins... est-ce normal ?

J'ai entendu dire que les femmes avaient plus de longueur intestinale que les hommes ? (c'est peut-être une bêtise). Je constate que nous avons facilement des ennuis avec cette fonction ennuyeuse entre toutes. En général, je réponds :

— Mangez *vert*. Des haricots verts frais, des *vrais*, ils passeront bien. Des *crudités* avec prudence et régularité. Des fruits cuits — car tout le monde ne digère pas les fruits crus.

Je pense qu'en fait il y a plusieurs choses qui jouent pour cette question intestin et que c'est vrai qu'elle est importante et une des causes de nos malheurs côté rhumatismes aussi bien qu'arthrose. Transit lent = fermentations = mauvaise élimination... et ça peut passer dans le sang.

Dans les livres contre l'arthrose, on recommande les fruits crus et souvent on ne les digère pas. Pareil

pour le pain au son. Moi ça me donne aussitôt des colites du gros intestin transverse.

Pour cette question de transit intestinal : *yoga et abdominaux*.

Ceux qui pratiquent le yoga à un stade avancé n'ont pas ce problème-là.

Ce n'est pas à la portée de chacun d'y arriver et je sais que pour mon compte, ça ne risque pas.

Un jour, j'ai vu de mes yeux une fille très forte en yoga qui en faisait depuis très longtemps *faire bouger ses intestins*.

Elle était parfaitement assise et immobile et sous la peau de son ventre, j'ai vu bouger. Elle n'avait pas de problème d'exonération, c'est fabuleux.

Nous qui n'en sommes et n'en serons jamais là, pouvons-nous faire des petites purges-maison douces et naturelles aux changements de saison :

- des pissenlits au printemps
- des genre levure de bière
- des artichauts avec de l'huile d'olive *vierge* (uniquement huile d'olive en guise de sauce)
- supprimer les ingrédients moutarde, poivre, épices (pas complètement, ne jamais rien supprimer complètement, réduire un peu)
- et vivent les *vrais haricots verts*
- à bas les féculents, une bouchée par ci-par là, une cuillerée peut passer et pas deux, deux et nous voilà ballonnées.

### (PLUS)

### CALMER LE NEURO-VEGETATIF

Qui joue aussi un rôle. Notre nervosité se porte à cet endroit car le gros intestin est très innervé.

Ce qui explique qu'un dîner cool passera sans histoire et que le même menu à un autre dîner, contracté celui-ci, parce qu'on a à parler, à représenter quelque chose, à faire face et voilà qu'il ne passera pas. Ça gloussera. On gonfle. On peut même avoir des gaz.

Faudrait trouver un bon calmant qui convienne. Un calmant du système neuro-végétatif.



## LES HORMONES DES 42 ANS

En accord avec votre gynéco. Pour être "encore plus belle".

Toujours commencer doucement et voir si on supporte bien. Demander à changer et à en essayer un autre si on se sent alourdie avec. Se prendre pour un bébé. Dédoubler les doses. *S'observer.*

Avec tous les vrais médicaments, il faut observer une grande prudence.

Les médecins de maintenant, s'ils sont "pur-conventionnés", n'auront que dix minutes à vous consacrer s'ils veulent gagner leur vie. Vous n'aurez pas le temps de raconter que vous avez eu la scarlatine à huit ans. Et qui sait... c'est peut-être important ?

## LE BAIN DE SOLEIL et - ou DE LUMIERE

Pour aider à fixer le calcium.

Ne pas passer l'hiver sans voir le jour. On peut mettre des vitres spéciales qui laissent passer les ultra-violets. Je n'en ai pas mais on m'a certifié que ça existait.

Se lever tôt l'hiver pour profiter du soleil quand il y en a.

*Mettre sa peau au soleil, à la lumière :*

- s'épiler les jambes au soleil, on voit bien
- ou téléphoner
- ou se faire les ongles
- ou se sécher les cheveux
- ou faire des réussites.

