

ARTICULATIONS, les améliorer



ALIMENTATION

ET

ARTICULATIONS

NOKO!

0/4

Améliorer ses articulations :

Petits changements, grande différence

SE SOIGNER PAR L'ALIMENTATION



✓ Je ne quitte pas ma bouteille d'eau

La substance la plus importante de l'articulation est le cartilage. Composé à 75 % d'eau, il exige une hydratation suffisante et régulière, qu'on obtient en buvant tout au long de la journée.



✓ Je choisis les crudités en entrée

Les légumes crus sont nos meilleurs pourvoyeurs en eau, mais aussi en vitamine C. Or, le cartilage est structuré par des fibres de collagène, une protéine qui a besoin de vitamine C pour se construire solidement.

✓ Je consomme un fruit frais à chaque repas

Toujours pour s'assurer de bons apports en vitamine C. On privilégie ceux qui en contiennent le plus : kiwis, agrumes (oranges, pamplemousses), fruits rouges...



✓ Je cultive du persil

Au fond du jardin ou en pot dans la cuisine ! À chaque repas, on le cisèle tout frais sur les plats : potages, viandes, poissons, crudités... Comme c'est un des aliments les plus riches en vitamine C, on augmente ainsi, ni vu ni connu, ses apports quotidiens.

MAL AUX ARTICULATIONS ?

10 astuces POUR AMÉLIORER SON CONFORT ARTICULAIRE

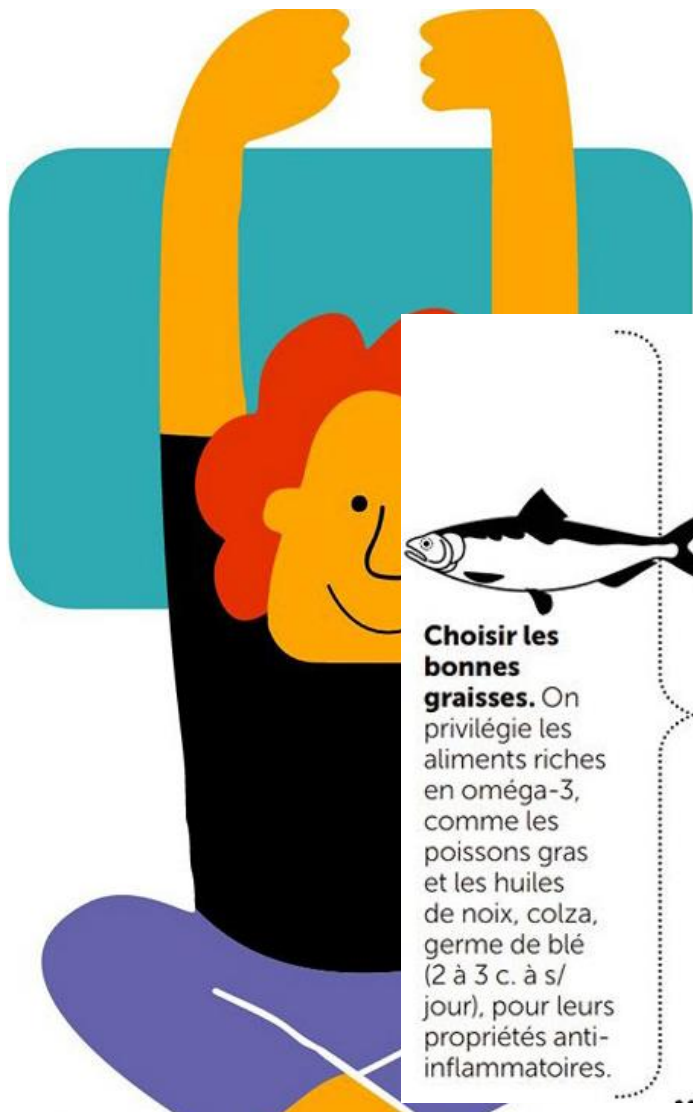
Une bonne alimentation est essentielle à l'entretien du cartilage. Elle permet aussi de diminuer les phénomènes inflammatoires. Nos 10 réflexes à adopter pour ne plus "rouiller". Caroline Henry

Notre expert
Dr Jean-Pierre Poinsignon,
rhumatologue, auteur de *Rhumatismes : et si votre alimentation était coupable ?*,
éd. F.-X. de Guilbert, 25,40 €.

✓ Je cuisine du poisson gras au moins 3 fois/semaine

Saumon, thon... constituent d'excellentes sources de vitamine D, indispensable aux os et aux muscles, donc bénéfique aux fonctions articulaires.





Choisir les bonnes graisses. On privilégie les aliments riches en oméga-3, comme les poissons gras et les huiles de noix, colza, germe de blé (2 à 3 c. à s/ jour), pour leurs propriétés anti-inflammatoires.



✓ **Je zappe les sucreries**
Les sucres rapides (confiseries, desserts sucrés...) sont acidifiants et favorisent la glycation, une réaction naturelle qui diminue la résistance des tissus de l'organisme au stress mécanique.



