Marie Borrel

MES PETITES RECETTES MAGIQUES anti-arthrose

100 recettes magiques pour un quotidien sans douleur !

POCHE
LEDUC.S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES
anti-arthrose

Vous souffrez de douleurs articulaires ? Alors, comme 10 millions de Français, vous savez combien elles sont gênantes dans la vie quotidienne.

L'arthrose est une maladie due à l'usure prématurée des tissus articulaires. Une fois abîmés, ceux-ci ne peuvent pas être régénérés. Il faut donc trouver des moyens de soulager la gêne et les douleurs grâce à de bons réflexes naturels, afin de limiter au maximum la prise trop régulière d'anti-inflammatoires.

Dans ce livre, vous découvrirez :

- **L'alimentation anti-arthrose :** les 10 règles à retenir ;
- **Ananas, choux, citron, noix, saumon, tomate…** les 10 aliments qui font du bien aux articulations ;
- **100 recettes magiques anti-arthrose faciles et rapides à réaliser :** crème de betteraves au saumon fumé, salade de fenouil aux figues sèches, ananas au chocolat…

photographie : © fotolia

Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*, et *Ma bible du corps humain* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0322-2

9 791028 503222

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : CUISINE, SANTÉ

POCHE
LEDUC.S

Du même auteur

Ma bible de la médecine chinoise (avec le Dr Philippe Maslo), 2016.
Bien digérer (enfin !) sans médicaments (avec le Dr Philippe Maslo), 2016.
Le grand livre des protéines végétales (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.
Le grand livre de la chronobiologie, 2016.
Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.
Ma bible du corps humain (avec le Dr Philippe Maslo), 2015.
Soulager l'arthrose sans médicaments, 2015.
Mes petites recettes magiques régime crétois, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0322-2
ISSN : 2427-7150

MARIE BORREL

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTI-ARTHROSE

POCHE
LEDUC.S

SOMMAIRE

INTRODUCTION....7

L'ALIMENTATION ANTI-ARTHROSE : 10 RÈGLES À RETENIR....17

10 ALIMENTS QUI FONT DU BIEN AUX ARTICULATIONS....37

100 PETITES RECETTES MAGIQUES POUR NE PLUS AVOIR MAL...47

DES POTAGES QUI FONT DU BIEN....49
DES SALADES, PETITES ET GRANDES....67
DES ENTRÉES TOUT EN COULEURS....81
DES VIANDES QUI NE POLLUENT PAS VOS ARTICULATIONS....97
DES POISSONS QUI VOUS VEULENT DU BIEN....115
DES LÉGUMES DE TOUTES LES COULEURS....135
DES TRÉSORS DE CÉRÉALES....149
DES DESSERTS TOUT EN DOUCEUR....175

TABLE DES MATIÈRES....188

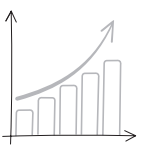
INTRODUCTION

Regardez autour de vous, interrogez vos proches (surtout s'ils ont passé la quarantaine) : vous constaterez qu'une bonne partie de vos amis et de votre famille se plaint périodiquement de douleurs articulaires. Comme vous peut-être ? Pour les décrire, on parle couramment de « rhumatismes », un terme qui désigne un ensemble de symptômes douloureux aux contours un peu flous. Encore un « mal du siècle ».

Il est vrai que l'allongement de la durée de la vie, depuis une centaine d'années, nous conduit à faire fonctionner nos articulations plus longtemps. Or, l'usure et le vieillissement cellulaires semblent être les causes initiales de l'arthrose. Je dis bien « semblent », car ce trouble articulaire n'est pas si simple, comme vous allez le découvrir. À commencer par ce paradoxe : certaines personnes ayant largement dépassé la soixantaine n'ont pas d'arthrose,

alors que des trentenaires en sont parfois perclus. Difficile, donc, de limiter les explications à l'âge et à son cortège de dégénérescence tissulaire, même si c'est une donnée centrale du problème. Il arrive, par exemple, que des phénomènes inflammatoires, provoqués par des déséquilibres métaboliques (notamment l'acidose), dégradent le cartilage provoquant une usure prématurée.

