



Arthrose de l'animal

35

*Conseils pour
Améliorer son confort*



Triss' Care





Sommaire

Présentation

03

Quelques mots sur ce qu'est l'arthrose et la naturopathie animale.

Adapter l'environnement

08

Différents conseils pour encourager le mouvement juste et protéger les articulations.

Soutenir l'organisme

12

Quelques clés pour une alimentation adaptée et les nutriments utiles dans le cas de troubles articulaires.

Complémentation naturelle

16

Liste non exhaustive de compléments naturels pour prévenir ou accompagner l'arthrose tout au long de la vie.

Et le comportement ?

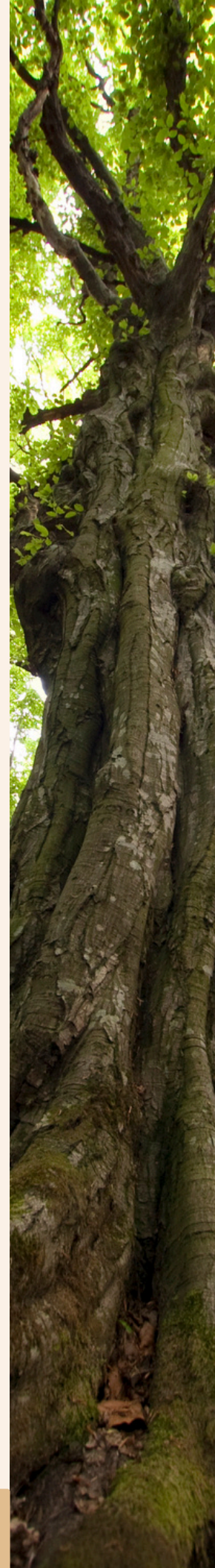
22

Savoir reconnaître les signaux de douleur et montrer en quoi le comportement est un outil d'accompagnement de l'arthrose.

Conclusion

26

Bonus : ta check list





PRESENTATION





Introduction

Cela fait plus de 10 000 ans que les humains vivent aux côtés des animaux. Aujourd'hui, en France, ils sont des millions à partager nos foyers et occupent une place entière au sein de nos familles. Plus que jamais, nous cherchons à les comprendre, les écouter et préserver leur bien-être.

Pourtant, les troubles de santé sont de plus en plus fréquents chez nos animaux, notamment les atteintes articulaires. Chez le chien, le chat et le cheval, l'arthrose est aujourd'hui largement répandue. Si l'augmentation de l'espérance de vie y contribue, le mode de vie, l'alimentation, l'environnement et les sollicitations physiques jouent également un rôle majeur.

À travers cet e-book, je vous propose des solutions naturelles et concrètes pour prévenir l'arthrose ou accompagner votre animal au quotidien, en complément du suivi vétérinaire. L'objectif est de vous transmettre des clés simples et accessibles afin d'améliorer durablement le confort et la qualité de vie de votre compagnon.

“La solution miracle n'existe évidemment pas, c'est un ensemble de mesures et de thérapeutiques complémentaires qui amélioreront le malade. – Pierre May





L'arthrose, qu'est-ce que c'est ?

L'arthrose, aussi appelée **affection dégénérative articulaire**, correspond à une **usure progressive du cartilage** présent dans les articulations. Le cartilage agit normalement comme un **amortisseur**, permettant aux os de glisser les uns contre les autres sans frottement et d'absorber les chocs lors des mouvements.

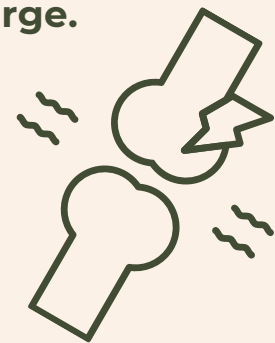
Avec le temps ou sous l'effet de contraintes répétées, ce cartilage peut **se détériorer progressivement**. L'articulation devient alors moins souple, les os se retrouvent davantage en contact et les tissus environnants (os, ligaments, tendons et membrane synoviale) peuvent également être affectés. Cette dégradation peut entraîner une **réaction inflammatoire appelée arthrite**, responsable de douleurs et de raideurs.

