

DOSSIER INÉDIT

# LES 6 ALIMENTS SOI-DISANT SAINS QUI DONNENT DE L'ARTHROSE



## Mieux comprendre l'arthrose

- **Un tissu en renouvellement perpétuel**
- **Quand les chondrocytes s'enflamment**
- **Le cartilage se détruit à petit feu**
- **Identifier les principales causes d'inflammation**

## Les mesures alimentaires anti-arthrose

- **Réduire l'ingestion de produits avancés de la glycation (AGE)**
- **Choisir des aliments à index glycémique bas**
- **Limiter les aliments acidifiants**
- **Privilégier les sources d'Oméga-3**
- **Pensez à la lysine**
- **Fruits et légumes : le plein d'antioxydants**
- **Attention aux faux aliments « sains »**

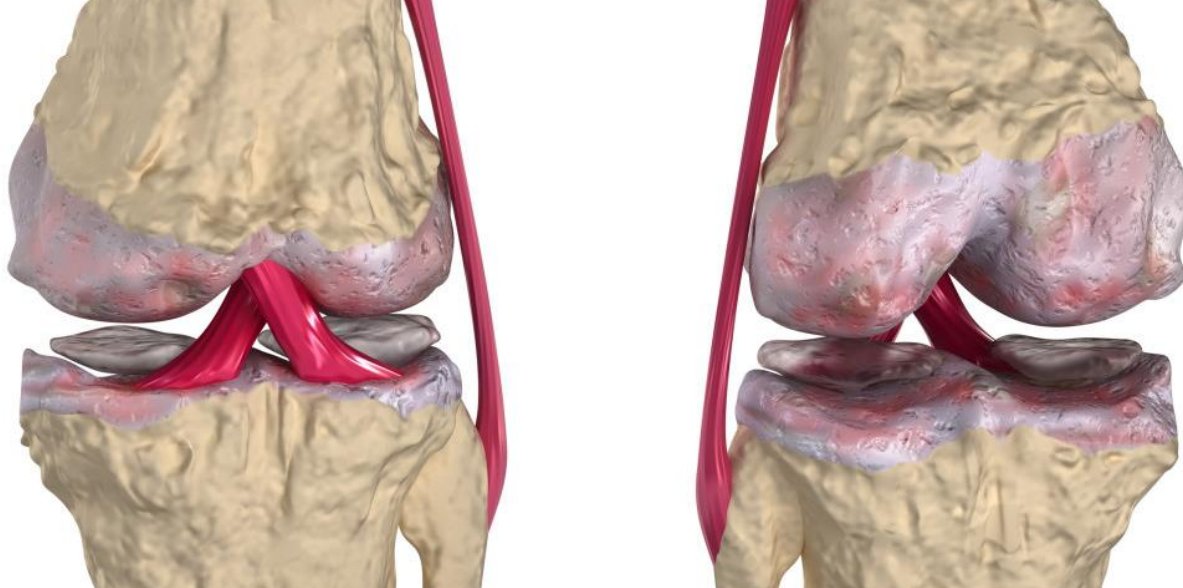
## Stimulez le potentiel de régénération de vos articulations

Ce dossier inédit est réalisé dans le cadre du programme « *Synovia Thérapie* », qui rassemble les **dernières découvertes de la science** pour soulager naturellement et durablement les douleurs de l'arthrose.

Vous y découvrez notamment la fabuleuse substance naturelle qui est discrètement testée, en ce moment même, par une poignée de médecins français pour **éliminer de façon quasi-instantanée les douleurs articulaires**.

