

# Nutrition, rhumatisme et douleurs fonctionnelles

Au fil du temps, notre système musculo-squelettique peut être la cible de différents troubles fonctionnels ou de pathologies. L'arthrose, les tendinites, des poussées d'arthrite... font partie des agressions fréquentes s'accroissant avec l'âge. **Point commun de toutes ces affections, la douleur qui limite la mobilité, freine notre liberté de mouvements, nous empêchant bien souvent de nous adonner à des activités physiques, qui pourtant nous sont tellement salutaires.**

PAR DOCTEUR COUDRON

Ces douleurs, ces difficultés de bouger ne sont cependant pas une fatalité ! De récentes découvertes ouvrent de nouvelles voies pour nous permettre de mieux vivre l'aisance dans notre corps au quotidien : la nutrition semble bien jouer un rôle important dans la prise en charge de ces affections.

## 3 types de maladies ayant un symptôme commun : la douleur

### 1 Les rhumatismes dégénératifs tels que l'arthrose

Cette maladie se caractérise par une destruction progressive du cartilage (non pas de l'os). Bien qu'il y ait de nombreux facteurs tels que l'âge, les microtraumatismes, la surcharge de travail sur certaines articulations, le développement se fera plus facilement si le terrain nutritionnel est perturbé. Un excès d'agression cellulaire que l'on appelle le stress oxydatif favorise le développement de l'arthrose. Ainsi, une alimentation «antioxydante» pourrait ralentir l'évolution. De même, les mécanismes inflammatoires parfois très discrets amplifient la maladie mais surtout sa perception douloureuse. Une alimentation «anti-inflammatoire» est possible.

### Ou l'ostéoporose.

Cette maladie affecte la qualité, la densité et l'architecture de l'os. Dès les premiers stades de la maladie, la douleur et la limitation des mouvements apparaissent.

Si la prise de calcium et de vitamine D est bien connue, d'autres éléments indispensables sont parfois négligés : un apport suffisamment riche en protéines alimentaires accompagné d'une densité élevée en micronutriments indispensables tels que le magnésium, la vitamine K, la vitamine C.

2 Les affections péri-articulaires touchent davantage les tendons, les ligaments, les muscles autour des articulations, les capsules articulaires... Selon les localisations on parlera d'épicondylite, de périarthrite de l'épaule, de tendinite...ou encore de lumbago. Dans certains cas, une simple déficience ou carence en magnésium ou vitamine D est un terrain favorable à ce type de problèmes. Parfois, ce sont des troubles intestinaux chroniques et méconnus qui seront à l'origine de troubles ostéoarticulaires à distance. Là encore, le terrain inflammatoire sous-jacent accentue ces troubles.



3 Les arthrites sont quant à elles des pathologies inflammatoires de l'articulation elle-même. Contrairement aux pathologies précédentes, l'inflammation est ici intense et bruyante. Pour certaines affections arthritiques notamment auto-immunes, de nombreux auteurs ont décrit des phénomènes d'intolérance alimentaire à différentes protéines. Une alimentation inadaptée, mal tolérée, peut donc dans ce cas précis être à l'origine même de la douleur. ■

## LES CONSEILS DE LA NUTRITION RAISONNÉE, INTELLIGENT NUTRITION

Les principes de l'Intelligent Nutrition favorisent un corps en meilleure santé mais plus particulièrement encore au niveau rhumatismal : des produits complets et non plus des produits raffinés, le choix des bonnes huiles végétales sources d'oméga-3 ou encore le choix d'aliments issus de filières «oméga-3», une abondance de produits végétaux variés, colorés et diversifiés et une réduction de la consommation de viande en cas d'excès, l'utilisation quotidienne d'épices et d'aromates en cuisine... Voici quelques pistes pouvant contribuer à améliorer souplesse articulaire, bien-être, aisance et mouvement en réduisant les douleurs liées à l'âge.

## Les solutions nutritionnelles :

Plusieurs équipes médicales ont mis en évidence un lien fort entre l'adoption d'un modèle alimentaire de type «méditerranéen-crétois» et l'amélioration des douleurs de nombreuses maladies rhumatismales. Comment expliquer cette action favorable ?

**Une meilleure densité micronutritionnelle :** par son apport en fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses... le modèle méditerranéen crétois apporte plus de micronutriments indispensables tels le magnésium, le calcium ainsi que de nombreuses vitamines.

**Une alimentation antioxydante :** par sa richesse en aromates, en légumes et fruits colorés, en épices, ce modèle alimentaire contribue à un apport d'antioxydants, protégeant les cellules, le cartilage et les tissus péri-articulaires du vieillissement et de l'agression.