DES CHIFFRES QUI NE CESSENT DE GRIMPER



On estime qu'un tiers des Français souffre d'arthrose (34 % exactement), ce nombre grimpant à plus de 50 % parmi les plus de 40 ans. Ce trouble se manifeste par des raideurs articulaires et des douleurs parfois légères, parfois carrément invalidantes. On se réveille le matin avec la sensation d'avoir le corps ankylosé. On souffre au moindre mouvement. Les articulations sont parfois rouges et gonflées, preuve qu'une inflammation touche les tissus. Ces douleurs articulaires constituent la deuxième cause de consultation médicale, coiffées sur le poteau par les maladies cardiovasculaires. Les études prospectives affirment même que dans les vingt-cinq prochaines années, ces chiffres devraient doubler.

L'arthrose peut toucher toutes les articulations, même si elle possède une affinité particulière pour les vertèbres (notamment cervicales et lombaires), les genoux, les hanches, les épaules et les pouces. Les traitements les

plus couramment prescrits sont les antidouleur et surtout les anti-inflammatoires. On estime que dans les pays occidentaux, les seconds représentent près de 5 % de la consommation médicamenteuse globale. Ces produits sont loin d'être inoffensifs. Pris au long cours (ce qui est généralement le cas avec l'arthrose), ils provoquent de nombreux effets secondaires : troubles digestifs, hypertension, insuffisance rénale, troubles de la coagulation sanguine… La liste est longue.

Pourtant, il est possible de s'en passer en se tournant vers les traitements naturels : plantes et huiles essentielles pour soulager la douleur et l'inflammation ; compléments alimentaires ciblés qui s'opposent à l'usure du cartilage… Et, surtout, en corrigeant son alimentation au jour le jour. Car les tissus articulaires sont particulièrement friands de certains minéraux, vitamines, antioxydants, acides gras… Autant de nutriments qui sont fournis par l'alimentation.

DÉLICATES ET COMPLEXES ARTICULATIONS

Les articulations sont des édifices complexes et extraordinairement performants. Du moins, tant qu'ils ne sont pas touchés par des phénomènes dégénératifs. Or, c'est une règle en matière de physique : plus un système est compliqué, plus les risques de désordre sont élevés. Pas de chance ! Notre corps compte plus de 400 articulations, certaines très petites, comme celles de nos phalanges, d'autres beaucoup plus volumineuses, comme celles des

épaules ou des genoux. Il en est aussi de plus sophistiquées que d'autres. Ce sont, bien sûr, les plus fragiles. Ces dispositifs sont destinés à nous permettre d'effectuer des mouvements.

Lorsque deux os se touchent, ils ne doivent surtout pas frotter l'un contre l'autre, faute de quoi ils s'useraient très prématurément. Ils doivent aussi être tenus l'un à l'autre afin de nous assurer une amplitude suffisante sans pour autant se désolidariser. C'est à cela que servent les articulations. Certaines sont dites « mobiles » car elles permettent une grande variété de mouvements : vers l'avant, l'arrière et/ou les côtés. C'est le cas de l'épaule (la plus complexe), du poignet ou de la cheville. D'autres sont dites « semi-mobiles » car elles autorisent des mouvements à l'amplitude et à la direction plus réduites, comme celles de la colonne vertébrale.

Dans tous les cas, ces dispositifs ont des points communs.

- L'extrémité des os est tapissée d'une substance souple, *le cartilage*, qui les protège contre l'usure.
- Les deux extrémités sont, en plus, séparées par une substance lubrifiante, *le liquide synovial*, qui donne de la mobilité au mouvement.
- Les os sont maintenus ensemble par des bandelettes extrêmement résistantes, *les ligaments*.
- Les muscles, dont la contraction permet le mouvement, sont accrochés aux os par d'autres bandelettes, *les tendons*.

- Enfin, l'articulation tout entière est enveloppée dans une sorte de petite poche, *la capsule*, formée d'une membrane fibreuse.

C'est l'ensemble de ce dispositif qui est soumis à la pression du temps, mais aussi à tous les types de problèmes susceptibles de toucher les tissus. Et parmi eux, l'usure et l'inflammation.

