

# L'arthrite psoriasique

L'arthrite psoriasique se manifeste généralement pour la première fois entre 20 et 40 ans. Toutefois, elle est susceptible d'apparaître à n'importe quel âge.

Symptômes : articulations douloureuses (surtout le matin), gonflées (présentant un œdème) et raides, une perte de la mobilité des articulations.

Les articulations les plus fréquemment atteintes sont :

- Dans environ 30 % des cas : la colonne vertébrale, essentiellement les vertèbres cervicales et dorsales.
- Dans 8 à 6 % des cas : les inter-phalangiennes distales (IPD) des doigts.
- Dans 8 à 16 % des cas : les IPD des orteils avec l'orteil gonflé « en saucisse » caractéristique (arthrite de l'IPD, de l'IPP associée à une inflammation des tendons des muscles fléchisseurs).
- Parfois l'ensemble des articulations des doigts : MCP, IPP et IPD (atteinte « tripolaire »).
- Les genoux.
- Les pieds.

Les douleurs de l'arthrite surviennent par crise et sont continues, même sans sollicitation de l'articulation. Dans l'arthrite psoriasique, comme dans le rhumatisme articulaire aigu, le système immunitaire connaît un dysfonctionnement.

**Une recette de grand-mère** miraculeuse pour atténuer **l'arthrite rhumatoïde** et ses symptômes :

- Mettre une grosse poignée de raisins secs ( dorés ou noirs ) dans une assiette creuse, recouvrir de gin ( ou rhum, ou whisky, ou même du vinaigre de cidre pour éviter l'alcool ).
- Laisser s'évaporer le liquide (environ 24 heures).
- Manger 9 raisins secs par jour.

**Un autre remède de grand-mère** consiste à se faire un cataplasme de curcuma.

**5 aliments contre l'arthrite :**

**Le cassis** : Anti-inflammatoire. Consommer des baies sous toutes leurs formes. Utiliser les feuilles séchées pour une infusion, boire 2 tasses par jour, mais pas en fin de journée car c'est diurétique.

**La grenade** diminue les douleurs, diminue les méfaits de l'arthrite, empêche son apparition après moins de 2 semaines. Boire 1 verre de jus de grenade biologique, 3 fois par semaine.

**L'huile de foie de morue** est riche en vitamine A et D, en acides gras essentiels aide à garder des articulations souples.

**Les noix** : Mangez environ 6 noix par jour ou même de l'huile de noix.

**La tomate** est un anti-inflammatoire contenant des antioxydants. Manger des tomates crues ou cuites 2 fois par semaine. De préférence durant la saison de Mai à Septembre et non traitées. C'est un excellent remède naturel donc contre l'arthrite rhumatoïde et ses symptômes.