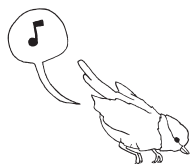




L'arthrose est une affection invalidante des articulations qui touche près d'une personne de plus de 65 ans sur trois ! Elle est bien plus qu'une simple usure mécanique. Elle résulte d'un processus inflammatoire chronique. Elle ne doit plus être vue comme une fatalité ! Chacun a le pouvoir de mettre en place des stratégies pour s'en prémunir !





Héléne Wacquier

Nutrithérapeute
Co-fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

Soyez acteur de la santé de vos articulations !

Les termes « rhumatisme » et « arthrite » sont équivalents et désignent plus d'une centaine de maladies qui affectent le cartilage et les tissus conjonctifs voisins, avec des conséquences sur la mobilité des articulations. L'arthrose, la goutte et certaines maladies auto-immunes telles que la polyarthrite rhumatoïde sont les plus fréquentes. Le point commun entre toutes ces affections ?

L'inflammation qui touche le système musculo-squelettique (articulations, ligaments, tendons, os...). Cette inflammation peut être aiguë ou chronique selon les affections.

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle se caractérise par une destruction progressive du cartilage et de ses tissus voisins. En Belgique, 800.000 personnes en sont affectées. Ce chiffre pourrait grimper à 1,4 million à l'horizon 2050.

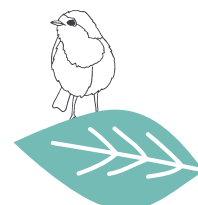
Notre corps compte près de 400 articulations, charnières entre 2 extrémités osseuses. À ces endroits, les os sont recouverts de cartilage, un tissu vivant très riche en collagène. Lorsqu'il est sain, le cartilage est à la fois souple, élastique et résistant. Il permet aux os de glisser les uns sur les autres pour assurer notre liberté de mouvement. Ce glissement est facilité par le liquide synovial qui lubrifie nos articulations et fournit au cartilage les éléments nutritifs dont il a besoin. Les chondrocytes, cellules locales spécialisées, ont pour rôle d'entretenir et de renouveler en permanence le cartilage.

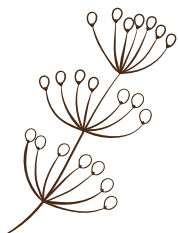
Dans le processus pathologique de l'arthrose, le cartilage s'affine, se fissure et finit par disparaître. Le liquide synovial joue également moins bien son rôle nutritif et lubrifiant. La maladie alterne entre phases chroniques et crises douloureuses aiguës. À terme, elle peut entraîner des déformations articulaires, des raideurs et une perte de mobilité. Les articulations les plus touchées sont la colonne vertébrale (70% à 75% des personnes de plus de 65 ans), les doigts (60%), le genou (30%)

et la hanche (10%). Les arthroses du genou et de la hanche, qui portent le poids du corps, sont les plus invalidantes. L'arthrose est actuellement considérée comme une maladie évolutive et irréversible. Les personnes atteintes font l'objet d'un traitement symptomatique par des antidouleurs et anti-inflammatoires. Ces médicaments améliorent leur condition, notamment en termes de douleurs, mais ne s'attaquent pas aux véritables causes de la maladie et n'enrayent donc pas son évolution.

En cas de handicap sévère au niveau de la hanche ou du genou, une intervention chirurgicale est parfois proposée pour remplacer l'articulation douloureuse par une prothèse (arthroplastie). Cette intervention améliore nettement la qualité de vie du patient, mais son efficacité reste limitée à une dizaine d'années en moyenne.

Bien que les mécanismes de l'arthrose ne soient pas totalement élucidés, il est maintenant bien établi que l'arthrose résulte d'un processus inflammatoire chronique. Rien à voir donc avec une simple usure du cartilage liée à l'âge.