ARTHROSE OU ARTHRITE ?

Les douleurs articulaires sont généralement réunies sous un seul et même vocable : les rhumatismes. Cependant, ce terme recouvre des réalités bien différentes. Les articulations sont parfois touchées par l'inflammation sans qu'une usure soit en cause. On parle alors d'arthrite. C'est le cas par exemple dans la polyarthrite rhumatoïde, une maladie très invalidante qui peut survenir à tout âge. Dans d'autres cas, l'usure est, avant tout, responsable du trouble. C'est l'arthrose. À ceci près que l'usure de l'arthrose entraîne rapidement une inflammation locale. Un vrai casse-tête. Pour lutter contre les effets de l'arthrose, il faut donc cibler à la fois le maintien de la qualité des tissus articulaires, et la lutte contre l'inflammation locale. C'est ce que vous permet l'alimentation.

En modifiant au quotidien le contenu de votre assiette, vous pourrez à la fois renforcer vos cartilages, atténuer les phénomènes inflammatoires et limiter la douleur. Une

action globale pour un problème qui l'est tout autant. En outre, l'excès de poids est préjudiciable à vos articulations. Les kilos en trop « pèsent » sur elles, notamment celles du bas du corps : hanche, genou, cheville. Leur travail est alors rendu plus difficile et l'usure s'intensifie. C'est la première étape de l'alimentation anti-arthrose : sans pour autant suivre un régime drastique, essayez d'adopter une alimentation saine, fraîche et variée. Cela suffira sans doute à vous délester progressivement, sans trop d'efforts, de ces quelques kilos superflus.

CONSTRUCTION ET DESTRUCTION

Comme toutes les cellules de notre corps, celles des tissus articulaires se renouvellent en permanence : les cellules vieilles et usées sont dégradées, d'autres sont produites pour les remplacer. Pendant l'enfance et l'adolescence, la production de tissus neufs est plus importante que la destruction des tissus usés. On grandit. À la fin de l'adolescence, nous atteignons tous un pic de masse osseuse. Puis, à l'âge adulte, ces deux phénomènes complémentaires et indissociables s'équilibrent. Mais cet état de grâce ne dure pas. Les années passant, le déséquilibre change de camp et le renouvellement cellulaire patine.

Voilà pour le scénario « normal ». Cette évolution au fil des années explique que l'incidence de l'arthrose soit plus importante après 40 ans, et qu'elle augmente régulièrement ensuite. Mais elle n'explique pas tout. Au centre du

processus, des petites cellules très futées : les chondrocytes. Ce sont elles qui produisent le cartilage neuf en remplacement de l'usé. Or, rappelez-vous, c'est le cartilage qui tapisse les extrémités osseuses afin qu'elles ne soient pas en contact direct. Les chondrocytes savent synthétiser certains composants essentiels du cartilage, comme le collagène. En plus, ces gentilles petites cellules produisent des hormones qui s'opposent à l'usure du cartilage.

Seulement voilà : les chondrocytes ne sont pas seulement sensibles au vieillissement. Leur fonctionnement peut être perturbé par d'autres facteurs, notamment l'inflammation consécutive à un excès d'acidité dans les tissus, à des désordres hormonaux, voire à des chocs. Lorsque ceux-ci sont violents, ils sont faciles à identifier. Mais s'il s'agit de petits chocs répétés, ils passent inaperçus, contrairement à l'inflammation qu'ils engendrent. Résultat : la production de cartilage neuf ralentit, alors même que l'âge n'est pas en jeu.

Pour protéger les chondrocytes, rien de tel que de leur fournir, jour après jour, tous les nutriments dont ils ont besoin pour bien fonctionner. Une fois encore, l'alimentation est au cœur de la protection contre l'arthrose.

LES NUTRIMENTS PRÉFÉRÉS DE VOS ARTICULATIONS

Tous les aliments sains renferment des nutriments bénéfiques à vos articulations. Les uns aident les tissus à se renforcer et à se maintenir en bon état. Les autres contribuent à améliorer l'élimination des déchets qui encombrent les articulations, à atténuer l'inflammation locale ou à limiter les manifestations douloureuses. Voici les principaux.