L'arthrose est une affection **chronique et évolutive** : elle se développe généralement lentement au fil du temps. Elle peut apparaître simplement avec l'âge (on parle alors d'arthrose primitive), ou être liée à un problème articulaire préexistant comme une dysplasie, une malformation ou une ancienne blessure (arthrose secondaire).

 **La consultation vétérinaire reste essentielle pour confirmer le diagnostic et adapter la prise en charge.**

Les signes

- Raideur au lever
- Difficulté à se déplacer ou à sauter
- Boiterie après le repos
- Articulation sensible, chaude ou parfois légèrement gonflée



La naturopathie animale c'est quoi ?

La naturopathie est une approche holistique qui prend l'individu dans sa **globalité**. Elle vise à préserver et à optimiser la santé globale et la vitalité de l'animal, ainsi qu'à l'aider à guérir de lui-même de manière naturelle.

L'objectif dans l'arthrose est de limiter l'inflammation, soutenir le mouvement, diminuer l'inconfort et adapter le quotidien.

Le saviez-vous ?

Étymologie : nature + path = chemin de la nature

Selon l'OMS : "La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques."

Vision globale et préventive, centrée sur le terrain et l'auto-guérison.



Une séance de naturopathie ne remplace pas une consultation vétérinaire !
Si votre animal présente des signes d'inconfort, consultez votre vétérinaire.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Aziliz Glaziou, je suis la créatrice de **Triss'Care** et j'accompagne les animaux grâce à la naturopathie et à la compréhension du comportement animal.



Titulaire d'un master en éthologie, d'un certificat en naturopathie animale et de l'ACACED, je défends une vision globale et respectueuse de l'animal. Chaque individu est unique, et c'est en prenant en compte son environnement, son comportement, son mode de vie et ses besoins spécifiques que l'on peut réellement améliorer son quotidien.

Passionnée par le vivant, la nature et le bien-être animal, je suis également bénévole à la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO), cavalière depuis de nombreuses années et colocataire de Talwenn, une petite compagne féline pleine de caractère.

Aziliz

Mon objectif

Rendre la
naturopathie et la
compréhension du
comportement
accessibles à tous.

Ma mission

*Vous accompagner vous et vos
animaux dans leur globalité avec
une approche douce, respectueuse
et centrée sur la prévention.*





ADAPTER L'ENVIRONNEMENT



Encourager le mouvement juste

Le mouvement est indispensable pour préserver la mobilité articulaire.
L'objectif n'est pas d'éviter toute activité, mais d'adapter l'effort pour qu'il reste bénéfique et confortable.

Astuces & Conseils

- 1 Mieux vaut **marcher** 3 x 15 min que faire un effort intense de 45 min.
- 2 **Echauffer** : cela est facilement applicable chez les chevaux, moins chez les chiens. Tenez en laisse ou longe votre chien en début de balade, le temps que l'articulation chauffe pour éviter un mouvement brusque à froid, qui risque d'être traumatisant.
- 3 Après l'effort : le réconfort ! N'hésitez pas à **masser** doucement les zones endolories avec de l'huile d'arnica dans laquelle vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée.
- 4 **Osthéopathie** et **hydrothérapie** sont vos alliés !

✓ Mouvements doux et réguliers

✗ Efforts brusques
Jeux violents
Sauts répétés
Activités fractionnées



L'échauffement : étape indispensable



Protéger les articulations

Les animaux de petite taille sautent et marchent plus, ceux de grand gabarit portent leur poids et certaines races sont plus sujettes à des problèmes articulaires. L'idéal est donc d'aménager votre lieu de vie dès l'arrivée de votre animal pour prévenir des troubles de la locomotion.

5

Eviter les escaliers : cela ne veut pas dire jamais car il est important que votre chien sache monter et descendre des escaliers mais la répétition peut fragiliser l'articulation. Préférez porter votre animal.



6

Utiliser une rampe pour accéder au canapé ou monter dans le coffre de la voiture.