Au cœur du processus de l'arthrose : l'inflammation et le dysfonctionnement des chondrocytes

En conditions normales, les chondrocytes, cellules spécialisées du cartilage, remodelent les articulations en permanence pour en assurer le bon fonctionnement. D'un côté, ils produisent des enzymes (métalloprotéinases) qui dégradent les parties de cartilage trop vieilles ou endommagées.

De l'autre, ils régénèrent le cartilage, notamment en produisant des fibres de collagène. Lorsque les chondrocytes sont stressés, par un choc par exemple, ils produisent des substances inflammatoires : les cytokines. L'inflammation a deux conséquences : elle fait souffrir le patient et accélère la destruction de son cartilage.

En effet, en situation inflammatoire, les enzymes nécessaires à la régénération du cartilage sont bloquées. Le cartilage détruit n'est plus remplacé par du nouveau. Les débris articulaires issus des lésions attirent des globules blancs nettoyeurs qui sécrètent des radicaux libres et des substances inflammatoires, ce qui amplifie la destruction du cartilage. On entre dans un cercle vicieux où l'inflammation s'auto-entretient et où le cartilage « s'autodétruit ».

Mais d'où proviennent cette inflammation et ce dysfonctionnement des chondrocytes ? Certains facteurs de risque sont bien connus tandis que d'autres sont plus insidieux.

Facteurs de risque connus

L'âge

Si l'âge n'explique pas tout, il est normal, en vieillissant, de faire un peu d'arthrose. De fait, le corps accumule des lésions et se répare de moins en moins bien. La musculature se relâche, les vertèbres et les membres perdent leur alignement d'origine, perturbant les zones de pression dans les articulations. L'arthrose concerne 80 % des plus de 80 ans, 65 % des plus de 65 ans mais seulement 3% des moins de 45 ans.

Le surpoids

Le surpoids crée un stress mécanique intense pour les articulations, surtout pour les hanches et les genoux sur lesquels pèse tout le poids du corps. Perdre 500 g soulage ces articulations d'environ 2 kilos à chaque pas.

“ Notre alimentation moderne entraîne une inflammation chronique et l'encrassement de nos articulations ”

L'hérédité

L'hérédité expliquerait minimum 15 à 20% des cas d'arthrose après 55 ans. 9 nouveaux gènes de l'arthrose ont récemment été découverts par des scientifiques de l'Université de Sheffield, dont 5 sont directement impliqués dans l'aggravation de la maladie. Certaines particularités anatomiques congénitales peuvent également favoriser l'arthrose.

Les traumatismes

Tous les traumatismes des articulations sont pourvoyeurs d'arthrose : un choc, une blessure mal soignée (entorse, luxation...), les microtraumatismes liés à l'activité professionnelle (mauvaise position au clavier de l'ordinateur...) ou à la pratique de certains sports (surtout si la préparation physique est insuffisante).

Facteurs de risque émergents

Le stress oxydatif

Nos tissus subissent sans cesse l'agression de radicaux libres, molécules instables et très corrosives. Ceux-ci dénaturent nos protéines, nos lipides, nos sucres et notre ADN, provoquant entre autres la rouille de nos articulations. Le stress oxydatif est l'une des causes majeures de notre vieillissement.



Ces radicaux libres sont principalement générés par le fonctionnement de l'organisme lui-même (respiration, défenses immunitaires...), mais peuvent être démultipliés par des facteurs extérieurs tels que la pollution, la fumée de cigarette, l'exposition prolongée au soleil et surtout le stress chronique, accélérant considérablement le processus de vieillissement.

L'acidification des tissus

La consommation de protéines animales (viandes, charcuteries et fromages), si elle n'est pas contrebalancée par un apport suffisant de végétaux riches en minéraux alcalins (légumes et fruits), provoque la libération excessive d'acides forts. Ceux-ci sont stockés dans nos tissus et articulations (ex : acide urique dans la goutte), où ils provoquent irritation et inflammation douloureuse. À terme, ces acides entraînent la déminéralisation des tissus et cartilages. Le stress, le manque de sommeil, le tabagisme, l'excès d'alcool et de caféine ou encore l'excès d'activité physique sont également acidifiants pour l'organisme.