Les minéraux

Le calcium, bien sûr, est impliqué dans la solidité osseuse. Vos articulations en ont grand besoin. Le magnésium et le phosphore travaillent main dans la main avec lui pour que vos tissus articulaires restent en bon état. S'y ajoutent d'autres substances, comme le zinc dont le manque entraîne une destruction du cartilage, le sélénium qui joue un rôle d'antioxydant protecteur, le cuivre qui enraye le processus inflammatoire ou le potassium qui favorise l'élimination des déchets articulaires.

Les vitamines

Le trio « A, C et E » constitue un paravent antioxydant qui ralentit la dégradation des tissus articulaires, notamment en s'opposant aux effets pervers du stress et de la pollution qui accélèrent globalement le vieillissement cellulaire. La vitamine D joue également un rôle important car elle

favorise la bonne assimilation des minéraux. Bien que moins centrales, les vitamines du groupe B (surtout B1, B3 et B6) contribuent à limiter les messages douloureux dans les moments de crise.

Les acides gras insaturés

Toutes nos cellules adorent ces composants des matières grasses. Toutes nos membranes cellulaires renferment ces substances essentielles qui leur assurent suffisamment de perméabilité pour que les échanges se fassent dans de bonnes conditions. C'est particulièrement important pour les tissus articulaires dont elles permettent l'indispensable souplesse. En plus, certains acides gras insaturés, les oméga 3, ont un effet naturellement anti-inflammatoire, contrairement aux oméga 6 qui ont plutôt tendance à stimuler l'inflammation. Ce sont eux qu'il convient de privilégier dans l'alimentation quotidienne.

Les acides aminés

Ce sont les composants des protéines, que l'on trouve dans les œufs, la viande et le poisson, mais aussi dans les céréales et les légumineuses. Certains d'entre eux (notamment la méthionine) participent au renouvellement des tissus articulaires, particulièrement le précieux cartilage.

Les glucides

Les cellules de vos tissus articulaires, comme toutes les autres, ont besoin d'énergie pour fonctionner, se nourrir, éliminer leurs déchets et se régénérer. Ce sont les glucides (les sucres), associés à l'oxygène fourni par la respiration, qui leur servent de carburant.

Quelques substances spécifiques

À ces nutriments de base s'ajoutent des composants particuliers, disponibles dans certains aliments précis, ayant un impact direct sur la santé articulaire. La capsaïcine, par exemple, agit comme un antidouleur. On la trouve dans les piments. De son côté, le gingembre fournit divers composés (dont des gingérols) qui agissent sur l'inflammation et sur la douleur. Le curcuma est particulièrement indiqué, car la curcumine qu'il renferme est hautement anti-inflammatoire. Les aromates (thym, romarin, persil, coriandre…) apportent eux aussi des substances bénéfiques. Pour ne citer que quelques exemples.

Vous le voyez, la majeure partie des aliments frais renferment des nutriments bénéfiques à vos articulations. Mais comment les absorber dans de bonnes conditions et dans des proportions adaptées ? Cela vous semble compliqué ? Rassurez-vous. Quelques règles alimentaires simples vous permettront, sans trop vous prendre la tête, de chouchouter vos articulations repas après repas. Je vous invite à les découvrir…

L'ALIMENTATION ANTI-ARTHROSE : 10 RÈGLES À RETENIR

Ça y est ? Vous voilà prêt à partir les faire les courses avant de vous mettre aux fourneaux ? Ne vous alarmez pas : vous n'aurez pas besoin de faire tout cela calculette en main, les yeux rivés sur des tableaux nutritionnels. C'est beaucoup plus simple. Si vous adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, intégrant régulièrement des fruits et légumes, vous aurez déjà franchi un grand pas. Ensuite, il vous suffira de favoriser certains aliments (voir chapitre suivant, p. 37) riches en substances protectrices pour vos tissus articulaires.