Les résultats obtenus sont stupéfiants, comme vous pouvez le voir dans cette enquête exclusive :

→→ [CLIQUEZ ICI POUR LA DÉCOUVRIR !](#) ←←



## Mieux comprendre l'arthrose

**Vous connaissez déjà certainement les principaux facteurs de risque de l'arthrose – hérédité, âge, surpoids, sédentarité, traumatismes, usure... – pour lesquels vous n'avez que peu de marge de manœuvre. Et s'ils n'étaient pas seuls en cause ? Ces dernières années, la recherche scientifique s'est intensifiée, permettant d'identifier l'inflammation cellulaire comme l'une des causes principales de la destruction progressive du cartilage.**

**Encore peu connue, cette nouvelle piste ouvre pourtant la voie de la guérison : en identifiant et en modifiant les habitudes de vie qui favorisent l'inflammation et les mécanismes qui entraînent la destruction du cartilage, vous obtenez une réelle chance de freiner la progression de l'arthrose.**

Tissu conjonctif qui recouvre les extrémités osseuses, le cartilage représente une barrière protectrice essentielle aux articulations. Lorsqu'il est intact, il permet le glissement des os sans difficultés, ni douleurs, amortissant ainsi les chocs liés aux mouvements.

Dans une articulation non-atteinte, le cartilage est composé de cellules arrondies, les **chondrocytes**, localisées dans de petites lacunes du cartilage nommées chondroplastes, au sein d'une matrice essentiellement faite de fibres de collagène et de polysaccharides capables de retenir un liquide interstitiel qui sert à alimenter les cellules.

Il est composé de plusieurs molécules qui assurent sa souplesse et sa solidité :

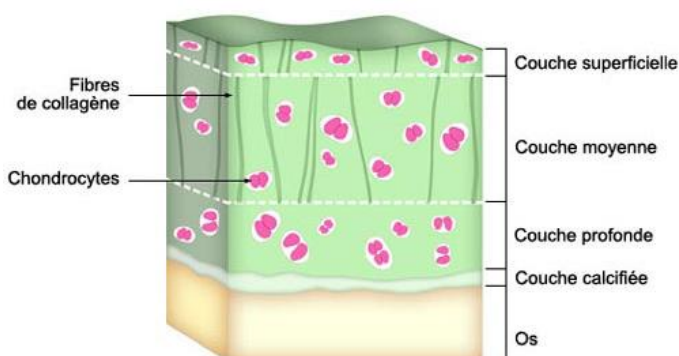
- la **chondroïtine sulfate**, un glycosaminoglycane qui permet au cartilage de se renouveler ;
  - l'**acide hyaluronique**, qui lubrifie l'articulation ;
  - la **chondronectine**, qui sert à l'adhérence ;
  - des **fibres de collagène**, qui assurent sa solidité ;
- ...

## Un tissu en renouvellement perpétuel

Tissu vivant, il est normalement en perpétuel renouvellement, même chez les personnes les plus âgées. Mais contrairement aux autres tissus, le cartilage ne contient ni nerfs, ni vaisseaux sanguins.

Pour se renouveler, il fait donc appel aux chondrocytes qui puisent les éléments nécessaires à partir des vaisseaux de l'os lui-même et un peu également par le liquide synovial, pour synthétiser des protéoglycanes et du collagène. Ils fabriquent aussi des glycoprotéines dont la fonction est encore mal identifiée par la recherche.

Malgré des centaines de milliers de personnes atteintes et une progression galopante de la maladie, les principaux mécanismes à l'origine de l'arthrose restent à préciser même si on en connaît les principales causes. Une chose est sûre, cependant : le renouvellement de ces protéines et donc du cartilage est très lent. Mais en cas d'arthrose, le cartilage est progressivement détruit et ne se renouvelle plus, en raison de l'inflammation de ses chondrocytes.



Le cartilage recouvre les articulations avec une épaisseur qui varie selon les articulations de un à sept millimètres.