Pas la couture ni le tricot, votre ouvrage va vous cacher.

## PORTER DE LA LAINE

Depuis le mois de septembre jusqu'au mois de

mai.

Sous le pantalon léger, un collant de laine.

Il existe des robes tricot drapées avec une sorte d'écharpe qui emboîte les fesses façon 1925 et La Squadra (s'en inspirer).

Pour l'été, couper les collants et les ourler de façon à transformer celui qui a fait tout l'hiver en *bermuda de laine*. (Ou s'en tricoter un si on est tricoteuse). Pour les grosses chaleurs, au moins le short coton-laine mélangé.

Une chose que j'aimerais bien essayer dont on dit beaucoup de bien est le *cataplasme-chat*. Je voudrais un vrai chat tout noir aux yeux jaunes depuis le temps que j'ai envie d'avoir un chat, je pourrais peut-être essayer de le redemander au Père Noël comme prescription médicale ?

### ATTENTION AU MOIS DE SEPTEMBRE

Avant qu'on mette le chauffage.

Retour de vacances : l'appartement qui est resté fermé pour pas attraper trop de poussière et l'humidité qui est entrée.

Les travaux d'automne à attaquer. Tout ce qu'il y a à faire en rentrant de vacances... les carreaux, les voilages, les hauteurs, essuyer...

C'est le moment où, d'avoir quitté un temps sa maison, on la trouve dégoûtante en rentrant. On aurait envie de faire tout repeindre d'un coup de baguette magique avec des nains.

Vous aviez laissé propre. Ça s'est sali tout seul. On s'y met dare-dare. On retrousse ses manches et on y laisse sa santé et ses belles couleurs de vacances.

Le temps de refaire la maison propre et le beau temps qui restait à filé, voilà qu'il fait froid.

On se réchauffe en briquant. On force trop.

### MEME CHOSE AU MOIS D'AVRIL

Lorsqu'on coupe le chauffage.

*Attention* aux périodes où le linge ne sèche plus

dans la salle de bains. Nous non plus ne sècheons plus nos articulations.

Un *radiateur d'appoint* (en plus de ce qu'on paie comme frais de chauffage c'est pas normal qu'on se gèle deux mois par an). Des laines. Des guêtres. De la pommade qui chauffe là où on sait qu'on risque d'avoir mal ensuite.

*A l'avance*: les chevillères sur les guêtres; la ceinture de flanelle discrètement sans se faire prendre.

*Attention la nuit, sous les couvertures*. A minuit, il fait trop chaud et je quitte mon chauffe-cœur. A cinq heures du matin, le froid peut pénétrer sans qu'on ait la sensation de froid, à notre insu, en dormant.

*Couvertures chaudes et légères* en même temps. (Laine grattée, mohair, pas de poids sur les pieds, attention la crampe; l'édredon des grands-mères avait du bon; la couette de qualité sans la paumer)...

## LE SAUNA

Je connais des masochistes qui aiment et qui s'y mettent à cuire sous la sudisette.

Moi, je n'ai pas supporté. J'avais trop chaud à la figure, comme chez le coiffeur sous le casque, je déteste me sentir les joues rouges.

Quand on ne peut pas en plein hiver aller se faire sécher les os au soleil du Sud marocain, le sauna qui est une chaleur sèche doit faire beaucoup de bien.

On peut s'y remémorer et y faire le point de toute la littérature venue du Nord.

Pour celles qui n'ont pas une très bonne circulation sanguine, attention!

Pour celles qui ne craignent pas, allez-y, principalement après la gym et après avoir déjà transpiré d'effort physique. Pas le sauna tout seul en espérant qu'il vous fera perdre votre graisse en dormant.

Si on dit que « la fortune vient en dormant », je ne crois pas que la graisse se perde en dormant.

## TROISIEME PARTIE

## LES ACTIVITES CONSEILLEES

EN PREMIER  
LA NON-ACTIVITE

Non-activité *complète*. Suivie de jeûne et de méditation.