Pour résumer cette première étape, voici 10 grandes règles alimentaires. Si vous vous y conformez, vous ferez du bien à vos articulations bien sûr, mais aussi à tout votre corps. Car ce sont aussi des conseils de santé qui vous aideront, en prime, à cultiver votre tonus et à perdre quelques kilos si c'est nécessaire pour soulager vos articulations.

1. DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

La viande (surtout rouge) n'a plus très bonne presse. Depuis quelques années, on lui trouve de nombreux défauts. En 2015, le *Centre International de Recherche sur le Cancer* a officiellement classé la viande rouge dans la catégorie des aliments cancérigènes. Rassurez-vous : le cancer ne touche pas directement les articulations. Mais une consommation excessive de viande, surtout rouge, entraîne la production de déchets métaboliques qui encombrent les tissus articulaires, faisant le lit de l'inflammation. Ce sont surtout des déchets acides (dont l'acide urique), qui ont tendance à s'accumuler dans les articulations, amplifiant les douleurs.

Cependant, la viande renferme des protéines dont les composants essentiels, les acides aminés, contribuent au maintien de la masse musculaire et à la régénération du cartilage. L'heure est donc à la mesure : plutôt de la viande blanche et de la volaille, et pas plus de trois à quatre fois par semaine.

DANS L'ASSIETTE

- *Préférez la viande blanche, comme le veau, ou surtout les volailles :* poulet, pintade, dinde… Si vous le pouvez, choisissez-les bio afin de limiter l'apport en substances polluantes dues autant à l'alimentation des animaux qu'aux traitements qu'ils subissent.
- *Cuisinez de préférence vos volailles à la vapeur, à four doux ou à l'étouffée.* Évitez la grande friture et le barbecue, car la forte chaleur fait des dégâts dans la structure même des protéines.
- *Si vous êtes un grand amateur de viande rouge,* faites-vous plaisir de temps en temps (une fois par semaine au maximum) en achetant de la viande de très bonne qualité.
- *Associez toujours la viande ou la volaille à des légumes,* dont les minéraux s'opposeront aux déchets acides (voir plus loin, p. 22).

2. MANGEZ RÉGULIÈREMENT DU POISSON

C'est la meilleure alternative à la viande. Les produits de la mer (poissons, coquillages, crustacés) apportent des protéines de très bonne qualité, contenant tous les acides aminés dont vos tissus articulaires ont besoin. Mais contrairement à la viande, qui contient généralement des acides gras saturés néfastes pour vos artères (surtout la viande rouge), ils renferment tous des acides gras insaturés bénéfiques pour vos articulations, même si c'est en quantité plus ou moins importante.

Les poissons gras sont une excellente source d'oméga 3, ces acides gras bourrés de vertus qui font du bien à vos tissus articulaires. Les poissons blancs sont beaucoup plus maigres, mais leurs acides gras sont de bonne qualité. Quant aux coquillages et aux crustacés, ce sont des mines de minéraux, particulièrement l'indispensable zinc. En plus, si vous faites l'effort de manger un peu de la carapace des crevettes ou des arêtes des sardines, vous ferez le plein d'un calcium très facilement assimilable.

DANS L'ASSIETTE

- *Préférez autant que possible les poissons gras :* sardines, maquereaux, saumon, anchois, thon blanc… Vous pouvez vous en régaler quatre ou cinq fois par semaine, voire davantage si vous aimez ça.
- *Le reste du temps,* alternez poisson blanc (sole, colin, espadon…), coquillages (surtout les huîtres et les moules, riches en zinc) et crustacés (crevettes, crabe…).
- *Les conserves de maquereau au vin blanc ou de sardines à l'huile* gardent leurs vertus. N'oubliez pas de déguster ces poissons entiers, avec les arêtes. Un « plus » calcium intéressant pour votre tissu osseux.
- *Cuisinez vos produits de la mer à la vapeur, à four doux, en papillote et à l'étouffée.* Évitez, là aussi, la grande friture ou le barbecue.
- *Comme la viande, il vaut mieux manger les produits de la mer avec des légumes* afin de profiter de leurs minéraux alcalinisants. Car les produits de la mer sont également acidifiants, même si c'est moins intense que pour la viande rouge.

