

L'alimentation en cas d'arthrose

L'arthrose n'est pas seulement une usure, mais un processus biologique actif au cours duquel le cartilage est dégradé de manière incorrecte par le corps lui-même ou remplacé par des cellules osseuses.

Dans le cas de l'arthrose, une sollicitation insuffisante ou, au contraire, une sollicitation excessive et des processus métaboliques inflammatoires peuvent entraîner une usure des articulations.

Dans certaines circonstances, une alimentation adaptée peut y remédier.

Pour les patients qui s'intéressent à la naturopathie, il existe des possibilités étudiées cliniquement pour réduire les douleurs articulaires.

Veuillez discuter de la procédure souhaitée avec votre médecin de famille afin d'exclure d'éventuelles contre-indications.

→ Jeûne thérapeutique

→ Alimentation complète à base de végétaux (légumes, céréales complètes, noix, légumineuses)

→ Régime méditerranéen traditionnel

→ Gingembre, safran, romarin et ail

→ Curcuma (curcumine et turmérone) : par exemple, une cuillère à café de curcuma par jour (environ 3 g), ne pas dépasser cette dose, car cela pourrait entraîner des problèmes hépatiques. Discutez avec votre médecin traitant de la nécessité de contrôler vos valeurs hépatiques.

→ Huiles et acides gras, etc.

- Huile d'olive (acides gras insaturés)
 - Huile de lin, huile de colza (acides gras oméga-3)
 - Algues ou huile d'algues
 - Huiles de moutarde (brocoli, chou pointu, chou frisé)
 - Eugénol (clous de girofle, muscade et basilic)
 - Anthocyanes (mûres, myrtilles sauvages, cassis, cerises)
-

→ Quelques études (Lauche R, Clin J Pain 2016 ; Walrabenstein, Rheumatology 2023 ; Sköldstam, Ann Rheum Dis 2003) admettent un certain effet chez les patients souffrant de troubles articulaires inflammatoires.