## Les différents types d'arthrose et leurs symptômes

- **Genou** (gonarthrose, forme d'arthrose la plus répandue) : mouvements limités, douleurs articulaires au repos et à l'effort, sensation de tension et gonflement autour de l'articulation.
- **Hanche** (coxarthrose) : douleurs dans l'aîne jusque dans la cuisse, le genou, les fesses ou les reins, souvent au repos, au démarrage et à l'effort et perte progressive de la mobilité.
- **Main** (arthrose digitale) : raideurs associées à des douleurs, souvent au réveil ; maladresse et difficulté à saisir des objets ; poussées douloureuses et déformations des doigts. L'arthrose digitale la plus fréquente est la rhizarthrose, notamment chez la femme, située à la jonction du poignet et du pouce.
- **Vertèbres** (cervicarthrose, dorsarthrose, lombarthrose) : regroupe les arthroses cervicale, dorsale et lombaire. Elle se manifeste par des douleurs, raideurs ou irradiations, devant la cuisse, derrière la jambe, au niveau des bras et de la nuque ou du cou.
- **Épaule** (omarthrose) : difficulté ou douleur ressentie en levant le bras, craquements et/ou enraidissement de l'épaule.
- **Cheville** : douleurs autour de la cheville, surtout après une longue marche ou après avoir été debout longtemps ; sensation de tension autour de la cheville, réduction de la mobilité, modification de la démarche, déroulement douloureux du pied.
- **Gros orteil** : douleurs de type coups de couteaux dans le gros orteil ; réduction de la mobilité de l'articulation (extension du gros orteil vers le haut impossible), rougeur, gonflement.
- **Coude** : extension et flexion des bras limitées, douleurs des muscles et des tendons.
- **Poignet** : douleurs provoquées par des mouvements brusques ou intenses.

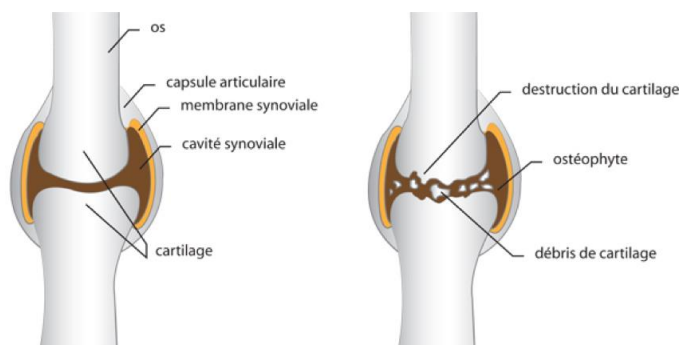
## Quand les chondrocytes s'enflamment

Si les chondrocytes sont « attaqués » par certains facteurs liés à notre mode de vie, ils produisent des molécules qui encouragent l'inflammation, les **cytokines pro-inflammatoires**. Ces cytokines se répandent dans l'ensemble de l'articulation (cartilage, liquide synovial et membrane synoviale) et perturbent la synthèse de la matrice du cartilage.

Une fois qu'elles ont été stimulées par l'inflammation, ces terminaisons nerveuses deviennent hypersensibles et provoquent des douleurs dès que les articulations sont sollicitées, même pour les mouvements les plus anodins. L'inflammation des chondrocytes favorise enfin la synthèse d'enzymes pro-inflammatoires, notamment des collagénases, qui digèrent et détruisent le cartilage.

### Le cartilage se détruit à petit feu

Peu à peu, la destruction prend le pas sur la régénération et l'équilibre se rompt. Un véritable cercle vicieux s'installe car les lésions dues à la destruction du cartilage entretiennent l'état inflammatoire de l'articulation. Avec l'âge, les chondrocytes détruits par l'inflammation ne sont plus jamais remplacés. Plus la maladie avance, moins il y a de cartilage et moins il y a de chondrocytes pour le régénérer.



L'espace articulaire se réduit, l'articulation devient de plus en plus « raide » et amortit de moins en moins bien les chocs provoqués par le mouvement, comme pour une voiture dont les amortisseurs seraient abîmés. Les contraintes mécaniques subies par l'os augmentent sous le cartilage endommagé.

Pour compenser cette charge plus importante qu'il subit, l'os devient plus épais et des ostéophytes (excroissances osseuses) se constituent en déformant l'articulation.

## Identifier les principales causes d'inflammation

La recherche sur l'arthrose s'est intensifiée, permettant d'identifier de nouvelles liaisons entre la maladie et certaines formes d'inflammation. Des découvertes qui devraient permettre de privilégier certaines orientations nouvelles dans la prévention de la maladie et dans la recherche de nouvelles pistes thérapeutiques.