Mini-diète au céphyl + votre eau magique.

Pas dans le noir. Le contraire du noir.

*Si possible avec bain de soleil, bain de lumière.*

On peut téléphoner en même temps; s'épiler les jambes; se tirer les cartes; relire le Grand Duduche.

## JOUER A CHAT-PERCHE

Je n'ai pas encore trouvé le moyen d'étendre le linge assise mais déjà je fais la cuisine assise, je dore mes oignons les fesses au bord de l'évier (attention de ne pas tomber dans la cuvette, ce qui ferait cuisine et bain de siège en même temps).

Les cuisines d'appartement ne sont pas très grandes. L'évier et la cuisinière voisinent chez moi. Passé trois heures de l'après-midi, je deviens *femme-oiseau*, je me perche.

A force, on devient très habile pour se percher et on n'a plus besoin d'une grande place. La preuve: je tiens au bord de l'évier.

En enroulant mes jambes façon yoga.



On peut se percher aussi au bord de la baignoire, dans des tas d'endroits, finalement, je n'aurais pas cru *avant*...

## LA BICYCLETTE

En appartement, côté paysage, ça laisse à désirer.

Faudrait *en ville*. Faudrait pouvoir sans se faire écraser.

Nous, ceux de "Fréquence-Rhuma" devrions pétitionner de concert (oh...) pour obtenir de notre maire des circuits-vélos en toute sécurité. Sans avoir à passer par l'intermédiaire du vélo-pliant et de la voiture. Pour aller au Bois. Tout le monde n'a pas de voiture.

Adhérons à "La défense des piétons", car il n'y en a que pour les bagnoles et nous, les canneux, nous pouvons toujours nous faire écraser. Alors que chaque pas nous coûte, il nous faut faire tout un détour pour gagner les feux. Attendre le bon feu. Se dépêcher car on a à peine le temps de traverser, à petits pas.

Puisque c'est décidément trop dangereux, le vélo en ville, adoptons le *vélo d'appartement*.

## LA NATATION

Si vous aimez la natation, vous êtes sauvé. Vos articulations ne rouilleront pas et cela, sans brutalité.

Pour moi, je n'aime pas, ça mouille. je n'aime que la danse et je n'aime même pas la barre à terre, c'est trop dur par terre et je me salis les cheveux.

Et de même que j'ai de mauvais cartilages, j'ai de mauvaises muqueuses, je m'enrhume et me rhinopharyngite.

Paraît que les cartilages deviennent grisâtres. Pendant que les muqueuses prennent une couleur lilas douteuse.

Nagez sans prendre froid.

## L'AVIRON

Comme on peut toujours travailler son dos et se faire plein de muscles dans le dos, ramez.

On peut aller vivre carrément au bord d'un lac de montagne et avoir une barque. Ou passer ses vacances à Annecy.

Pour les Parisiens, il y a le Lac du Bois de Boulogne le dimanche matin.

## LE GOLF

Les chaussures de golf, les vraies, connaissez-vous ? De petites merveilles, absolument extraordinaires pour les pieds. Mais, pas bradées... heum!

Le tapis de gazon sera souple à souhait sous vos pas. Il amortira.

Découvrez. Sans tarder. Ne dites pas à l'avance que c'est snob, sans savoir, sans avoir essayé.

Dites plutôt gentiment aux snobs que vous y rencontrerez que le tennis vous a lâché, le ski itou, pendant que l'arthrose vous saisissait.

Avouez. Et vous serez adopté.

## LA PECHE

Pas au lancer. C'est trop sportif.

*La pêche à la ligne.*

Pour un ancien sportif ou une ancienne sportive, ça fait un peu "retraité".

Les fesses dans la barque ou au bord de l'eau sur un petit siège pliant et transportable pour *éloigner de l'humidité.*

## QUATRIEME PARTIE

### LES EXERCICES

#### COMMENT COMPENSER LA GRACE DES MOUVEMENTS QU'ON N'A PLUS ?

En travaillant et en musclant le dos, le cou, les bras.