7

Attention au sol glissant : si votre chien glisse il va compenser sa posture. Penser à mettre des tapis anti-dérapants et à tondre les poils sous les pattes pour une meilleure adhérence au sol.

8

Entretenir les griffes : une griffe trop longue entraine une mauvaise posture et donc potentiellement des troubles articulaires. Vous pouvez couper les griffes ou utiliser une planche à gratter.



9



Un couchage de qualité : privilégiez des couchages surélevés pour éviter le froid et la dureté du sol. Le tapis à mémoire de forme aide à se relever plus facilement protège les articulations en plus d'être super confortable !



Gérer le froid et l'humidité

On a tendance à penser que nos animaux de compagnie sont habitués à l'extérieur. Or certaines races ont été sélectionnées dans des régions chaudes et ne sont pas adaptées à des conditions météorologiques pluvieuses et fraîches. D'autant que l'arthrose s'aggrave souvent en cas d'humidité.

10

Alors on couvre ou pas ?

Un chien à poils ras ou un petit chien a plus de difficultés à se thermoréguler. En cas de froid, il développe de la tension musculaire.

Mettre un manteau n'est pas qu'une question d'esthétique ! Certains en ont besoin.



De même pour les chevaux, un imperméable et/ou une couverture (de préférence avec un protège-cervicale) les protégera. A vous de trouver le bon grammage. Attention à ce qu'il n'ait pas trop chaud car la transpiration peut refroidir votre cheval !



11

Un couchage sec et chaud :

de la paille dans un abri fait très bien le travail. Même si vos animaux n'y vont pas, ils ont le choix de pouvoir le faire.





SOUTENIR L'ORGANISME



Une alimentation équilibrée

12 Les protéines

Nos chats et chiens sont des zoophages et ont donc besoin d'un apport en protéines animales (> 35% pour le chat et >30% pour le chien).

Attention également à la qualité de ces protéines : des protéines déshydratées n'ont pas la même valeur nutritive que de la viande fraîche.

13 Les glucides

Le sucre est pro-inflammatoire et peut se retrouver en quantité élevée dans l'alimentation industrielle de nos animaux. Pour chats et chiens, l'idéal est un taux de ENA < 25%.

Asutce : $\text{Taux d'ENA} = 100\% - \% \text{protéines} - \% \text{lipides} - \% \text{fibres} - \% \text{cendres} - \% \text{humidité}$

14 Une composition de qualité

Une croquette ce n'est pas que ce qu'il y a écrit sur l'étiquette. Pensez à vérifier la provenance de vos croquettes - selon les pays d'origines les réglementations ne sont pas les mêmes - ainsi que leur procédé de fabrication, la provenance de la viande ... et si c'est bio ou non. Ne vous laissez pas duper par le marketing !

Et pour nos chevaux ?

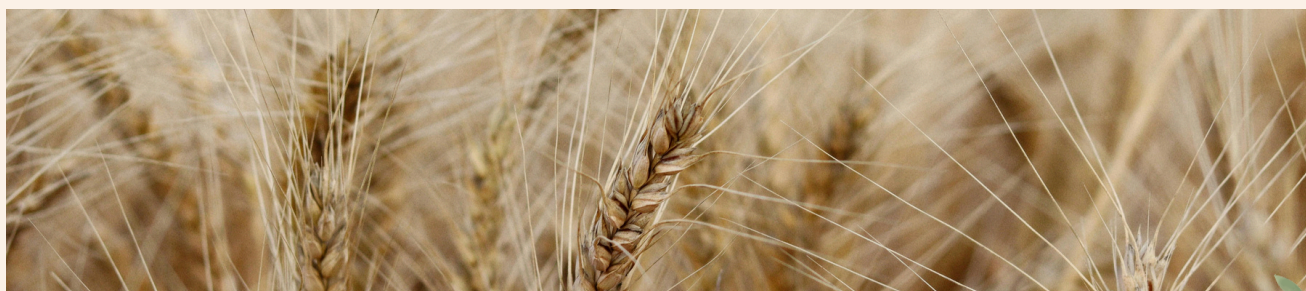
- ✓ Les glucides sont tout aussi néfastes pour eux.
- ✓ Pensez à anticiper le printemps
- ✓ Gérez vos pâtures de façon optimale : diversité végétale, écuriste, écurie active...
- ✓ Analysez le foin
- ✓ Calculez précisément votre ration