3. CHOISISSEZ BIEN VOS MATIÈRES GRASSES

C'est un élément très important. Car selon celles que vous utilisez pour cuisiner, vous améliorez vos apports en nutriments essentiels pour vos articulations ou, au contraire, vous accumulez les acides gras indésirables. La solution est simple : préférez les huiles végétales au beurre et à la crème.

Mais attention : certaines huiles conviennent à la cuisson car leurs acides gras supportent bien la chaleur, d'autres doivent être consommées crues. Seules quelques-unes sont à éviter car elles contiennent des composants pro-inflammatoires. À l'inverse, le beurre et la crème sont riches en acides gras saturés qui ne sont pas utilisables par les cellules de vos tissus articulaires, et risquent d'encombrer vos artères.

DANS L'ASSIETTE

- *Pour la cuisson, préférez l'huile d'olive, très parfumée, ou l'huile de colza,* plus neutre, voire l'huile de sésame moins stable mais tout de même utilisable en cuisine si vous ne la faites pas trop chauffer.
- *Ensuite, arrosez vos plats avec un filet d'huile crue* d'argan, de noisette, de noix, de cameline, de lin, de carthame, de pistache… Vous avez le choix. Si vous ne les faites pas chauffer, elles conservent leurs excellents acides gras, chacune ayant une composition particulière en oméga 3, 6 et 9. Vous y gagnerez en saveur autant qu'en équilibre nutritionnel.
- *Les seules huiles à éviter, en cuisson ou en assaisonnement, sont celles d'arachide et de tournesol.* Elles sont pauvres en oméga 3, anti-inflammatoires, et riches en oméga 6 et 9, pro-inflammatoires. Dans une moindre mesure, n'abusez pas des huiles de maïs et de pépin de raisin.

4. CHASSEZ L'EXCÈS D'ACIDITÉ

Voilà un élément essentiel de votre dispositif alimentaire anti-arthrose. Dans notre organisme, une balance s'établit en permanence entre acidité et alcalinité. Lorsque l'acidité intérieure grimpe exagérément, cela devient rapidement préjudiciable aux tissus en général, et aux articulations en particulier. D'abord, cette acidité entraîne un état de micro-inflammation latente qui touche tout l'organisme. Ensuite, les déchets acides ont tendance à s'agglomérer en cristaux qui s'infiltrent dans les tissus articulaires et s'y accumulent, augmentant les risques de poussée douloureuse. Enfin, l'excès d'acidité grignote progressivement la masse osseuse, l'organisme étant obligé d'aller y puiser des minéraux pour compenser cette agression.

Cette acidité est, en majeure partie, le résultat de ce que nous mangeons. Certains aliments entraînent, lorsqu'ils sont digérés et assimilés, la production de substances acides (la viande rouge, les céréales raffinées, le sucre et les sucreries…). À l'inverse, d'autres renferment quantité de minéraux qui s'opposent aux acides et les rendent alcalins. C'est le cas des fruits et légumes frais.

Tout cela vous semble un brin compliqué ? Rassurez-vous. Il vous suffit de privilégier les aliments alcalinisants et de limiter ceux qui sont trop acidifiants. Cela suffira à équilibrer votre production d'acidité afin de mettre vos tissus articulaires à l'abri de cette agression permanente.

DANS L'ASSIETTE

- *Ne confondez pas l'acidité gustative avec le potentiel acidifiant des aliments.* Prenez le citron : très acide en bouche, il est pourtant alcalinisant. C'est que sa saveur acide découle de la présence d'acides organiques qui se transforment en bicarbonate au contact des sucs digestifs. Il en est de même du vinaigre de cidre.
- *Les aliments les plus acidifiants sont, à l'inverse, les plus doux au palais.* Notamment le sucre blanc et les sucreries (surtout industrielles), ainsi que les céréales raffinées (farine blanche, biscottes, biscuits…). La viande rouge est également très acidifiante, ainsi que les autres produits animaux (dans une moindre mesure). Une raison de plus pour ne pas en abuser.
- *Les aliments les plus alcalinisants sont ceux qui renferment des minéraux* capables de s'opposer aux substances acides. En tête, les légumes verts (épinards, choux, salade…), suivis par les autres légumes et la plupart des fruits frais.
- *La solution est donc simple :* choisir des céréales complètes, limiter votre consommation de sucreries et de viande rouge, et toujours intégrer dans vos repas au moins deux portions de légumes (crus et cuits) et une de fruits. Cela suffira à équilibrer votre acidité intérieure et à protéger vos articulations.