Une articulation déconne ? Améliorons les autres, vite, celles qui veulent bien encore. Méthode "anti-rouille".

Tous les exercices qui se font assise ou couchée par terre n'auront pas l'inconvénient de faire porter le poids du corps sur les jambes.

Musclons couchée, sur un petit matelas si le sol vous fait des bleus.

#### RONDS DE TETE POUR LE COU

Debout sur les jambes un peu écartées et tendues, en rentrant le ventre, amener le menton au-dessus d'une épaule, puis de l'autre, très tranquillement.

En baissant les épaules et en montant le dessus de la tête, en étirant.

Quand vous êtes au maximum d'au-dessus du menton, étirez encore en avançant la poitrine. Le passage du milieu, tête baissée.

Vous vous regardez dans la glace de profil. C'est encourageant. On doit voir taille de guêpe et long cou.

Quand c'est bien chaud et que ça ne craque plus, décrire des ronds avec la tête sans forcer vers l'arrière. Dans un sens. Puis dans l'autre. Point trop. Recommencer de temps en temps.

Vérifier que les omoplates sont bien rentrées et que le dos est bien plat. Comme lorsqu'on passe les

bras derrière les chaises, en classe...

## RONDS DE PIEDS

Assise le dos bien droit ou couchée sur le dos si vous préférez :

- un pied,
- puis l'autre
- puis les deux en même temps.

Vous tendez le talon, puis la pointe. Talon, pointe, talon...

Ensuite seulement quand ça commence à chauffer et à ne plus craquer : talon, ouvrir le pied en dehors, pointe, talon. Ce sera le rond de pied en dehors.

Même procédé à l'envers pour en-dedans. Tendez le genou si vous pouvez encore.

Et pour celles qui sont vraiment bonnes, sur le dos, continuez en décollant les pieds.

On peut aussi le faire à plat ventre en décollant le buste en même temps. Mais là, ça devient dur, c'est pour les très bonnes.

## RONDS DE COUDE

Assise au bord du lit, le dos droit, les épaules basses, le ventre rentré-avalé

levez les bras sur les côtés, *par les coudes* (sans lever l'épaule).

Et essayez de décrire des ronds dans l'air *avec le coude*, l'avant-bras et la main suivent le mouvement en restant mous, pas crispés.

Des ronds petits de plus en plus grands et assez en arrière, le plus possible en arrière, tout en restant les épaules de face sans les bouger.

D'abord un bras, le droit; puis, le gauche.

Regardez-vous dans la glace, il se peut que le coude gauche fasse des ronds moins jolis, moins ronds, plus ovales, plus bicornus si vous êtes droitère.

Quand c'est bien chaud, *les deux bras en même*



*temps.*

## POUSSER LE PLAFOND

Assise sur la pointe des fesses, vous pliez les jambes et les décollez du sol.

Le dos rond, vos mains suivent vos pieds. Tout déplier lentement, les jambes vont se raidir et viser le plafond pendant que votre dos va devenir droit et que vos mains, paumes vers le ciel, vont essayer de pousser le plafond.

Repliez lentement toujours en laissant les mains revenir direction sol et recommencer.

Pendant que vous poussez le plafond, *essayez d'avancer la poitrine.*



## LES RONDS DE JAMBE

Avec cette jambe — ou les deux — qu'on ne peut plus bien tendre, le muscle qui ne travaille pas est celui d'entre les cuisses. On va se retrouver avec un creux entre les cuisses, l'horreur!... et des cuisses molles.

Pour ce muscle-là, il n'y a que les ronds de jambe d'efficace.

Couchée sur le dos, par terre, une jambe tendue à fond, vous pliez l'autre que le genou aille le plus près du sol possible et sans trop lever la hanche, vous essayez de faire des ronds avec vos doigts de pied.