*« Dans la nature, rien n'existe
seul. » — Rachel Carson*

*Une phrase qui rappelle que la
santé d'un être vivant dépend
toujours de son
environnement, de son mode
de vie et des équilibres qui
l'entourent.*



Des nutriments essentiels

Si l'alimentation est parfaitement équilibrée, une complémentation n'est pas toujours nécessaire. Mais lorsqu'un déséquilibre apparaît - comme dans le cas de l'arthrose - certains nutriments peuvent devenir particulièrement intéressants en soutien.



15

Oméga 3

L'alimentation industrielle est souvent déséquilibrée en faveur des $\Omega 6$, pro-inflammatoires lorsqu'ils sont en excès.

Les $\Omega 3$, notamment les *EPA* et *DHA* modulent les mécanismes inflammatoires. Ils sont présents dans l'huile de saumon, de lin, de krill, de périlla... (Attention à l'oxydation !)

16

Chondroïtine
&
Glucosamine

Ces molécules, souvent issues de carapaces de crustacés, sont naturellement présentes dans le cartilage. Elles participent au soutien de la structure articulaire et contribuent au maintien de la souplesse du cartilage. Vous pouvez aussi donner de la poudre de moule verte.

17

Vitamines
&
Minéraux

Zinc → soutien des tissus et de la réparation cellulaire

Magnésium → soutien musculaire (important car le muscle protège l'articulation)

Manganèse → impliqué dans la formation du cartilage



COMPLéments Naturels



Favoriser une bonne croissance



Oui, vous avez bien lu : n'attendez pas l'apparition des troubles locomoteurs pour agir. L'arthrose est un processus progressif. Plus le terrain articulaire est soutenu tôt, plus on favorise un vieillissement confortable. L'idée n'est pas de surcomplémenter sans raison, mais d'adapter le soutien aux profils à risque.

18 Identifier les animaux prédisposés

Vigilance accrue pour les :

- Races prédisposées aux troubles articulaires
- Petits chiens très sollicités (sauts répétés, escaliers fréquents)
- Chiens de grand gabarit dont les articulations supportent un poids important
- Chevaux de sport ou soumis à des contraintes mécaniques répétées
- Animaux en croissance rapide

Plus la contrainte mécanique est importante, plus la prévention est pertinente.

19

Soutenir la construction du squelette

- Apports minéraux équilibrés
- Rapport calcium/phosphore adapté
- Alimentation de qualité

Un déséquilibre nutritionnel durant la croissance peut fragiliser les structures ostéo-articulaires à long terme.

20

Soutenir les tissus conjonctifs naturellement

- *Silice* : prêle des champs, bambou, silicium marin, ortie
- *Collagène* : collagène marin

⚠ Toujours adapter les dosages à l'espèce et au poids de l'animal.





Entretenir l'organisme

21

Soutenir les fonctions d'élimination

L'organisme possède naturellement des organes d'élimination (émonctoires) qui participent à l'équilibre global du corps. Le **drainage** permet de soutenir ces organes et leurs fonctions, notamment lors des changements de saison.

22

Surveiller le poids

Le surpoids augmente les contraintes mécaniques exercées sur les articulations. Maintenir un poids optimal permet de limiter l'usure articulaire, d'améliorer la mobilité et réduire les phénomènes inflammatoires. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière restent les meilleurs alliés.

23

Assurer un bon équilibre minéral

Un CMV (Complément Minéral et Vitaminé) peut être utile lorsque la ration ne couvre pas tous les besoins nutritionnels. Les carences minérales peuvent fragiliser l'organisme et favoriser l'apparition de troubles musculo-squelettiques sur le long terme. L'idéal reste d'adapter la complémentation à la ration de base et au niveau d'activité de l'animal.