### Les adipocytes

Un des premiers facteurs de risque de l'arthrose reste le surpoids, notamment pour l'arthrose du genou et du poignet. Chaque kilogramme en trop au-dessus d'un IMC de 27 augmenterait le risque d'arthrose de 15 %. Mais la « surcharge » articulaire n'est pas seule en cause. Des études récentes basées sur l'association entre l'obésité et l'arthrose (1,2,3), ont mis en évidence un rôle potentiel dans l'arthrose de protéines dérivées du tissu adipeux, **les adipokines**. Ces hormones pro-inflammatoires sont diffusées par le métabolisme dans l'ensemble de l'organisme et intensifient ou provoquent les inflammations des articulations.

### La glycation

Quand vous faites griller un morceau de viande à feu fort dans une poêle, il se caramélise et finit par noircir : c'est le processus de glycation. Cette réaction entre sucre et protéines, connue en cuisine sous le nom de « réaction de Maillard », crée des produits de glycation avancés (AGE), qui seraient en cause dans la plupart des arthroses. On peut aussi observer ce phénomène dans un cartilage atteint. Celui-ci devient plus dur, moins souple, et perd ses capacités à absorber les chocs. C'est un processus naturel qui se forme proportionnellement à la quantité de glucose présent dans les tissus, qui elle-même dépend de la façon dont nous réagissons à l'insuline. Un organisme sain sait en général le gérer, mais peut s'emballer lorsque l'on consomme, par exemple, trop de sucres, trop de produits chauffés à haute température ou lorsque l'on souffre de stress chronique.

...

1. Francis Berenbaum, Florent Eymard, and Xavier Houard, "Osteoarthritis, inflammation and obesity", *Current Opinion in Rheumatology*, 2013.  
2. Presle N., Pottier P., Mainard D., and al., "Adipokines in osteoarthritis Osteoarthritis: a companion to rheumatology", Philadelphia: Mosby, 2007.  
3. Chen T.H., Chen L., Hsieh M.S., and al. "Evidence for a protective role for adiponectin in osteoarthritis", *Biochim Biophys Acta*, 2006.

Plusieurs études ont mis en évidence un lien entre la gravité de l'arthrose et le niveau élevé de protéines glyquées dans le cartilage. (4,5) Les récepteurs de protéines glyquées déclenchent une augmentation de l'activité catabolique des cellules inflammatoires, et notamment la production de cytokines et d'enzymes dégradant la matrice du cartilage, qui est faite de fibres de collagène. Un cycle inflammatoire se déclenche dans le corps, ce qui nuit fortement au cartilage, comme le savent toutes les personnes qui ont lu nos rapports détaillés sur l'arthrose.

Plus on vieillit, moins nous parvenons à dégrader ces protéines glyquées et plus elles s'accumulent, générant ainsi un stress oxydatif majeur à l'origine de nombreuses maladies inflammatoires des yeux, du cœur et des vaisseaux, des reins... ET des articulations. Nous verrons un peu plus loin quels sont les aliments et les modes de cuisson à privilégier pour éviter ce phénomène.