L'insulinorésistance et les troubles métaboliques

L'insulinorésistance est de plus en plus répandue, en lien avec l'épidémie actuelle d'obésité et de diabète. Elle est liée aux dérives actuelles de l'industrie agro-alimentaire (aliments ultra-raffinés et transformés) et se traduit notamment par l'accumulation de graisse au niveau abdominal. Or, le tissu adipeux viscéral produit en permanence des médiateurs pro-inflammatoires qui causent des dommages tissulaires à distance, notamment aux articulations. Par ailleurs, l'hyperglycémie chronique est une source de stress oxydatif corrosif pour les articulations. Ce nouveau concept d'« arthrose métabolique » est de plus en plus étudié.

L'hyper-perméabilité intestinale (leaky gut)

Nos mode de vie et alimentation modernes déstabilisent profondément notre système digestif jusqu'à rendre nos intestins poreux. Ils laissent alors passer des molécules indésirables dans tout l'organisme, entraînant une inflammation chronique et l'encrassement progressif de nos tissus et de nos articulations.

Les principaux coupables sont les blés modernes et la farine blanche hautement raffinée, les produits laitiers animaux ultra-transformés, l'excès d'alcool, les anti-inflammatoires, les antibiotiques, le stress aigu ou chronique, les pesticides et la pollution de manière générale.



bioSENSE[®]

BEDDING

Le spécialiste du latex 100% naturel certifié

BIOSENSE

Biosense est une marque **de matelas, de couettes et d'oreillers** fabriqués en France, reconnus pour leurs qualités techniques et l'origine naturelle de leurs composants (latex, coton bio, soie, laine, crin de cheval, ...).



LE LATEX 100% NATUREL

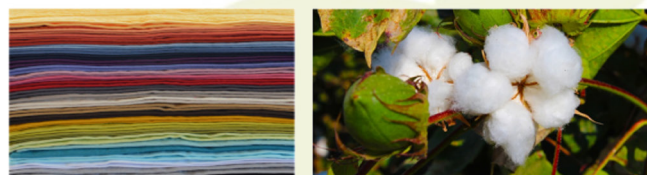
- 🌿 Accueil moelleux et soutien optimal
- 🌿 Respirant et silencieux
- 🌿 Naturellement anti-acariens et anti-bactériens
- 🌿 Résilience exceptionnelle
- 🌿 Très grande longévité



**Jusqu'à 20% de réduction sur les matelas
du 9 janvier au 19 février 2019**

Venez découvrir également les linges de lit et de bain

100% coton BIO **AQUANATURA**



**atelier
nihoul**
Agenceur en ÉCO-conception

Rue de la petite bolette 16
5380 ZI Fernelmont
081/470.500
info@ateliernihoul.be

Une stratégie complète contre l'arthrose



La prise en compte de ces facteurs de risque émergents permet de mieux comprendre pourquoi des personnes jeunes peuvent être touchées par l'arthrose.



La bonne nouvelle, c'est que, si le vieillissement est inéluctable, il est possible d'agir sur de nombreux facteurs ! Pour combattre l'arthrose en profondeur, il faut enrayer l'inflammation et le stress oxydatif afin de normaliser l'activité des chondrocytes et stopper l'autodestruction accélérée des cartilages. Pour ce faire, chacun a le pouvoir d'adopter une alimentation et un mode de vie anti-inflammatoires. Ce faisant, non seulement on se prémunit contre l'arthrose, mais également contre une série d'autres maladies inflammatoires chroniques.