Mieux vaut prévenir que guérir

Prendre soin des articulations ne se résume pas à intervenir lorsque les douleurs apparaissent. Au contraire, l'anticipation et les petits ajustements du quotidien jouent un rôle majeur dans la préservation de la mobilité et du confort de nos animaux.





Accompagner le vieillissement

Avec l'âge, les tissus articulaires perdent progressivement en souplesse et en capacité de régénération. Le cartilage s'use, la musculature peut diminuer et les articulations deviennent parfois plus sensibles.

24 La phytothérapie

Curcuma (*Curcuma longa*)

- ✓ Soutient les mécanismes naturels de régulation de l'inflammation
- ✓ Possède des propriétés antioxydantes
- ✓ Peut contribuer au confort articulaire

Il est souvent utilisé avec du poivre noir, qui améliore l'absorption de la curcumine.

Scrofulaire noueuse (*Scrophularia nodosa*)

- ✓ Plante très utilisée dans les troubles articulaires
- ✓ Effet anti-inflammatoire puissant
- ✓ Peut remplacer l'harpagophytum victime de son succès

Saule (*Salix alba*)

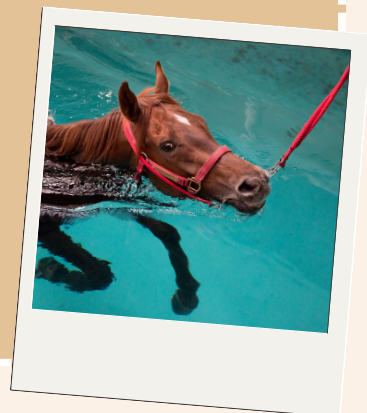
- ✓ "Aspirine végétale" qui apaise les douleurs
- ✓ Propriétés anti-inflammatoires et analgésiques

L'hydrothérapie 25

L'hydrothérapie utilise l'eau comme support de travail musculaire et articulaire. Grâce à la portance de l'eau, le poids du corps est partiellement supporté, ce qui permet de mobiliser les articulations tout en limitant les contraintes mécaniques. Elle peut permettre :

- ✓ D'entretenir la mobilité
- ✓ De renforcer les muscles
- ✓ De limiter les raideurs articulaires

Cette approche est souvent utilisée chez les chiens en rééducation ou chez les chevaux.





Accompagner le vieillissement

26 La gemmothérapie

La gemmothérapie utilise les bourgeons et jeunes pousses de plantes, particulièrement riches en principes actifs.

- **Cassis** : soutien des mécanismes anti-inflammatoires naturels
- **Séquoia** : soutien de la vitalité et du vieillissement de l'organisme
- **Bouleau pubescent** : soutien des tissus osseux et articulaires
- **Vigne** : accompagnement de certains phénomènes inflammatoires
- **Pin des montagnes** : soutien des structures articulaires
- **Ronce** : soutien du métabolisme osseux

L'homéopathie 27

L'homéopathie repose sur le principe de similitude : une substance pouvant provoquer certains symptômes est utilisée à très faible dose pour accompagner ces mêmes symptômes. Quelques remèdes traditionnellement utilisés :

- **Arnica montana** : après un effort ou un traumatisme
- **Rhus toxicodendron** : raideurs améliorées par le mouvement
- **Bryonia** : douleurs aggravées par le mouvement
- **Causticum** : en cas de douleurs aggravées par le froid
- **Dulcamara** : en cas de douleurs aggravées par l'humidité

28 L'aromathérapie

Certaines huiles essentielles peuvent soutenir le confort musculaire et articulaire, et ont des propriétés anti-inflammatoires. A diluer dans de l'huile végétale.

Arnica	Laurier noble
Cèdre de Virginie	Lemon grass
Eucalyptus citroné	Menthe poivrée
Gaulthérie couchée	Ylang-ylang ...

⚠ Les huiles essentielles sont très concentrées et doivent être utilisées avec précaution, en particulier chez le chat, qui y est beaucoup plus sensible.