✓ **Je privilégie les cuissons douces**
Barbecues, fritures, four à micro-ondes et autres modes de cuisson à haute température génèrent la formation de molécules de Maillard, toxiques pour nos cellules, notamment celles de nos articulations. On préfère les basses températures, quitte à allonger le temps de cuisson.

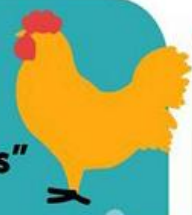


MIEUX MANGER ET BOUGER !
Les articulations sont faites pour... s'articuler et ont donc besoin d'activité pour être en bonne santé. Les cellules qui fabriquent le cartilage doivent en effet être stimulées mécaniquement pour le produire, c'est-à-dire qu'il faut du mouvement pour avoir du cartilage de bonne qualité. À condition cependant de rester dans le plaisir et la modération, car le sport en excès peut aussi endommager sérieusement les articulations.

✓ **Je bois une citronnade chaque matin**
Le citron est riche en vitamine C, améliore la digestion et lutte contre l'acidification de l'organisme.
La recette :
2 c. à soupe de jus pressé
+ 30 cl d'eau filtrée
+ 2 c. à soupe de miel



✓ **Je préfère les protéines "blanches"**
Les viandes rouges acidifient l'organisme, ce qui favorise les phénomènes inflammatoires. On remplace régulièrement bavettes et entrecôtes par des escalopes de poulet ou de dinde.



✓ **Je teste ma tolérance aux laitages**
La suppression du lait de vache atténuerait les symptômes inflammatoires chez certains patients. Incriminés : le lactose et les protéines laitières, qui perturberaient le système immunitaire. Dans le doute, on diminue ou on supprime pendant 3 à 4 semaines lait, yaourts, fromage blanc... En cas de franche amélioration, on persévère, mais sans oublier de se supplémenter en calcium.

ARTHROSE

VS

ARTHRITE

1 Le cartilage articulaire se détériore, pour des raisons mécaniques (liées à une perte musculaire) ou génétiques.

2 Il ne joue plus son rôle d'amortisseur assurant souplesse et mobilité à l'articulation.

3 Le frottement des os entraîne des douleurs, des raideurs et un risque de déformation osseuse



1 Une inflammation se déclenche dans la membrane synoviale qui tapisse l'intérieur de l'articulation

2 Cette agression entraîne un gonflement de la membrane qui sécrète trop de liquide synovial (lubrifiant)

3 Libération de substances (enzymes...) qui détruisent le cartilage et parfois l'os et les tendons



Le plus souvent chez les patients âgés et/ou atteints d'obésité

Peut survenir à tous les âges, mais plus souvent autour de 50 ans

C'est en provoquant de microlésions au niveau cartilagineux à force de mouvements répétés, que le sport peut entraîner des douleurs articulaires et ce à tout âge. On parle alors d'arthrose.

Les compléments alimentaires :

On a longtemps uniquement prescrit des anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) ainsi que des corticoïdes (en comprimés, pommade ou injection) pour soulager les douleurs articulaires. Cependant, non seulement les effets indésirables sont nombreux mais ils n'ont pas de vertu thérapeutique et leur utilisation massive est aujourd'hui largement remise en question.

On leur préférera ainsi des substances moins agressives pour l'organisme et dénuées de tout effet indésirable. La nutrithérapie et la phytothérapie offrent ici des alternatives intéressantes dans une visée aussi bien préventive que curative.

- Le silicium : Méconnu, c'est pourtant l'un des minéraux les plus présents dans le corps humain, tout particulièrement
 - Dans les tissus de soutien de l'organisme (tissus conjonctifs, os, cartilages, tendons, muscles)
 - Dans la peau et les phanères (cheveux et ongles).
 - Il est indispensable à la croissance cellulaire et à la trophicité des tissus ; nécessaire à la biosynthèse du collagène.
 - Il possède des propriétés analgésiques, réparatrices et ostéo-protectrices.
 - Il pourra être pris sous forme de gélules ou sous forme de suspension intégrale de plantes fraîche de prêle.
- Le collagène MARIN de type 2. Sous la forme de compléments alimentaires, cette molécule de collagène non-dénaturé de type II se présente sous la forme d'une triple hélice, intégrant à sa surface des antigènes alimentaires. Une petite dose antigénique prise quotidiennement empêchera toute agression articulaire.
- L'harpagophytum. Surnommée "la griffe du diable", cette plante a été reconnue par l'OMS comme ayant un usage "cliniquement avéré" dans le traitement des douleurs liées aux rhumatismes. Les instances européennes de santé ont quant à elles confirmé l'intérêt de cette plante pour maintenir la mobilité et la flexibilité articulaire. En massage, associé à de l'aloé vera et à des huiles essentielles, l'harpagophytum permet de soulager localement les articulations sensibles.