C'est ce qu'a fait Laura Azenard, auteure de plusieurs ouvrages où elle témoigne et livre sa stratégie contre l'arthrose. Archétype de la working girl parisienne, Laura avait beaucoup de responsabilités professionnelles, pratiquait 15h de sport/semaine et, pour tenir le cap, buvait beaucoup de café. Elle a été touchée par une arthrose très avancée à l'âge de 40 ans. Refusant le diagnostic du rhumatologue – évolutif et incurable, elle a expérimenté toutes les solutions, jusqu'aux plus alternatives. Cela a si bien fonctionné que, un an plus tard, elle avait retrouvé la mobilité totale de ses articulations au point de pouvoir terminer, sans douleur, un trail de 75 km avec 2500 m de dénivelé. Pour y parvenir, Laura a profondément modifié son alimentation et son mode de vie. Voici les grandes lignes de sa stratégie.



L'ALIMENTATION EN 8 MESURES

1. Mangez des légumes et fruits colorés à chaque repas

Ils doivent représenter au minimum la moitié de l'assiette. Ils sont à la fois alcalinisants, antioxydants et anti-inflammatoires. Choisissez-les de saison, locaux, colorés et sans pesticides ! Certains légumes sont particulièrement indiqués dans la lutte contre l'arthrose. Les crucifères (choux, roquette, navet) sont riches en calcium, vitamine C et K indispensables à la minéralisation des tissus. Ils sont également riches en sulforaphane (surtout le chou rouge !), une substance qui calme les chondrocytes éternés sans affecter leur activité. Mieux vaut les consommer crus.

Les choux en jus, lactofermentés (choucroute) ou sous forme de graines germées conviendront mieux aux intestins sensibles. L'ail, à raison d'une gousse crue/jour est également très antioxydant et anti-inflammatoire. Les seuls légumes à consommer modérément sont les solanacées (tomates, aubergines, pommes de terre...) car elles contiennent de la solanine, une substance qui freine la synthèse du collagène. Les baies et petits fruits, très riches en vitamines et polyphénols sont les plus antioxydants. Les fruits bleus/mauves (myrtilles, cassis, raisin noir...)

sont particulièrement intéressants car riches en anthocyanes, un pigment anti-inflammatoire et antalgique aux effets proches de la cortisone (sans les effets secondaires !).

2. Équilibrez vos matières grasses

Elles doivent toujours être originelles et non transformées, de préférence bio. Tous les types de graisses sont indispensables, mais doivent être consommés dans des proportions bien déterminées sous peine d'avoir un effet pro-inflammatoire. En particulier, le ratio entre oméga-6 (huile de tournesol et de maïs, préparations industrielles, viandes de l'élevage intensif, œufs de batterie...) et oméga-3 (petits poissons gras, œufs fermiers, graines de lin...) devrait avoisiner 3/1. Or, dans la population, en moyenne, ce ratio varie plutôt de 15/1 à 40/1. En cause : l'excès de produits ultra-transformés. Cet excès d'oméga-6 est très pro-inflammatoire.



Une des clés, adopter une alimentation anti-inflammatoire

3. Évitez les laits animaux

Les produits laitiers sont riches en caséine et en β -lactoglobuline, deux protéines allergisantes qui favorisent l'irritation et la perméabilité du tube digestif. Ils sont riches en lysine, un acide aminé qui favorise la prise de poids et l'absorption des graisses. Ils exacerbent la production d'histamine pro-inflammatoire. Le lactose, sucre du lait, est mal digéré par la plupart des adultes, qui ne produisent plus suffisamment de lactase. Par ailleurs, contrairement à ce qu'on peut croire, le calcium du lait est moins bien assimilé que celui des végétaux. Il faut donc se tourner vers les « laits » végétaux, en privilégiant les laits d'oléagineux (amandes...) plutôt que les laits à base de céréales (riz...), dont l'impact-sucre est trop important. Les apports nécessaires en calcium sont largement garantis par la consommation de sardines avec leurs arêtes, de crucifères, d'oléagineux (amandes, sésame...) ou de certaines eaux minérales.

“ Les cuissons à haute température dénaturent les protéines et engendrent des composés toxiques pro-inflammatoires ”

4. Bannissez le gluten

Le gluten, cette « colle » dont l'industrie agroalimentaire use et abuse pour fabriquer des pains bien gonflés, est un facteur majeur de porosité intestinale. Il est donc important de le limiter, voire de l'éviter (en particulier celui des blés modernes) pour enrayer l'inflammation. Plutôt que de le remplacer par les produits équivalents « sans gluten » de l'industrie alimentaire, dont l'impact-sucre sur l'organisme est très important, mieux vaut revoir radicalement sa façon de consommer. Cela signifie sortir des sentiers battus et découvrir de nouveaux produits naturellement exempts de gluten, comme les légumes oubliés (patates douces, topinambours...), les légumineuses (lentilles, pois chiches...), les oléagineux (noix, amandes...) ou des quasi-céréales comme le quinoa ou le sarrasin.

5. Choisissez les bonnes sources de protéines

Les protéines animales sont acidifiantes, en particulier la viande rouge et les fromages à pâte dure. Elles sont des sources d'acides gras pro-inflammatoires pour l'organisme. En outre, la viande rouge est très riche en fer qui, en excès, accélère la destruction des cartilages via les métalloprotéinases, ces enzymes qui, comme leur nom l'indique, ont une composante métallique. La consommation de protéines doit être limitée à ce qui est nécessaire pour l'entretien et le renouvellement de nos tissus, soit en moyenne à 1g/kg de poids corporel/jour.

Les sources de protéines conseillées sont :

- les protéines végétales : soja fermenté bio (tofu, miso...), quinoa, légumineuses (lentilles, pois chiches...), algues (spiruline...), fruits oléagineux (amandes...);
- les œufs fermiers (jusqu'à 5/semaine);
- Les produits de la mer riches en zinc et sélénium, et en particulier les petits poissons gras (maquereaux, sardines, anchois...) riches en oméga-3 et en vitamine D.

6. Évitez les cuissons agressives

Les cuissons à haute température (grill, barbecue...) provoquent une perte importante de nutriments, dénaturent les protéines et engendrent des composés toxiques pro-inflammatoires, pro-oxydants et cancérigènes (caramélisation, roussi des viandes...). À partir de 60°, la vitamine C est détruite. Entre 100 et 110°, toutes les autres vitamines sont détruites et les minéraux deviennent peu assimilables. Évitez donc la casserole à pression où la température peut monter jusqu'à 118° ! Vive la vapeur douce, la cuisson basse température ou à l'étouffée, le pochage à feu éteint, la cuisson à froid grâce aux marinades, ou le cru !

7. Usez et abusez des épices

Les épices sont des concentrés de polyphénols et d'antioxydants. Choisissez-les bio car elles peuvent aussi être des concentrés de pesticides. Le curcuma est très anti-inflammatoire. Il bloque la voie des cytokines, les messagers inflammatoires émis par les chondrocytes éternés. Il est mieux assimilé en combinaison avec des matières grasses et du gingembre, lui aussi antioxydant et anti-inflammatoire. Par contre, limitez le sel et les épices agressives (piment...).



8. Restez zen !

Ne vous fixez pas d'objectifs irréalistes : s'attaquer à une montagne, c'est risquer de stresser, procrastiner ou abandonner... Pour avancer sereinement dans votre lutte contre l'arthrose, mieux vaut progresser pas à pas ! Commencez, par exemple, par adopter les laits végétaux, car cette mesure simple soulage les articulations de manière spectaculaire en peu de temps.



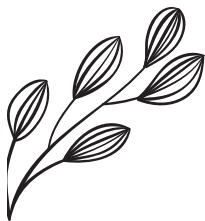
Harpophytum

Les boissons

Certaines infusions sont anti-inflammatoires (harpagophytum, cassis), d'autres antalgiques par leur contenu en acide salicylique (saule blanc, reine des prés, ortie), d'autres encore sont reminéralisantes (prêle des champs). Créez votre mélange sur mesure à l'herboristerie et prenez-en plusieurs fois par jour pendant minimum 6 semaines. D'autres boissons sont salutaires : les eaux peu minéralisées qui purifient l'organisme, l'infusion de gingembre frais et de citron pour démarrer la journée, les jus de légumes maison, sans oublier 1 verre de vin rouge tannique bio par jour, en mangeant (le pinot noir et le merlot sont les plus antioxydants par leur contenu en resvératrol).