## **L'acidose**

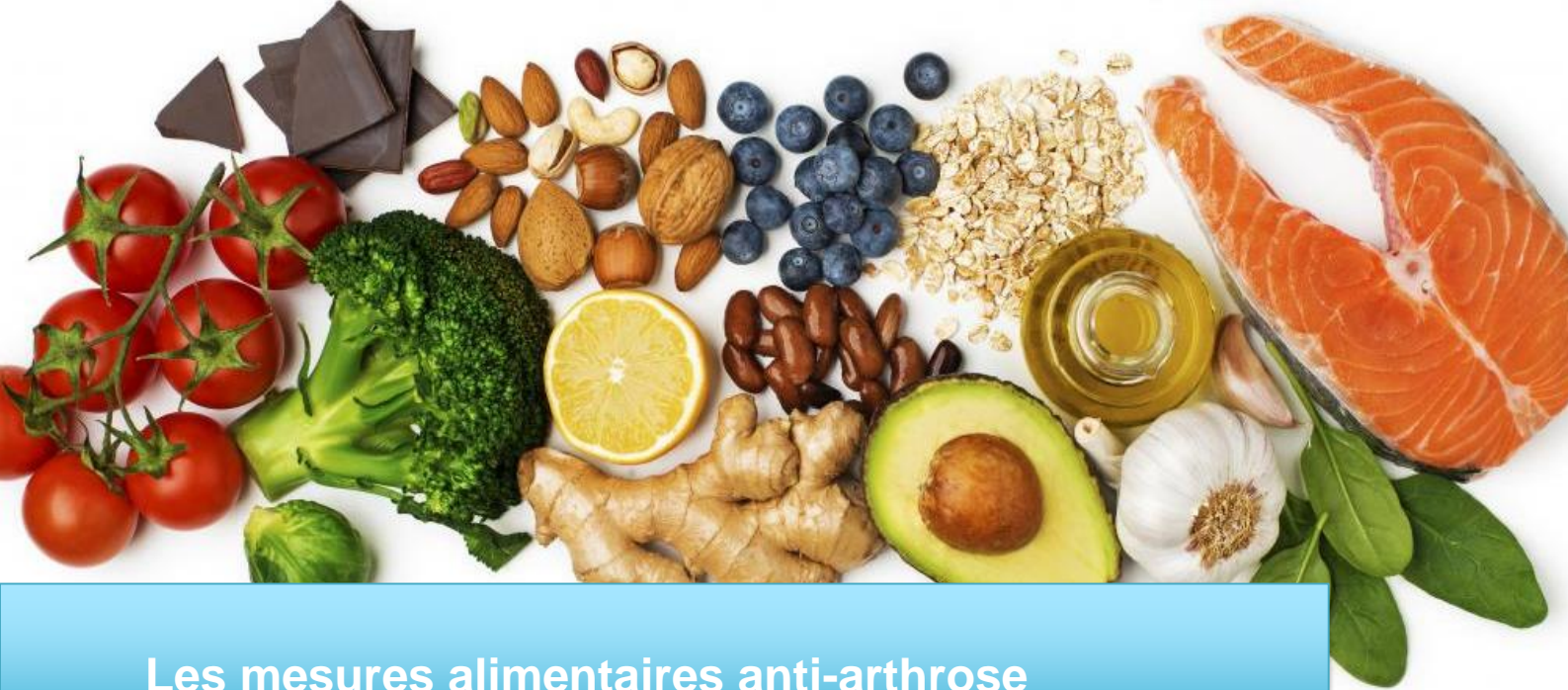
Le troisième phénomène récemment identifié comme facteur aggravant l'arthrose est l'acidose, qu'on appelle aussi « terrain acide ». Si notre corps est trop « acidifié » par notre mode de vie et notre environnement, il va non seulement se décalcifier (l'acidose est une des principales causes de l'ostéoporose), mais nos tissus vont être encrassés par des déchets « acides », dont l'acide urique.

L'acidose va donc, au minimum, favoriser des poussées douloureuses par « encrassement » de nos articulations. Mais ce phénomène peut également favoriser les ostéophytes et au final l'arthrose elle-même. L'acidose a plusieurs causes bien identifiées. Une alimentation acidifiante avec des excès de sucre, de sel, et de protéines, mais aussi l'excès de sport, de stress ou encore la prise de certains médicaments.

4. DeGroot J, Verzijl N, Wenting-van Wijk MJ et al., "Accumulation of advanced glycation end products as a molecular mechanism for aging as a risk factor in osteoarthritis", *Arthritis Rheum*, 2004.

5. Steenvoorden MM, Huizinga TWJ, Verzijl N et al., "Activation of receptor for advanced glycation end products in osteoarthritis leads to increased stimulation of chondrocytes and synoviocytes", *Arthritis Rheum*, 2006.





