

ARTICULATIONS TOUT POUR LES PRÉSERVER

Fin mars, l'Agence nationale de sécurité sanitaire a mis en garde contre la chondroïtine et la glucosamine, des compléments alimentaires très prisés contre les douleurs articulaires. Un million de boîtes seraient vendues chaque année en France. Les médicaments disponibles traitent les symptômes, mais ne résolvent pas le problème de fond, c'est-à-dire la maladie de l'articulation. Le remède miracle contre les douleurs articulaires restent donc à inventer. Les solutions ? C'est en jouant sur différents tableaux (activité physique, alimentation...) que les patients retrouveront la mobilité de leurs articulations.

Sylvie Dellus

||||| NOS EXPERTS



Pr Francis Berenbaum
chef du service de rhumatologie, hôpital Saint-Antoine, Paris, chercheur à l'Inserm



Dr Gilles Mondoloni
médecin du sport et ostéopathe



Lætitia Proust-Millon
diététicienne-nutritionniste



Dr Romain Rousseau
chirurgien orthopédiste, président de la Société française de traumatologie du sport



Pr Martin Soubrier
chef du service de rhumatologie, CHU de Clermont-Ferrand

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Perdre du poids reste la meilleure façon de ménager ses articulations. Mais le régime méditerranéen, riche en oméga-3, a aussi ses avantages.

Penser qu'une alimentation adaptée peut réduire l'inflammation et, du coup, les douleurs articulaires, est tentant. Mais les données scientifiques sont rares.

❖ **Le régime méditerranéen**, riche en poissons et en végétaux, a montré une efficacité modeste dans la polyarthrite rhumatoïde. « Le meilleur niveau de preuve concerne les acides gras oméga-3 du poisson », dit le Pr Martin Soubrier, rhumatologue. Ils ont un effet anti-inflammatoire reconnu. On les trouve dans l'huile de noix, de colza, et dans les poissons gras.

❖ **Le curcuma**
Des études suggéreraient un effet anti-inflammatoire modeste dans l'arthrose. On peut en saupoudrer ses plats mais, pour être bien absorbée,

cette épice doit être associée au poivre et à un corps gras, une huile végétale par exemple.

❖ Attention aux régimes d'exclusion !

Le régime Seignalet, qui se veut favorable aux articulations, exclut les produits laitiers et les céréales (blé, maïs, seigle, orge avoine). « C'est un régime très restrictif. Pour éviter les carences, il vaut mieux être accompagné d'une diététicienne. Quelques études ont montré une efficacité, mais elles ne sont pas assez solides sur le plan scientifique. Et on ne peut pas exclure que l'effet vienne simplement de la perte de

poids », observe le Pr Soubrier. Le lait contient des facteurs de croissance qui pourraient avoir un effet pro-inflammatoire, mais il apporte aussi du calcium indispensable à la santé des os, et bien d'autres éléments nutritifs. Si on limite les produits laitiers, on peut trouver d'autres sources de calcium. « Les légumes à feuilles vertes, les algues, les fruits oléagineux comme les amandes et les noisettes, les légumineuses et certains tofus contiennent du calcium », souligne la diététicienne Lætitia Proust-Millon. On peut aussi choisir des boissons végétales (avoine, amandes, riz...) enrichies en calcium. Enfin, certaines eaux minérales contiennent plus de 500 mg de calcium par litre (Hépar, Contrex...)

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Quelques repères inspirés du régime méditerranéen :

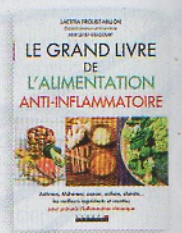
De la viande rouge, de la charcuterie, des sucreries de manière occasionnelle.

Des produits laitiers deux fois par jour.

Des fruits oléagineux 1 poignée par jour. Les noix, noisettes et amandes sont riches en oméga-3.

Du poisson deux fois par semaine. Les plus riches en oméga-3 sont les poissons gras. Sardines, maquereau ou anchois sont moins pollués que le saumon (maximum une fois par semaine).

Des végétaux à chaque repas : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, huile d'olive, de noix, de colza...



MA BIBLIO

Le grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire, Lætitia Proust-Millon et Alix Lefief-Delcourt. Éd. Leduc, 17 €. **Pour en finir avec l'arthrose et l'ostéoporose, la méthode antidouleur au naturel**, Dr Gilles Mondoloni. Éd. Solar, 19,50 €. **Le grand livre de l'arthrose**, Pr Francis Berenbaum et Jérôme Auger. Éd. Eyrolles, 23,90 €.