5. OPTEZ POUR LES BONS GLUCIDES

Lorsque l'on parle de glucides (donc de sucres), on pense tout de suite aux aliments de saveur sucrée : gâteaux, confiture, confiseries… Mais ce ne sont pas les seuls à fournir du sucre. Pire : ils fournissent des glucides qui ont une fâcheuse tendance à perturber notre métabolisme. Un petit point s'impose.

Lorsque vous mangez un aliment qui contient des glucides (ils en renferment quasiment tous, dans des proportions très variables), les molécules de sucre (glucose) sont isolées les unes des autres afin de passer dans le sang sous leur forme la plus simple. Cela déclenche une production d'insuline, l'hormone chargée de réguler le taux de sucre sanguin. Les aliments qui provoquent un afflux brutal de sucre entraînent une sécrétion importante d'insuline. C'est le cas de ceux de saveur sucrée cités plus haut. Cette réaction, si elle se répète, finit par perturber le métabolisme. À l'inverse, d'autres aliments riches en glucides, comme les céréales complètes (pain, riz, pâtes…), engendrent un flux de sucre plus progressif, et donc une sécrétion d'insuline moins brutale. Ce sont eux qu'il faut privilégier.

Il existe un indice permettant de savoir comment un aliment se comporte au regard de la production d'insuline : l'index glycémique (IG)*. Schématiquement, il faut privilégier les aliments d'IG bas ou moyen : fruits et légumes, poissons, céréales complètes… Et lorsque vous consommez un aliment à IG élevé, il convient de l'associer à un autre d'IG bas afin de limiter l'IG global de votre repas.

Le rapport avec les articulations ? D'abord, toutes vos cellules ont besoin d'énergie, et elles le tirent du glucose et de l'oxygène. Pour assurer cet apport sans déboussoler

* Vous trouverez des tableaux sur Internet. Par exemple sur le site www.lanutrition.fr. Vous pouvez vous y référer pour faire connaissance avec le potentiel glycémiant des aliments

le métabolisme, il faut veiller à ne pas abuser des aliments très sucrés, surtout industriels (bonbons, sodas, viennoiseries…). Ensuite, les aliments à IG élevé ont un effet acidifiant sur l'organisme (voir ci-dessus). Attention aussi aux céréales qui contiennent du gluten si vous y êtes sensible (toutes sauf le riz, le quinoa et le maïs), car elles contribuent à intensifier l'acidité intérieure chez les personnes intolérantes ou carrément allergiques.

DANS L'ASSIETTE

- *Évitez de consommer régulièrement des céréales raffinées.* Préférez toujours le pain complet, le riz brun, les pâtes complètes.
- *Évitez aussi les aliments précuits,* car cela fait grimper leur IG. Le riz et les pâtes précuites, notamment.
- *Limitez votre consommation de sucre raffiné,* de sucreries industrielles, de sodas, de viennoiseries, de biscuits, et même de biscottes et de galettes de riz soufflé car leur cuisson à très haute température rend leur IG presque aussi élevé que celui du sucre blanc. Préférez le sucre complet, le sirop d'agave ou le sucre de fleur de coco.
- *Fuyez autant que possible les plats tout prêts.* Ils renferment généralement des sucres qui font grimper leur IG global.
- *Et lorsque vous craquez pour des bonbons ou que vous préparez en vitesse du riz précuit,* associez-les à des légumes dont l'IG très bas équilibre l'index glycémique global du repas.
- *La viande et le poisson* ont des IG très bas. Intégrez-les à vos repas avec modération, en suivant les conseils diffusés plus haut (voir p. 24).

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Mes petites recettes magiques anti-arthrose
Marie Borrel

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS