

AVERTISSEMENT

Les recommandations nutritionnelles et de compléments alimentaires présentées dans ce guide sont conçues pour aider toute personne souhaitant soulager ses articulations. Toutefois, elles ne remplacent en aucun cas une consultation auprès d'un professionnel de santé ou un avis médical.

Si vous souffrez de problèmes de santé ou envisagez de modifier votre alimentation, votre activité physique ou vos habitudes de vie, il est essentiel de consulter votre médecin au préalable.

Les compléments alimentaires et plantes mentionnés dans ce guide sont disponibles en magasins biologiques et en pharmacies. Les posologies et recommandations peuvent varier selon la forme du produit. Il est donc important de lire attentivement les indications figurant sur l'étiquette et, si nécessaire, de demander conseil à un professionnel de santé, notamment si vous suivez déjà un traitement, afin d'éviter d'éventuelles interactions ou contre-indications.

SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

Mieux comprendre l'arthrose.....11

Une articulation saine à la loupe.....	12
Les rhumatismes, qu'est-ce que c'est ?	13
Les signes et symptômes de l'arthrose.....	15
Pourquoi a-t-on mal ? Les causes et les facteurs de risque	18
Comment évaluer la douleur et la perte de mobilité	19
Les traitements médicamenteux contre la douleur et l'inflammation	24

Cultiver de bonnes habitudes de vie 27

S'activer selon ses capacités	28
Se relaxer et dormir sereinement	30

L'alimentation qui préserve les articulations ... 35

Les 5 stratégies alimentaires clés	36
<i>Adopter une alimentation méditerranéenne à base d'aliments bruts et riche en légumes</i>	36
<i>Favoriser les graisses anti-inflammatoires</i>	39
<i>Augmenter les aliments riches en polyphénols</i>	46
<i>Privilégier les aliments sources de fibres et à IG bas pour contrôler son poids</i>	50
<i>Opter pour des cuissons douces</i>	56
Une journée type dans l'assiette.....	58
Une semaine de menus	64
Faites le tri dans vos placards	66
Votre liste de courses type	70

Comment repérer les aliments ultra-transformés	74
Retrouver vos sensations alimentaires	76
Bilan : vos leviers, vos objectifs	77

Les compléments alimentaires essentiels 79

Pourquoi envisager une supplémentation	80
Commencer par l'axe intestin-articulations	81
Diminuer les douleurs et l'inflammation	83
Protéger et réparer le cartilage	95
Bilan : vos compléments alimentaires pour prendre soin de vos articulations	107

En résumé : votre programme nutritionnel en un clin d'œil108

Questions fréquentes 110

Annexes 113

Pour aller plus loin 119

Références 119

À propos de l'auteure120

INTRODUCTION

J'ai conçu ce guide pour vous accompagner pas à pas, avec des conseils simples, scientifiquement fondés et immédiatement applicables, afin de vous aider à prendre soin de vos articulations.

Les douleurs articulaires font partie des problèmes de santé les plus fréquents : genoux, hanches, mains, dos... Peu à peu, la gêne s'installe, la raideur augmente, certains gestes deviennent difficiles. Dans la majorité des cas, cette souffrance porte un nom : l'arthrose. Longtemps considérée comme une fatalité liée à l'âge, l'arthrose est en réalité une maladie inflammatoire et dégénérative qui progresse lorsque le cartilage s'abîme et que l'inflammation gagne les tissus voisins. Le nombre de personnes touchées par cette maladie a fortement augmenté ces dernières décennies, touchant aujourd'hui aussi bien les seniors que les adultes plus jeunes.

Les causes de l'arthrose sont multiples : traumatismes, surpoids, troubles métaboliques, prédispositions familiales, pathologies osseuses... Tous ces facteurs agissent de concert pour entretenir un cercle vicieux de dégradation du cartilage-inflammation-douleur.

Si les médicaments, notamment les anti-inflammatoires non stéroïdiens, peuvent soulager, leurs effets restent limités et ils ne sont pas dénués d'effets secondaires. C'est pourquoi de plus en plus de personnes se tournent vers des approches complémentaires naturelles et plus sûres.

La bonne nouvelle, c'est que l'alimentation associée à certains compléments alimentaires peut jouer un rôle majeur dans la prise en charge des douleurs articulaires.

Une alimentation riche en végétaux, en graisses de qualité, en poissons gras, en épices et en oléagineux contribue à réduire l'inflammation, préserver la mobilité et favoriser la régénération du cartilage. À l'inverse, une alimentation déséquilibrée, associée à un excès de masse grasse, peut aggraver les symptômes.

Ce lien entre nutrition, inflammation et douleurs articulaires montre l'importance d'une approche globale. En repensant son alimentation, en adoptant quelques habitudes simples et en intégrant certains compléments alimentaires ciblés, il est possible non seulement de réduire les douleurs, mais aussi d'améliorer la mobilité et de ralentir la maladie.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez ce qui se passe réellement dans une articulation touchée par l'arthrose, les raisons pour lesquelles la douleur s'installe, les habitudes de vie qui protègent les articulations et les stratégies alimentaires clés. Vous apprendrez également quels compléments peuvent soutenir le cartilage et diminuer naturellement l'inflammation.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Angélique HOULBERT

résistance (musculature) et d'activité aérobie (« cardio »), permet déjà d'entretenir les muscles et de préserver la mobilité.

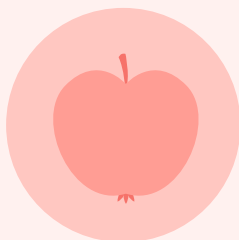
Enfin, une bonne hygiène de sommeil et l'arrêt du tabac font aussi partie des comportements qui améliorent l'évolution de la maladie.

Ce socle – alimentation, mouvement, sommeil, hygiène de vie – devrait accompagner tout traitement chez les personnes souffrant d'arthrose ou d'autres maladies rhumatismales³.

Les leviers naturels pour prendre soin de ses articulations en bref



Cultiver de bonnes
habitudes de vie
..... p. 27



Équilibrer son
alimentation
..... p. 35



Se supplémenter
en nutraceutiques
..... p. 75