Accompagner le vieillissement

29

L'argilothérapie

L'argile est utilisée depuis longtemps pour ses propriétés naturelles. Les cataplasmes d'argile peuvent être appliqués localement pour :

- ✓ Soutenir la récupération des tissus
- ✓ Apaiser certaines zones sensibles
- ✓ Favoriser la détente musculaire

Appliquez l'argile en couche épaisse sur la zone concernée, puis laissez poser avant rinçage. Attention jamais de métal !



30

La lithothérapie

La lithothérapie repose sur l'idée que chaque minéral, de par sa composition, couleur et structure émet une vibration subtile qui peut entrer en résonance avec le vivant.

- Malachite
- Ambre jaune
- Apatite
- Calcite
- Chrysocolle



A mettre sous un coulage ou portée en collier, sur le licol ou tressée dans les crins.





LE COMPORTEMENT





Reconnaître les signaux de douleurs

Les animaux expriment rarement la douleur de manière évidente. Il est donc essentiel d'apprendre à observer les changements dans leur comportement et leur manière d'interagir avec leur environnement. Plutôt qu'un signe isolé, c'est souvent l'évolution globale de l'attitude de l'animal qui doit attirer l'attention : un animal moins actif, plus irritable ou qui modifie ses habitudes peut chercher à exprimer un inconfort.

31

Observer son animal

Voici quelques signes qui peuvent alerter :

- **Malpropreté** : par exemple chez le chat, une difficulté à enjamber le bac à litière peut entraîner des éliminations à côté.
- **Changements de comportement** : l'animal peut éviter les contacts, refuser les caresses, s'isoler davantage ou devenir plus irritable voire agressif à l'approche de certaines zones.
- **Difficulté à faire sa toilette** : le poil peut devenir plus terne, moins entretenu ou s'emmêler.
- **Baisse d'activité** : l'animal joue moins, se déplace moins ou semble moins intéressé par ses activités habituelles.
- **Gêne locomotrice** : difficulté à monter ou descendre du canapé, à sauter, à se lever ou à se coucher.

Ces signes doivent inciter à **consulter un vétérinaire** afin d'évaluer l'état de l'animal et d'adapter la prise en charge.





32 Evaluer les signaux de douleurs

Il existe également des échelles d'évaluation de la douleur. Ces outils permettent d'observer différents indicateurs (posture, expression faciale, mobilité, comportement) afin d'estimer plus objectivement le niveau d'inconfort de l'animal.



Chez le chat

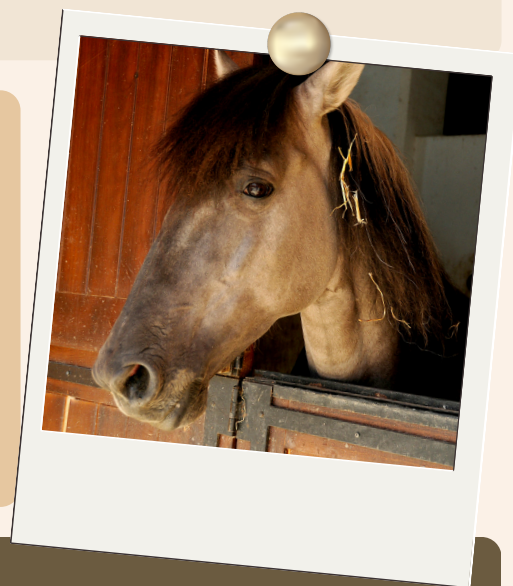
Il existe une application L'Échelle de Grimace Féline© (ÉGF) téléchargeable sur téléphone. Elle se base sur :

- La position de l'oreille
- L'ouverture de l'oeil
- La tension autour du museau
- La position des moustaches
- La position de la tête

Chez le chien

Il existe des échelles comme le score de douleur de Glasgow qui permet d'évaluer la douleur post-opératoire.

Vous pouvez aussi vous baser sur la grille de douleur chronique chez le chien arthrosique, soit le Helsinki Chronic Pain Index (HCPI).