Le jeûne

Le jeûne permet de consacrer l'énergie du corps à sa régénération et d'éliminer efficacement déchets et cellules mortes. Il dépoussière les émonctoires, met le système digestif au repos, normalise les lipides sanguins, régule l'insuline, diminue la tension artérielle, booste le système immunitaire, permet une perte de poids, donne une clarté d'esprit. Bien mené, il est souvent vécu comme une renaissance. Il y a de nombreux types de jeûne : court, long ou intermittent, avec ou sans activité physique, sous forme de monodiète...



À chacun de trouver la voie qui lui convient le mieux et, au besoin, de se faire accompagner par une personne avertie. *NDLR : Au mois de mai, un dossier complet sera consacré aux différents types de jeûne.*

“ L'activité physique quotidienne non traumatisante est essentielle pour stimuler la production de liquide synovial ”

Du sport tous les jours !

Il est dangereux de croire qu'il faut s'abstenir de faire du sport parce qu'on souffre d'arthrose. Au contraire, l'activité physique quotidienne non traumatisante est essentielle pour stimuler la production de liquide synovial, renforcer la musculature qui soutient les articulations, s'assouplir, contrôler son poids, sécréter des endorphines anti-inflammatoires et antalgiques... Les sports doux sont les plus conseillés : vélo, natation, marche rapide, yoga...

Travaillez votre esprit

Pas facile de changer ses habitudes ! Cela nécessite de se déprogrammer et se reprogrammer. N'hésitez pas à vous faire aider par votre entourage ! Parlez de votre démarche à votre famille, vos amis, vos voisins, votre ostéopathe, votre acupuncteur... Et, surtout, trouvez votre motivation profonde au changement : pouvoir jardiner, faire un grand voyage, une épreuve sportive, une randonnée ou, simplement, jouer à nouveau au foot avec vos petits-enfants... À vous de trouver votre graal !

Sources :

L. AZENARD, *Une stratégie complète contre l'arthrose*. Conférence dans le cadre du 3^e Congrès International de Santé Naturelle (IPSN), Paris, 2017.

J.P. CURTAY, "Arthrose : arrêtez de souffrir inutilement !", *Les dossiers de Santé & Nutrition*, n°54, mars 2016.

J.M. DUPUIS, "Libérez-vous de l'arthrose et des rhumatismes". Dossier spécial, *Santé Nature Innovation*, 2014

L'ALIMENTATION ANTI-ARTHROSE



- **Légumes et fruits colorés**, en particulier les crucifères, les baies et petits fruits (1/2 assiette)
- **Céréales complètes et féculents sans gluten** (sarrasin, légumineuses...)
- **Protéines végétales** (légumineuses, soja, quinoa, oléagineux, algues...)
- **Oméga-3** : petits poissons gras (maquereaux, sardines, anchois), œufs fermiers, huile de colza, graines de lin...
- **Laits végétaux** (amande...)
- **Épices anti-oxydantes** (curcuma, gingembre...)
- **Aliments locaux, bio, artisanaux, de saison**
- **Cuisson douce** (vapeur douce, étouffée...)



- **Glucides raffinés** (farines blanches, sucre blanc...)
- Produits riches en **blé moderne** et en **gluten**
- **Excès de protéines animales** (viandes rouges, charcuteries, fromages)
- **Excès d'oméga-6** (huile de tournesol, viande d'élevage intensif, œufs de batterie)
- **Laits animaux**
- **Excès de sel et épices agressives** (poivre, piment)
- **Aliments ultra-transformés**
- **Cuisson agressive** (friture, grillade...)

