

Marie Borrel

MES PETITES RECETTES

magiques

ANTI- ARTHROSE



100 recettes magiques pour soulager
NATURELLEMENT LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHROSE

POCHE

L E D U C . 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, chaussons à la tomate et au poivron...

*100 recettes pour des
articulations en pleine santé*

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

ISBN : 979-10-285-1776-2

6 euros
Prix TTC France



9 791028 517762

POCHE

L E D U C . S

Rayon : Cuisine, Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

Ma bible de la médecine traditionnelle chinoise, 2020.

Soulager la fibromyalgie sans médicaments, 2019.

Les meilleurs antidouleurs naturels, 2019.

Ma bible de la maladie de Lyme, 2019.

Ma bible anti-arthrose, 2018.

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 :

bit.ly/newsletterleduc

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

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Émilie Laraison (Crevettes à
l'ananas et à la citronnelle)

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1776-2

ISSN : 2427-7150

Marie Borrel

MES PETITES RECETTES

magiques

**ANTI-
ARTHROSE**

POCHE

L E D U C . 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 |

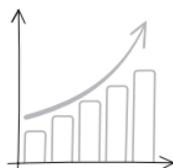
INTRODUCTION

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 grimant 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 encombrant 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 enrayer 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

Ca 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.