En tendant la jambe puis en la repliant, que le pouce de pied aille vers l'intérieur de votre autre genou, celui qui est tendu.

*Rond de jambe en dedans.*

*Rond de jambe en dehors.*

Fatiguée ? Changez de jambe, au tour de l'autre. Normalement, chacune le même nombre, ne pas profiter de celle qui marche le mieux.

**POUR MUSCLER ENTRE LES CUISSSES**

Quelque chose de très simple, cette fois, et qui ne fait pas craquer les hanches du tout :

Sur votre lit, les mains à la nuque, entre 18 heures et 18 heures 30, en écoutant Agora, sur le dos, écartez les jambes et ramenez-les. Sans forcer l'écart.

Et si vous sentez que ça vous fait du bien et que vous avez envie de prolonger et de forcer un tantinet, les mains aux chevilles, vous appuyez un peu de façon à freiner le retour des jambes réunies.

En souplesse et en élasticité.

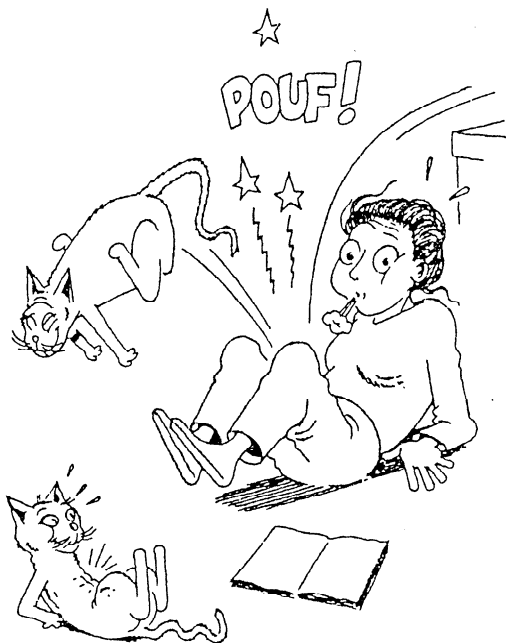
Avec cet exercice, vous n'aurez pas de creux entre les jambes.

**LES ABDOMINAUX**

Au cas où on ne ferait aucun des sports recommandés, voici quelques exercices pas fatigants et faciles, à faire à la maison.

Si vous n'aimez pas l'eau parce que ça mouille les oreilles, que le golf est trop cher, que c'est trop dangereux en ville la bicyclette parce que vous êtes distraite et que la pêche vous énerve et que vous n'aimez pas le poisson ni l'odeur du poisson :

Sur le dos, sur les coudes, mains bien à plat tournées vers le sol, les deux jambes repliées vous



montez les jambes vers votre front et vous les redescendez *tout lentement*. La pointe des pieds va toucher le sol en premier, ensuite le talon. *Repartir aussitôt*, ne pas attendre. Bien freiner à la descente. Au début, on ne sent rien, ce n'est que vers la 20ème fois que ça commence à tirailler dans le ventre.

Le faire 35 fois chaque jour ne prend que *cinq minutes*.

Vous comptez tranquillement pour ne pas tricher.

## LES RELEVÉS

Plus de relevés sur une seule jambe, plus d'arabesques, plus d'attitudes.

Seulement les relevés à la seconde ou en première ou en sixième (c'est-à-dire juste les jambes un peu écartées) sur les *deux jambes à la fois*.

A la barre ou à la commode ou le buffet :

Demi-plié, relever doucement, tendu-tendu, cambrer le haut du dos, et recommencer.

Jusqu'à ce que ça tire dans les mollets.

## POUR NE PAS SE COINCER LE SCIATIQUE

Assise par terre, les deux jambes repliées en rond autour de soi. Pendant qu'on déplie la jambe droite, on tourne l'épaule droite vers la gauche dans une rotation du tronc. Puis on replie la jambe droite et on fait faire la même chose à la gauche en se tournant de l'autre côté.