Chez les équidés

Chez le cheval et l'âne, il faut regarder la posture et la répartition du poids, les mouvements et l'attitude globale. Mais ce n'est pas tout : il existe également le Horse Grimace Scale qui se base sur :

- La position des oreilles
- L'ouverture des yeux
- La contraction des muscles orbitaires
- La contraction des masticateurs
- Si les lèvres sont pincées et le menton proéminent
- La dilatation des naseaux

L'application EPWA reprend ces différents éléments.



Stimuler nos animaux

Lorsque les animaux prennent de l'âge, il peut être tentant de réduire fortement leurs activités pour les « laisser tranquilles ». Pourtant, le mouvement et la stimulation restent essentiels pour préserver leur bien-être.

Astuces & Conseils

33 Varier les lieux de balade : cela permet de diversifier les sorties et de découvrir de nouveaux lieux pour stimuler la mémoire spatiale.

34 Stimuler l'esprit : il faut continuer d'entretenir les connexions neuronales : vieux ne signifie pas sénile ! Faites des exercices, apprenez de nouveaux tours, essayer de nouveaux enrichissements...

35 Maintenir la musculature : c'est super important pour que l'animal puisse porter son poids et garder une bonne posture. Pensez surtout au maintien du dos : donc à renforcer la ceinture abdominale !

L'essentiel est d'adapter l'intensité et la durée de l'effort à l'âge et à l'état de l'animal, tout en continuant à stimuler son corps et son esprit.

Retraite ne signifie pas arrêt total d'activité !



Les balades à pied en montée sont les meilleures pour les abdos !



Conclusion

L'arthrose est une affection fréquente chez nos animaux, mais il existe de nombreuses solutions pour préserver leur confort et leur qualité de vie au quotidien. L'aménagement de l'environnement, l'alimentation, l'activité physique adaptée ou encore certaines approches naturelles peuvent contribuer à accompagner les articulations et à soutenir l'organisme.

Les conseils présentés dans cet e-book ont pour objectif de vous donner des pistes simples et accessibles pour mieux comprendre et accompagner votre animal. Bien entendu, cette liste n'est pas exhaustive : chaque animal est unique, avec son histoire, son mode de vie et ses besoins spécifiques.

En cas de doute ou si votre animal présente des signes de douleur, il est toujours important de consulter votre vétérinaire afin d'obtenir un diagnostic et un suivi adaptés.

“*Comprendre = mieux accompagner*”



Pour aller plus loin et mettre en place un accompagnement naturel personnalisé pour votre animal, je propose des consultations en naturopathie animale. Lors de ces rendez-vous, nous prenons le temps d'analyser le mode de vie de votre compagnon dans sa globalité afin de vous proposer des solutions adaptées à ses besoins et à votre quotidien.

Prendre rdv maintenant



trisscare@lilo.org
www.trisscare.com



En Bonus

Ta check-list pour préserver les articulations de ton animal

Nom :

Colle sa photo
ici

Environnement

- ☐ Mon animal dispose d'un couchage confortable et isolé du froid
- ☐ Les sols glissants sont limités (tapis, entretien des griffes)
- ☐ Les accès difficiles sont aménagés (rampe, marche, aide pour monter en voiture)

Activité physique

- ☐ Mon animal bénéficie d'une activité régulière et adaptée
- ☐ Je prends le temps de l'échauffer avant un effort
- ☐ J'évite les efforts brusques ou les chocs répétés

Alimentation

- ☐ L'alimentation de mon animal est de qualité et adaptée à ses besoins
- ☐ Je veille à limiter les excès de glucides et d'aliments inflammatoires
- ☐ Je vérifie l'apport en nutriments utiles aux articulations (oméga-3, glucosamine...)

Suivi de santé

- ☐ Je surveille régulièrement le poids de mon animal
- ☐ Je reste attentif aux signes de douleur ou de raideur
- ☐ Je consulte mon vétérinaire en cas de doute

Approches naturelles

- ☐ J'utilise certaines solutions naturelles adaptées
- ☐ Je me fais accompagner par un professionnel