

Faut-il manger la chondroïtine pour les genoux?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

415 mots / 430 : vif et gentil, pas trop péremptoire ☺, Ø salive et articuler ! ☺

Salut les amis ☺ Nos genoux sont fragiles. Pourtant on pèse dessus de tout son poids. Et quand on coure, on danse, on saute, ça les écrabouille encore plus. Donc ils s'usent : c'est l'arthrose du genou, et ça fait mal.

Normalement le genou se répare aussi. Mais à 40 ans passés le cartilage se répare moins bien et perd son épaisseur. Et la synovie (le genre d'huile qui lubrifie l'articulation) devient plus liquide, moins protectrice. Si en plus le genou a un accident (ménisque fendu ou enlevé, ligament cassé), c'est l'arthrose qui s'installe: ça fait crac, on a mal en marchant, et on ne peut plus plier les genoux pour se baisser. Beaucoup de gens ont si mal qu'ils prennent des antidouleurs, style aspirine en plus fort. C'est cher, ça fait des trous dans l'estomac, et ne soigne pas le cartilage! *On peut pas faire mieux ?*

Et bien, si ! La bonne nouvelle c'est que le cartilage des genoux peut se reconstruire. Pour une personne sur deux, en gros, le cartilage se répare, à condition de manger les briques qui le composent : la **chondroïtine sulfate**. Y-en a dans le cartilage du poulet, les arêtes de poissons, la carapace des crabes,... mais inutile d'en ronger, on ne les digère pas. Par contre, on sait fabriquer de la chondroïtine en poudre, bien absorbée. Plusieurs essais cliniques bien conduits montrent que, chez des volontaires, la prise quotidienne de cette chondroïtine diminue le "mal aux genoux". Cela met longtemps: il faut en prendre plus d'un mois. Ce n'est pas magique, car le cartilage met longtemps à se reconstruire. Dans ces études, une partie des gens traités au chondroïtine arrêtent d'eux-mêmes les cachets antidouleur : ils n'ont plus mal. Et à la radio on voit leur cartilage s'épaissir. Pourtant en France les autorités de santé ne recommandent pas la chondroïtine, en raison de rares effets indésirables.

Pour moi, la chondroïtine est vraiment utile: A 35 ans on m'a enlevé un ménisque. L'arthrose qui a démarré après l'opération s'est arrêtée quand j'ai pris de la chondroïtine. Ouf ! Mais elle se repointe dès que j'oublie d'en prendre pendant quelques semaines. Alors chaque jour depuis 30 ans je prends un cachet. En pharmacie, ça s'appelle **Chondrosulf** ou **Structum**. Mais c'est beaucoup moins cher sur internet et c'est là que je l'achète. Je vous dis pas où, pour pas faire de pub à la radio. Mais sur le site Corpet.net vous trouverez.

Alors les amis, si vos genoux vont mal, vous pourriez peut-être essayer :o)

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur

<https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>

Idéal 430 mots txt = 490 mots pge. Timing = 2'22 passe Mer 16 oct 2019 à 7h21 et 20h20 Sem. S19-42