## Les mesures alimentaires anti-arthrose

**Comme tous les organes, les articulations souffrent des travers de notre alimentation moderne. Pour lutter contre les phénomènes inflammatoires décrits plus haut, principalement dus aux excès de gras et de sucres et à certaines carences, nous verrons quels aliments supprimer, avant de passer en revue les minéraux, oligoéléments et vitamines essentiels à l'entretien des articulations. Cette alimentation diversifiée et attentive que nous allons maintenant détailler constitue le premier levier d'action de votre thérapie régénératrice des articulations.**

### **Réduire l'ingestion de produits avancés de la glycation**

Pour lutter contre la glycation, on commencera par limiter sa consommation de viande, surtout industrielle. Les animaux d'élevage intensif sont eux-mêmes dans des conditions de santé très inflammatoires qui se traduit dans leurs graisses et leurs tissus. Quand on ingère une telle viande, cela produit automatiquement de l'inflammation dans notre organisme. Privilégiez les viandes label rouge ou bio. Même si vous en mangez moins souvent, vous en tirerez de réels bénéfices pour votre santé.

Il est également conseillé d'éviter les cuissons à température élevée notamment tout ce qui est rôti (chaleurs sèches), grillé, carbonisé. Il faudra aussi manger moins de graisses saturées (beurre, huile d'arachide...), de produits laitiers, d'aliments transformés ou bas de gamme, de produits céréaliers chauffés et surtout, réduire au maximum les sucres rapides (boissons sucrées, pâtisserie, pain blanc...). (1,2)

...

1. Formation of Fructose-Mediated Advanced Glycation End Products and Their Roles in Metabolic and Inflammatory Diseases. Gugliucci A. Adv Nutr. 2017 Jan 17;8(1):54-62. doi: 10.3945/an.116.013912.

2. Advanced oxidation protein products induce chondrocyte apoptosis via receptor for advanced glycation end products-mediated, redox-dependent intrinsic apoptosis pathway. Wu Q. Apoptosis. 2016 Jan;21(1):36-50. doi: 10.1007/s10495-015-1191-4.

## Choisir des aliments à index glycémique bas

Sont à privilégier des aliments à index glycémique bas (en dessous de 55), dont le sucre est digéré plus lentement par l'organisme. Ils présentent l'avantage d'élever faiblement le taux de glucose sanguin et donc de ne pas déclencher la fabrication d'insuline, une hormone pro-inflammatoire. Si on veut manger du pain, préférer le pain complet et bannir le pain blanc. À la place des pommes de terre, choisir la patate douce. Il y aussi les lentilles, les haricots rouges et blancs, le quinoa...

## Limiter les aliments acidifiants

Notre alimentation moderne comporterait 80% d'ingrédients acidifiants, que nous consommons au quotidien : café, pain blanc, céréales, viandes et accompagnements cuits, produits laitiers... Pour revenir à l'équilibre, il faut consommer 70% d'aliments alcalinisants, dont au moins 500 grammes de légumes par jour, frais ou peu cuits. Leurs fibres sont essentielles à la santé du tube digestif, qui est un acteur majeur de la lutte contre l'acidose. Préférez les protéines végétales et n'oubliez pas de boire au moins 1,5 litre par jour d'une eau peu minéralisée pour activer les échanges cellulaires.

## Des épices tous les jours dans vos plats

La cannelle, le poivre noir, le curry et surtout **le gingembre et le curcuma** sont anti-inflammatoires. Plusieurs études montrent que le gingembre et le curcuma peuvent améliorer la douleur et la raideur matinale. (3) Il faut les associer en cuisine aux oignons, à l'ail, l'origan, le laurier et d'autres aromates comme le romarin.

### Les aliments à supprimer, quelle que soit l'avancée de votre arthrose

- Les aliments riches en protéines animales qui contiennent des minéraux qui produisent de l'acide urique.
- Les aliments riches en graisses.
- Les céréales raffinées et les aliments transformés,
- Le sucre raffiné et ses dérivés (gâteaux, boissons sucrées...),
- Le café, le thé, le vin et le cacao, riches en purine qui se transforme ensuite en acide urique.