Exercice absolument pas fatigant.

Pendant que vous poussez l'épaule droite en avant, il faut tirer l'épaule gauche en arrière.

Vous pouvez tendre le bras dans cette direction opposée à votre jambe tendue en attente de repliement, *toujours sans lever l'épaule*.

## COMMENT AFFRONTER LES ESCALIERS

Quand un genou se dérobe...

Montée : se servir de ses yeux, ne pas monter à l'aveuglette car il faut pouvoir baisser le talon sous la marche en prenant la marche par la pointe du pied. S'aider de la rampe s'il y a rampe.

Descente : le plus périlleux...

- affronter de face fera que tout le poids du corps portera sur le genou en bon état pendant que le mauvais genou devra se poser très délicatement sur la marche d'en-dessous. Ce qui esquinte le bon côté; faut aller très doucement; ce sera long. Ça ne va pas.

- mettre le bon pied sur la marche d'en dessous fait plier le genou déficient qui va craquer même avec l'appui de la rampe. Ça ne va pas non plus.

- la solution : descendre à reculons. En tournant le dos. Je vous donne là un secret pas évident à trouver, qui ne coule pas de source. Descendre l'escalier à l'envers permet de poser les talons dans le vide sous la marche comme à la montée. Suffisait d'y penser.

## TOUS CES EXERCICES NE SONT PAS AISES

Je le sais. Pousser le plafond n'est pas très comode. Choisissez celui que vous aimez, que vous adoptez. N'essayez pas de les faire *tous* en une journée. Echelonnez.

Nous avons dix ans devant nous, ça fera peut-être douze ou quinze... qui sait ? Où serons-nous dans quinze ans ?

Un exercice par jour, c'est déjà ça. Cinq minutes d'abdominaux avant d'aller au lit sur la descente de lit le soir où on ne sort pas.

*ou*, le cou devant la glace de la salle de bains en sortant du bain

*et* les jours de grand courage, devant l'armoire à glace, repousser le plafond.

## CONCLUSION

### COTE POSITIF DE L'ARTHROSE

Votre nouvel état vous aura fait découvrir :

- l'histoire des cannes à travers les âges
- les caddies à quatre roues
- les plus belles valises à roulettes
- le golf
- ou la randonnée molle
- l'aviron
- ou la pêche.

### ET AUTRES CONSOLATIONS

Si malgré tout ça, si même avec des muscles plein le dos, ça continue à rouiller et qu'il faille passer sur le billard, vous serez le meilleur à la rééducation. Vous ferez l'admiration des kinésis et des autres malades.

Promis ?

### POUR REUSSIR VOTRE SEJOUR EN CLINIQUE

Choisissez bien votre clinique ou hôpital. Qu'elle soit pas loin de chez vous pour que vous ayez beaucoup de visites.

Pas pendant les grandes vacances, ni pendant des fêtes où tout le monde s'absente.

Déménagez carrément, emportez : un tapis-descente de lit, un jeté de lit, du linge en pagaille, la radio, les cassettes, le casque, une bonne bouteille, le tire-bouchon, du papier fruit, des pruneaux, des livres, du tricot, du crochet, de la couture, du papier à lettres, des enveloppes, des timbres, votre somnifère préféré.

*Soyez paré.*

## ENFIN

Je ne peux pas dire qu'on va guérir. Il ne s'agit ici que d'endiguer, pallier, freiner.

Savoir, comprendre et lutter.

Aux prochaines radios de contrôle, si on vous dit que ça n'a pas beaucoup évolué, bravo!

Votre chirurgien sera déçu de ne pas vous opérer bientôt, et peut-être qu'on ne vous opérera jamais.

Que nous deviendrons des petits vieilles toutes craquantes et frileuses au coin de notre cheminée et qu'ils seront nombreux ceux qui voudront venir s'asseoir près de notre fauteuil.

