

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Votre santé : le cheveu blanc de os : l'arthrose, maladie des articulations

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Le cheveu blanc des os

# L'arthrose, maladie des articulations

Dégénérescence du cartilage qui protège les os des frottements extérieurs et des chocs, l'arthrose n'est pas seulement une maladie de «vieux». De plus en plus de personnes en sont victimes car cette affection frappe d'abord là où les articulations sont le plus sollicitées. Par un sport, un travail, un passe-temps ou un accident.



Les malades de rhumatisme peuplent nos rues. De plus en plus de personnes en sont victimes, car cette affection frappe d'abord là où les articulations sont le plus sollicitées. Photo Ligue suisse contre le rhumatisme.

### VOTRE SANTÉ

«Quand elle avait sept ans, on l'appelait «Miss Grace». Aujourd'hui, elle grince quand elle marche!» Quelques années après la médaille d'or qu'elle avait obtenu en gymnastique aux Jeux Olympiques de Los Angeles de 1984, le père de l'Américaine Mary-Lou Retton ne peut que constater la réalité. Sa fille, une jolie brunette à peine âgée de 20 ans, souffre d'arthrose. De cette affection rhumatismale dont le commun des mortels pense d'habitude que seuls les sexagénaires en sont victimes. A tel point quel le professeur et célèbre rhumatologue français Stanislas de Sèze n'a pas hésité à la qualifier de «cheveu blanc de l'os».

Pourtant, cette affection n'est pas l'apanage des aînés. Certes, selon les études du spécialiste Urs Schlumpf de l'Hôpital cantonal lucernois, elle ne touche que 2 à 3% des femmes et des hommes de 15 à 44 ans contre 30 et 25% de celles et ceux qui ont de 45 à 64 ans et 68% (respectivement 58%) des personnes âgées de plus de 65 ans. Cependant, l'âge n'a pas forcément grand-chose à voir avec la qualité des cartilages. Or, l'arthrose est avant tout la maladie des cartilages, leur «ulcération» comme le notait le professeur Stanislas de Sèze. «une maladie d'usure dans laquelle le cartilage seul est à l'origine de la détérioration articulaire».

Le cartilage est un matériau clé de la mécanique articulaire du corps humain. Blanc nacré, ne contenant ni nerfs ni vaisseaux sanguins et composé à 75% d'eau, le cartilage fait office d'éponge, de pneu et d'amortisseur des os. Au gré des pressions et des mouvements que nous faisons enregistrer au corps et à son squelette, son rôle est d'absorber les chocs. Maladies des cartilages, l'arthrose transforme tout simplement ce «pneu» en le vidant de son élasticité d'origine et en le «remplissant de béton», comme certains médecins aiment à illustrer le phénomène.

Des facteurs héréditaires de la maladie ont été mis en évidence par des chercheurs; notamment dans le cas d'atteinte des doigts ou dans celui de certaines malformations articulaires comme celle dont souffrent de nombreuses vieilles femmes du département français du Finistère en Bretagne. Des relations avec un fonctionnement perturbé du système hormonal ont aussi été évoquées, ce qui expliquerait pourquoi les femmes y sont plus sujettes que les hommes. Reste cependant que les facteurs dits «mécaniques» sont de plus en plus incriminés. A savoir, le mauvais positionnement des articulations dans une position précise du corps, les petits chocs sans cesse répétés dont peuvent souffrir les articulations ou encore une sollicitation brutale de celle-ci (lors d'un accident par exemple) quand ce n'est pas tout simplement la pratique de certains sports dont les mouvements peu naturels «peuvent fabriquer l'arthrose», selon le professeur Yves Demarais de l'Institut national des sports et de l'éducation nationale en France.

L'arthrose a fortement tendance à frapper d'abord là où les articulations sont trop sollicitées. A la hanche et au genou, qui supportent une bonne partie du poids du corps. Au cou, qui en fait autant pour la tête. Mais, le ménageur risquera de sérieux problèmes tant au niveau des genoux que des vertèbres cervicales et du dos en raison des charges qu'il ne cesse de porter. Le pianiste sera, lui, faible du bout des doigts. Le terrassier, dont le marteau piqueur secoue à l'envi les avant-bras, sera touché plus facilement aux coudes et aux poignets. Et les golfeurs qui, à 60 ans, continuent à pivoter élégamment sur leurs genoux ne leur font pas le plus grand bien.

Maladie «socio-économique» par le nombre des personnes qu'elle touche, l'arthrose est d'autant plus difficile à prévenir et à combattre qu'elle ne se manifeste douloureusement que quand il est trop tard. C'est-à-dire quand le cartilage n'existe plus et que les os frottent librement les uns sur les autres, causant des douleurs souvent insupportables. La Ligue suisse contre le rhumatisme prodigue pourtant certains conseils de prévention. Comme celui de n'être ni trop sédentaire (pour faire quand même travailler les articulations) ni trop gros ni trop actif physiquement. L'idéal pour elle serait que chacun ait une musculature forte et souple et pratique régulièrement un sport non «violent». Par exemple, la natation, la gymnastique ou la marche.