

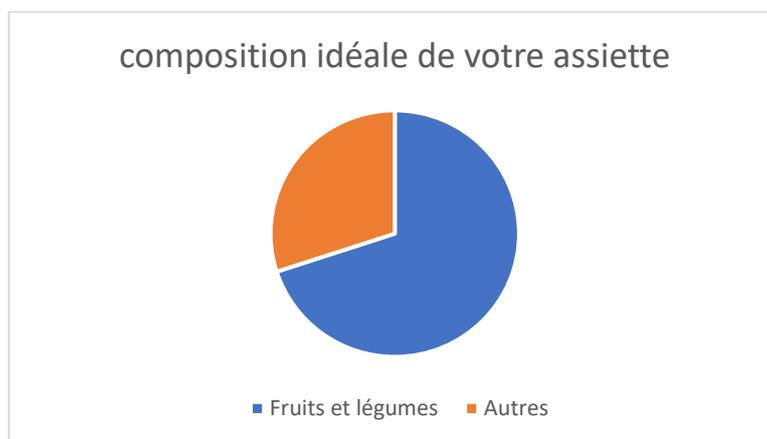
Alimentation et articulations

Tant qu'elle reste ponctuelle, l'inflammation de l'organisme n'est pas nocive : il s'agit d'une réaction normale du système immunitaire pour lutter contre les virus et les bactéries. Mais lorsqu'elle devient chronique, les ennuis commencent.

Chaque jour, le corps se régénère en renouvelant ses tissus musculaires, osseux, épithéliaux et sanguins mais les cytokines, des molécules très puissantes et agressives produites pour neutraliser les agresseurs, se mettent à attaquer les cellules saines, et plus particulièrement le **cartilage des articulations**.

Un des moyens pour préserver son capital articulaire c'est d'**adopter un régime équilibré** pour apporter à son corps tous les nutriments nécessaires :

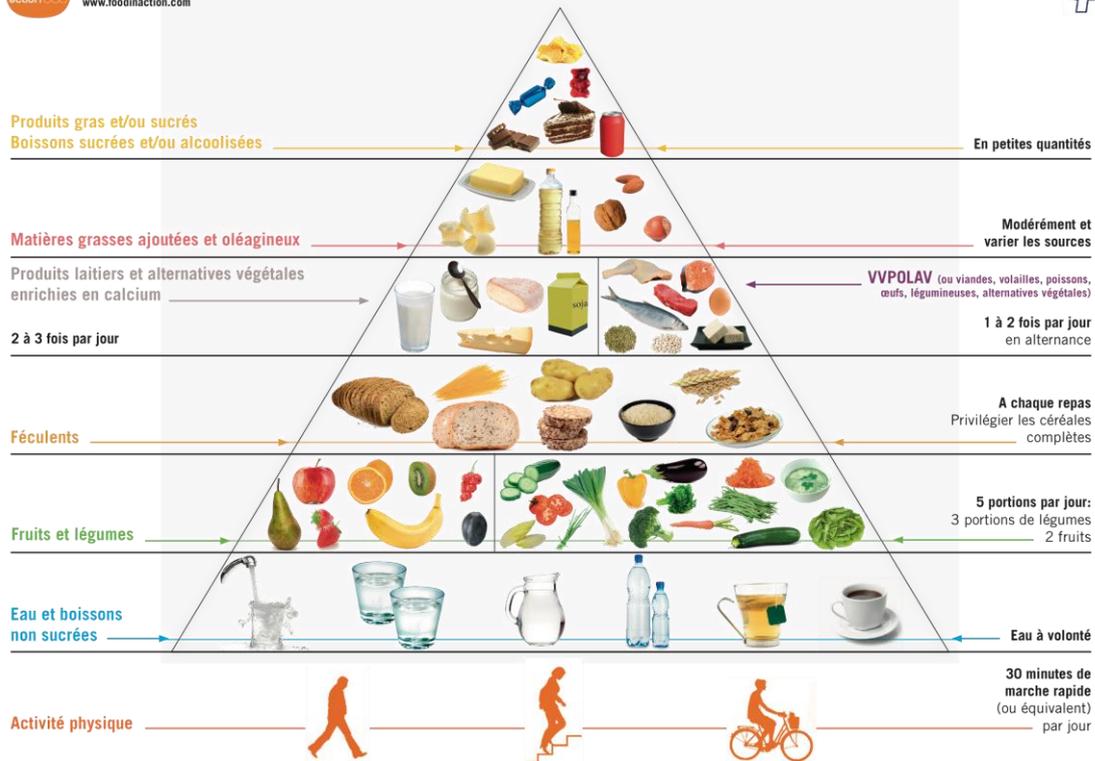
- Veiller à ne pas consommer trop d'aliments pro-inflammatoires comme les charcuteries, le beurre cuit, les viandes très persillées (qu'on reconnaît aux filaments blancs qui les zèbrent), le sucre et particulièrement les aliments à indice glycémique élevé.
- Limiter les aliments acides. L'idéal pour parvenir à un bon équilibre : **70% de fruits et légumes, 30% étant réservés à tout le reste**. Un conseil pour tendre vers cet objectif : partagez votre assiette en deux, une moitié pour les légumes, les crudités, l'autre moitié pour la viande, les féculents et le fromage.