Quant à moi, le mari d'une amie qui est médecin et spécialiste des os m'a dit que je n'avais pas d'arthrose et que mes hanches allaient très bien.

Que je m'étais bien bousillé du cartilage en tombant de vélo et que mon genou que je n'osais plus bien poser par terre me faisait mettre la jambe dans une autre position et c'est pour ça que j'avais mal aussi vers la hanche, à la fin.

Je serai bientôt guérie. Ce n'est qu'une tendinite. Ça sert les copines. Je vais redanser. Sans trop sauter encore. Je pars déjà faire des peccs. Au revoir l'arthrose.

*Edwige.*







## L'ENCYCLOPEDIE D'UTOVIE

dirigée par Jean-Marc Carité, cette encyclopédie de vie pratique, écologique et quotidienne vous permettra de mettre facilement en œuvre l'agriculture, le jardinage et l'élevage biologiques, d'utiliser sans problème les technologies "douces", d'entretenir, de restaurer, d'améliorer la santé de votre corps et votre équilibre par une alimentation, des remèdes et des règles de vie naturels. Chaque fascicule consacré à un thème particulier, rédigé par un spécialiste, vous apporte l'essentiel des connaissances utiles.

### DEJA PARUS

1. LE PAIN
2. L'ARGILE MEDICINALE
3. LE MIEL
5. LA BONNE BOUFFE
7. MODE D'EMPLOI DE LA CHEVRE (vol 2)
8. LES PLANTES ABORTIVES
9. L'HYGIENE VITALE
10. LE JEUNE
11. LE HATHA YOGA
12. MODE D'EMPLOI DE LA VACHE
13. LE TEPEE
15. DEUX EOLIENNES FACILES
16. PETITE THEORIE DU CHAUFFAGE
17. LE MUR SOLAIRE
18. MAISONS SOLAIRES
19. CALCUL BILAN THERMIQUE DES  
MAISONS SOLAIRES
20. CONSTRUIRE EN BUCHES
21. LES HUILES ESSENTIELLES
22. LA POMME
23. DEUX CHEMINEES FACILES
24. LES PLANTES ASSOCIEES AU  
POTAGER
25. MINCE & EN FORME SANS REGIME
26. LES ALIMENTS DE SANTE
27. LA CUISINE SOLAIRE
- 28-29. LES ESCARGOTS, élevage  
& commercialisation
- 30-31. PLANTER ARBRES & HAIES
32. L'ALLAITEMENT MATERNEL
- 33-34. LA MENTHE
35. DES PHOTOPILES
36. LE GAZ METHANE
37. VIVRE AVEC L'ARTHROSE
38. DES POULES PONDEUSES
- 39-40. LA SAUVEGARDE DES RIVIERES
41. LE CHARBON DE BOIS

42. LA COSMETIQUE AU NATUREL

43-44. LES ARBRES FRUITIERS

le catalogue complet des  
titres disponibles vous sera  
envoyé sur simple demande à  
UTOVIE  
40320 BATS (France)

achevé d'imprimer en octobre 1992 pour cette nouvelle édition

par Imprimerie Graphicolor (64)

pour UTOVIE (40320 Bats)

dépôt légal novembre 1992

© Utovie, 1992



## VIVRE AVEC L'ARTHROSE

*« Je suis tombée de vélo.*

*A quelques temps de là, j'ai eu mal au genou.*

*On me fait des radios des genoux et des hanches et le médecin me dit : « Coxarthrose des danseuses et des sportifs ».*

*Je ne suis pas décidée à attendre dix ans l'opération en "mangeant de l'aspirine" comme on me le conseille.*

*Alors je cherche...»*

Après son guide de gymnastique quotidienne  
**Pour Rester Mince et en Forme Sans Régime**,  
Edwige nous révèle ici les secrets de sa lutte contre  
l'arthrose.

Pas de remède miracle, mais des trucs, des conseils,  
pour vous aider à vivre le mieux possible ces mo-  
ments difficiles.

---