3. Ramadan G, Al-Kahtani MA, El-Sayed WM, "Anti-inflammatory and anti-oxidant properties of Curcuma longa (turmeric) versus Zingiber officinale (ginger) rhizomes in rat adjuvant-induced arthritis", *Inflammation*, 2011. Aug;34(4):291-301.

## Privilégier les sources d'oméga-3

Si les graisses polyinsaturées de la famille oméga-6 sont, en excès, directement responsables de l'inflammation, d'autres, au contraire, permettent de lutter contre : ce sont les oméga-3. Aujourd'hui, il y a en moyenne dans l'alimentation 10 à 15 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Votre objectif : rétablir un équilibre correct entre les oméga-6 et les oméga-3 (le rapport conseillé est de l'ordre de 4 pour 1).

(4)

Pour cela, consommez de **l'huile de colza, de noix ou de lin** pour vos assaisonnements, des fruits à coque, des algues, des œufs bio et certains fruits de mer. Les oméga-3 sont aussi présents en bonne quantité dans les poissons gras (sardine, anchois, maquereau) à consommer deux à trois fois par semaine (en privilégiant les petits poissons, moins contaminés par les métaux lourds).

Les bienfaits des oméga-3 ont été confirmés par une méta-analyse publiée dans *The Nutrition Society* qui a confirmé que l'huile extraite des poissons d'eau froide diminuait les douleurs articulaires.(5) Il est conseillé de prendre 500 mg d'oméga-3 (EPA ou DHA) par jour, que ce soit par le biais de compléments alimentaires ou en augmentant les aliments qui en contiennent.

## Veillez à bien vous hydrater

Si vous deviez retenir une chose de la biochimie compliquée du cartilage que nous avons détaillée plus haut, c'est qu'il est constitué à 75% d'eau. Le premier réflexe à adopter pour entretenir le capital cartilagineux est de vous hydrater car il existe une déshydratation des tissus profonds et plus spécifiquement des tissus qui ne possèdent aucun vaisseau sanguin...comme le cartilage articulaire.

L'eau reste la boisson idéale pour bien hydrater son corps mais vous pouvez également recourir aux tisanes à base de plantes détaillées en fin de ce dossier. Celles et ceux qui ont du mal à boire peuvent agrémenter l'eau avec un jus de citron pressé qui aura un effet alcalinisant sur l'organisme. Enfin, le thé vert constitue également une excellente boisson riche en antioxydants.

4. [www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/le-potentiel-sante-des-aliments/bonnes-et-mauvaises-graisses/le-ratio-omega-6omega-3](http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/le-potentiel-sante-des-aliments/bonnes-et-mauvaises-graisses/le-ratio-omega-6omega-3)

5. James M, Proudman S, Cleland L, "Fish oil and rheumatoid arthritis: past, present and future," Volume 69, Issue 3 August 2010, pp. 316-323

## Fruits et légumes : le plein d'antioxydants

Légumes et fruits vous apporteront les minéraux et vitamines indispensables pour une bonne santé osseuse. Mais ils apportent bien plus : des antioxydants (vitamines C, E, caroténoïdes, polyphénols). Ces substances neutralisent les radicaux libres qui sont associés à tous les phénomènes inflammatoires et douloureux. Côté fruits, privilégiez **les baies et fruits rouges** (myrtilles, fraises, framboises, mûres, groseilles, cerises), les agrumes, les prunes, les kiwis, l'ananas et les dattes, très riches en antioxydants.

Chez les légumes, la palme revient encore une fois aux **crucifères** (chou-fleur, chou rouge et blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, brocoli, chou-rave, chou romanesco, radis noir, navet, rutabaga, raifort, etc.), riches en vitamines C et K et en nombreux antioxydants. Poivrons, artichauts, céleris, épinards, ail et tomates représentent aussi d'excellentes sources d'antioxydants.