Un régime équilibré doit également contenir les nutriments suivants : un peu de glucides, des acides gras essentiels (que l'on trouve dans les lipides), des acides aminés essentiels (que l'on trouve dans les protéines), 15 vitamines, environ 25 minéraux, de l'eau à volonté.

Les aliments frits, grillés, rôtis, bien que délicieux, sont à limiter. Les hautes températures de cuisson **favorisent** la production de protéines glyquées. Des substances pas très recommandables, qui déclenchent une augmentation des cytokines inflammatoires, des ennemies de nos cartilages ! Mieux vaut avoir recours le plus souvent possible à **des cuissons à basses températures**, en réglant le four à 80 °C ou en utilisant des casseroles conçues exprès, même si cela demande plus de temps

La définition d'une bonne **nutrition**, c'est trouver l'**équilibre** entre les apports liés à l'**alimentation** et les dépenses occasionnées par l'**activité physique**.



Le cartilage des articulations étant composé à 75% d'eau, **s'hydrater est primordial**. Il faut apprendre à écouter son corps et boire avant même d'avoir soif. L'eau reste la boisson idéale avec un volume quotidien d'un litre minimum pour un adulte. On peut agrémenter l'eau de quelques gouttes de citron, un agrume qui, malgré son goût acide, a des effets "basifiants" dans l'organisme. **Le thé vert s'avère également intéressant** pour sa richesse en antioxydants.

L'arthrose est favorisée par certaines carences. Mais on peut rééquilibrer un terrain déficient, combattre l'usure du cartilage articulaire ou même le reconstituer grâce à l'apport d'oligo-éléments et de minéraux. Ces substances, présentes en petite quantité dans l'organisme, ont une action prépondérante.

Le sélénium a des propriétés antioxydantes et prévient le vieillissement cellulaire, notamment des tissus de l'articulation. Des granions de sélénium sont en vente en pharmacie : une prise simultanée de vitamine E en renforce l'efficacité.

Le manganèse favorise la synthèse du tissu conjonctif. Associé au cobalt, ce nutriment est considéré comme le traitement vedette des terrains arthrosiques de l'âge mûr. Les vitamines sont à utiliser en traitement préventif. Choisissez une association à base de **vitamines C et E**, nécessaires à la synthèse d'un nouveau collagène de bonne qualité, mais qui apporte aussi la B6 et la D, souvent insuffisantes en cas d'arthrose.

Pour en savoir plus : une consultation chez un nutritionniste est conseillée.