

Les aliments anti-arthrose

Ainsi soit zen

Les aliments anti-arthrose

L'arthrose pourquoi et comment ?

- A l'heure actuelle, pour la médecine dans son ensemble et même pour les spécialistes (rhumatologues, kinésithérapeutes,...), l'arthrose est causée par la somme des contraintes physiques que subit le cartilage articulaire et détruirait sa structure, avec apparition de douleurs et handicaps que nous connaissons.
- En gros, son origine serait uniquement mécanique mais les **principales causes de l'arthrose sont alimentaires !**

Les aliments anti-arthrose

La formation de l'arthrose

- Le cartilage est une couche très mince de grosses cellules appelées **chondrocytes**.
- Celui-ci est recouvert d'un **lubrifiant** qui a la consistance du blanc d'oeuf. Le tout joue un rôle d'amortisseur.
- Ce système est irrigué par des vaisseaux capillaires qui apportent leurs éléments nutritifs aux articulations et puis éliminent les déchets.
- En cas de surconsommation alimentaire, des réserves de protéine se forment et sont stockées dans la paroi de ces capillaires et finissent par en colmater les pores (hypoporie)

Les aliments anti-arthrose

La formation de l'arthrose

- Lorsqu'il y a stockage de protéines, la paroi des membranes capillaires s'épaissit jusqu'à atteindre de 3 à 5X son volume normal (Dr Sigrid Das). Il y a donc blocage des échangeurs nutritifs, de l'élimination des toxines ainsi que des déchets métaboliques du liquide synovial.
- Le cartilage s'amincit puis disparaît et l'os est attaqué par l'acidité tissulaire environnante.
- L'arthrose est donc une maladie métabolique et non mécanique

Les aliments anti-arthrose

La formation de l'arthrose

Il y a 4 stades :

- **Stade 1** : amollissement
- **Stade 2** : fissures superficielles et fibrillation (ostéophyte net sans modification de l'interligne articulaire)
- **Stade 3** : fissures profondes (ostéophyte net avec diminution de l'interligne articulaire)
- **Stade 4** : pincement sévère de l'interligne articulaire et sclérose de l'os

Les aliments anti-arthrose

Les causes alimentaires

Il y a 4 causes alimentaires de l'arthrose :

- **1ère cause :** surconsommation de protéines, surtout animales
- **2ème cause :** alimentation moderne déficiente en éléments indispensables à notre santé
- **3ème cause :** Excès de consommation d'aliments de mauvaise qualité
- **4ème cause :** le déséquilibre acido-basique lié à une alimentation industrielle acidifiante

Les aliments anti-arthrose

Les causes alimentaires

- L'homme à la base est un cueilleur nomade qui mangeait des herbes, racines et fruits. Probablement des oeufs, du poisson et du petit gibier.
- Il faut donc consommer 0,8 gramme de protéine /kilo de poids corporel /jour (ex: homme 70 kg, 56 grammes de protéine)
- Les muscles, les articulations et les tendons sont soumis à une suracidification et produisent des calcifications et ne sont plus irrigués par l'O₂ ce qui engendre des douleurs
- On soulage les douleurs avec des médicaments qui sont eux-même acidifiants et la boucle est bouclée.

Les aliments anti-arthrose

La solution

- Ne pas prescrire à vie des médicaments mais déboucher les capillaires et leurs membranes basales grâce au changement alimentaire.
- Dans le cas de l'excès de consommation de protéines animales, la solution est le jeûne protéique.
- Bonne nouvelle : De nombreuses arthroses (sauf au stade terminal) sont guérissables car le cartilage peut se régénérer et donc la capacité de charge peut augmenter à l'effort et les douleurs diminuent progressivement.

Les aliments anti-arthrose

La solution

- Dans un 1er temps, **éliminer les protéines** : ne pas consommer de protéines tant que la douleur se fait sentir !
- La perte de poids est un indicateur de perte protéique
- Si la carence protéique dure trop longtemps, vérifiez si vous avez une baisse de votre taux de vitamine B12.

Les aliments anti-arthrose

Plan d'alimentation

- **Au réveil** : buvez un verre d'eau osmosée ou peu minéralisée (ex: Mont Roucous, Montcalm, Christaline-Metzéral ensuite buvez 2 verres de thé vert bio en plus.
- **Au petit déjeuner** : Mangez uniquement des fruits(ou smoothies) et surtout d'une seule sorte à la fois. Consommez-les 30 minutes après avoir bu votre thé vert bio (ou une autre tisane bio)
- Pas de fruits en conserve ou cuits, pas de miel et les bananes doivent être consommées l'après-midi ou le soir !
- Pas de jus de fruits en bouteille car ils contiennent des sucres acidifiants !

Les aliments anti-arthrose

Plan d'alimentation

- **Avant le déjeuner** : prendre 3 cuillères café de millet brun cru bio, finement moulu (contient les minéraux nécessaires à la reconstruction du cartilage) avec un verre d'eau. Attention à ne jamais chauffer le millet brun !
- **Au déjeuner** : Consommez une grande assiette de salade composée de légumes crus bio (variez un maximum) avec des aromates, des herbes fraîches (persil, coriandre,...)
- **Après celui-ci** : vous pouvez consommer toutes sortes de légumes (hormis les légumes secs) légèrement cuits à l'étuvée ou à la vapeur douce avec des pommes de terres et y rajouter de l'huile d'olive ou aux oméga3 (huile de noix,...)