## Ne pas oublier la lysine

La lysine est un des acides aminés essentiels les plus importants pour favoriser la régénération du cartilage. Il permet notamment de favoriser la production de collagène pour reconstruire le tissu endommagé. Une étude menée par l'Université du Maryland (UMMC) a réussi à prouver qu'une carence en lysine pouvait retarder la croissance d'un tissu endommagé. La quantité de lysine journalière qu'il faut consommer pour contribuer à une réparation plus rapide du cartilage est de 12 mg par kilo de poids corporel. (6) Vous trouverez de la lysine en bonne quantité dans les légumineuses, les œufs, le soja, les fruits secs, la gélatine, la levure et les produits fermentés.

## Le brocoli freine la progression de l'arthrose



Une équipe de chercheurs britanniques de l'Université d'East Anglia a découvert qu'un composé présent dans le brocoli et les choux de Bruxelles, la glucoraphanine, permettait de prévenir l'arthrose et de ralentir sa progression. En étudiant 20 personnes qui devaient manger chaque jour une ration importante de brocoli, ils ont démontré que l'organisme transformait la glucoraphanine en sulforaphane, un composé qui protège les articulations en bloquant les enzymes métalloprotéases matricielles qui rongent le cartilage. Les brocolis, ainsi que les autres crucifères comme les choux de Bruxelles, chou rouge et blanc, chou-fleur, sont également riches en soufre et en antioxydants, ainsi qu'en vitamine K qui aide les os à fixer le calcium, indispensable en cas d'usure du cartilage.

**Source:** Rose Davidson, Orla Jupp, Rachel De Ferrars, Colin Kay, Kirsty Culley, Rosemary Norton, Clare Driscoll, Tonia Vincent, Simon Donell, Yongping Bao et Ian Clark, "Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo", *Arthritis & Rheumatism*, 2013.

6. University of Maryland Medical Center; *Lysine*; July 15, 2010.

## ARTHROSE : L'expérience de Valenciennes

**Les soignants du service gériatrie** de l'hôpital de Valenciennes étaient désespérés de voir leurs patients assommés par un arsenal de médicaments ou se tordre de douleur après une intervention chirurgicale...

...Sans effet durable sur leur **arthrose**.

Alors ils ont eu le courage d'emprunter une *autre voie*.

Ils ont décidé d'appliquer les découvertes de chercheurs ayant montré à L'UNANIMITÉ l'efficacité d'une substance naturelle contre les douleurs.

**Ce qui s'est passé ensuite est proprement incroyable...**



*Ce patient atteint d'arthrose sévère va voir sa vie changer... en quelques secondes !*

U N D O S S I E R

La lettre

**Directe Santé** ✨

— Une nouvelle étincelle dans la santé naturelle —

## Une nouvelle étincelle dans la santé naturelle

Chaque jour, des chercheurs font des découvertes sensationnelles sur les bienfaits pour notre santé de substances naturelles.

Et ce que démontrent les toutes dernières études scientifiques, c'est que dans une multitude de pathologies, l'approche naturelle doit être considérée comme la première des médecines.

La bonne nouvelle est que cette médecine d'exception n'est PAS réservée à un petit nombre de privilégiés qui auraient les moyens financiers et les relations personnelles pour en bénéficier.

Avec la lettre d'information **Directe Santé**, TOUT LE MONDE peut accéder gratuitement à la vraie médecine d'élite, 100 % naturelle.

Arthrose, ménopause, cholestérol, troubles gastriques, maladie de Crohn, stress, angoisse, hypertension, etc. avec la lettre **Directe Santé**, vous êtes constamment aux avant-postes des thérapies qui permettent vraiment de guérir.

Et il ne s'agit pas de mots en l'air. Vraiment, cela peut révolutionner votre quotidien. Alors n'attendez pas une seconde, et rejoignez notre communauté naissante, bienveillante et curieuse.

Pour découvrir l'enquête exclusive sur le coup d'état à l'œuvre sur notre santé : [cliquez ici](#)