Les aliments anti-arthrose

Plan d'alimentation

- **Avant le dîner** : prenez à nouveau 3 cuillères à café de millet brun bio, cru et finement moulu, avec un verre d'eau.
- **Au dîner** : consommez (sans exagérer) du pain complet bio avec des pâtés végétariens, donc sans produits animaux.
- **Au repas** : pommes de terre vapeur, fruits crus, légumes et thé vert pour alcaliniser le ph.
- **Entre les repas** : 2-3 amandes, noix, marrons, pistaches ou noix de pécan/jour (attention ne consommez qu'une seule sorte de ces aliments à la fois !)

Les aliments anti-arthrose

La solution

EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE:

- C'est un équilibre naturel entre les acides et les bases de notre organisme.
- Pour savoir si un aliment est alcalin ou acide je vous conseille de vous référer à **l'indice PRAL** (Potential Renal Acid Load ou Charge Acide Potentielle des Reins) de Thomas Remer et Friedrich Manz.
- Lorsque l'indice est +, l'aliment est acidifiant et s'il est -, il est alcalinisant
- L'unité est le Milliéquivalent (MEq)

Les aliments anti-arthrose

La solution

- Aliments fortement acidifiants : supérieur à +8,8mEq
- Aliments modérément acidifiants : de +4,2 à +8,7mEq
- Aliments peu acidifiants et proches de la neutralité : de +0,1 à +4,1mEq
- Aliments neutres : 0,00 mEq
- Aliments peu alcalinisant et proches de la neutralité : de -0,1 à -3mEq
- Aliments très alcalinisant : inférieur à -3mEq

Les aliments anti-arthrose

La solution

Les aliments interdits :

- **Tous les produits animaux** : les oeufs, le poisson, tous les produits laitiers même venant de la chèvre (le lait, le yaourt, le fromage blanc, tous les fromages, le beurre non clarifié, la crème fraîche, les crèmes de dessert, les glaces et les plats préparés qui contiennent de la caséine)viandes rouges ou blanches, charcuteries). **Le beurre clarifié est autorisé !**
- **Certaines boissons non alcoolisées** : le café, le thé noir, les jus de fruits frais ou en bouteille, les sodas et les eaux minéralisées
- **Toutes les boissons alcoolisées** : la bière, le vin, les apéritifs et les digestifs
- **le vinaigre** : il contient de l'histamine qui détruit les substances étrangères et provoque l'inflammation

Les aliments anti-arthrose

La solution

Les aliments interdits suite :

- **Les produits à base de farines blanches** : le pain, les pâtes, les pâtisseries
- **Les produits sucrés** : toutes les sucreries, bonbons, sucre brun, sucre complet, la cassonade, le miel, le sirop d'érable, toutes les viennoiseries et pâtisseries. **Le stévia est autorisé !**
- **Les légumes secs** : les pois, les haricots, les lentilles, les produits de substitution de la viande à base de soja car ils comportent trop de protéines végétales (uniquement au début du changement alimentaire!)
- **La graisse** : favorise l'inflammation

Les aliments anti-arthrose

Indice PRAL quelques aliments

Légumes :

- Artichaut cuit -3,2
- Bette -12,4
- Carotte crue -5,7
- Céleri-rave cuit -1,4
- Cresson cru -10,7
- Haricot vert -2,8
- Oignon cru -2,0
- Pommes de terre vapeur -6,6
- Pommes de terre purée -4,9
- Salade frisée -3,1
- Tomate rouge crue -5,3

Les aliments anti-arthrose

Indice PRAL quelques aliments

Fruits :

- Abricot sec -21,7
- Avocat -8,2
- Citron -2,3
- Fraise -2,5
- Orange -3,0
- Raisin rouge -6,1

Matières grasses :

- Amandes +3,1
- Noix de coco fraîche +2,7
- Sésame grillés -0,2

Les aliments anti-arthrose

Indice PRAL quelques aliments

Légumineuse :

- Haricot blancs -2,7
- Lentilles cuites +2,1
- Pois cassés -1,0

Céréales :

- Avoine +13,3
- Couscous cuit +1,1
- Farine de blé complète +10,2
- Pain au levain +6,0
- Riz blanc cuit +1,6

Les aliments anti-arthrose

Indice PRAL quelques aliments

Laitage :

- Beurre fermier +0,4
- Camembert +13
- Comté +24
- Fromage de chèvre frais +15,8

Poissons :

- Bar +12,3
- Colin +11,4
- Thon à l'huile en conserve +20,5

Oeufs :

- Oeufs frais +7,2

Volailles :

- Poulet rôti avec peau +14,6

Les aliments anti-arthrose

Indice PRAL quelques aliments

Boisson :

- Eau du robinet non chlorée -0,1
- Jus d'orange -3,7
- Tisane +0,2

Viandes et charcuterie :

- Boeuf haché à point +11,3
- Porc +11,6
- Veau +18,2