**Une alimentation anti-inflammatoire :** le modèle crétois est un modèle d'équilibre entre les acides gras pro-inflammatoires (les acides gras oméga-6 facilitent l'inflammation) et les acides gras anti-inflammatoires (les oméga-3 sont aussi efficaces comme anti-inflammatoires que certains médicaments). De plus, les épices et les aromates présents dans ce modèle alimentaire possèdent eux aussi des propriétés puissamment anti-inflammatoires !

**Une alimentation alcalinisante :** par son remarquable équilibre aliments végétaux/aliments d'origine animale, ce modèle nu-

tritionnel évite une des dérives de notre alimentation moderne : l'acidose latente. Un excès d'acidité dans l'organisme contribue à davantage de douleurs musculo-ligamentaires.

**Une alimentation mieux tolérée ?** L'abondance de légumes dans ce modèle alimentaire favorise une bonne santé intestinale et un équilibre de la flore bactérienne du colon. Il semblerait que ceux-ci soient associés à moins d'intolérance alimentaire parfois impliquée dans les douleurs rhumatismales.

# Garder le rythme

PAR DOCTEUR COUDRON

## Le temps, c'est la vie !

Le temps se manifeste à travers nos activités et dans notre corps par des rythmes, les rythmes biologiques. Depuis l'aube de l'humanité, les rythmes de la vie, les saisons, l'alternance activité et repos ont intéressé et passionné les hommes. Depuis moins d'un siècle, la médecine et la science nous permettent de mieux comprendre cette notion de rythmes biologiques et leur rôle fondamental dans la santé et le bien-être.

## Les horloges de la vie

Chaque organisme vivant possède au sein même de ses cellules une précieuse horloge biologique tapie au cœur de ses chromosomes. Ces horloges cellulaires permettent de programmer en temps et en heure chacune des innombrables activités biologiques et physiologiques de notre corps. Ainsi, il est un temps pour chaque activité : un horaire pour dépenser de l'énergie, un moment pour réparer les tissus altérés, une heure pour mieux digérer, une pour dormir ou pour se réveiller... Toutes nos activités cellulaires, la vie de nos organes, nos activités humaines sont rythmées par le temps.

Il est possible d'optimiser le bon fonctionnement harmonieux de nos horloges biologiques en respectant quelques consignes de vie simples.

## Respecter le rythme veille/sommeil

Nos horloges sont programmées pour nous éveiller le matin et nous endormir le soir. En dehors des cas difficiles des travailleurs postés et travailleurs nocturnes, il est souhaitable de respecter ce rythme naturel au cours de l'année. Toutefois, certains d'entre nous (20 % de la population) sont des couche-tôt alors que d'autres (20 % également) sont des couche-tard. Connaître son «chronotype» peut s'avérer utile pour vivre en phase avec sa nature profonde. Au contraire, aller à l'encontre de ses tendances naturelles entraîne une sensation de mal-être, de fatigue chronique voire même une prédisposition à des maladies cardio-vasculaires ou métaboliques.

## Le rythme lumière/obscurité

L'homme moderne s'expose moins fréquemment à la lumière naturelle du jour. Il peut s'avérer important de restaurer cette «nourriture naturelle» qu'est la lumière notamment en hiver.

Ainsi, en cas de manque d'ensoleillement en hiver, certains troubles apparaissent fréquemment : fatigue, démotivation, prise de poids, augmentation franche de l'appétit, somnolence... Autant de symptômes évoquant à des degrés divers une «dépression saisonnière». La solution ? L'exposition matinale à une lumière vive d'environ 10 000 lux. Certains appareils d'aube artificielle ou de luminothérapie permettent de retrouver rapidement bien-être et bonne humeur même lorsque les jours de grisaille sont présents.

## Le rythme des repas

Bien que l'influence des repas soit moins facile à démontrer, il est hautement probable que le respect des rythmes annuels et quotidiens des repas exerce une influence sur ces horloges intérieures. Pour votre bien-être et votre santé suivez ces deux conseils simples à mettre en place :

Tout d'abord mangez des produits de saison ! Non seulement c'est favorable à la santé mais aussi respectueux de la planète. C'est un non-sens de manger des fraises ou des asperges venant de l'autre bout de la planète au mois de janvier ou février. Ce sont des informations déphasées pour nos horloges mais également une source de pollution pour notre planète. Notre conseil «Intelligent Nutrition®» : mangez fruits et légumes de saison !

Ensuite, prendre des repas réguliers au cours de la journée pour favoriser l'harmonie des neurotransmetteurs de notre cerveau : le matin, un petit déjeuner riche en protéines, équilibré en glucides complexes et pauvre en sucres. Le soir, un repas favorisant les glucides complexes, les légumes, les fruits, les céréales et les légumineuses. Cette alimentation plutôt riche en glucides le soir favorise la synthèse des neurotransmetteurs du sommeil mais également de la mélatonine, notre hormone des rythmes biologiques qui est libérée dans notre cerveau la nuit. Cette libération de sérotonine et de mélatonine favorise un bon sommeil, un équilibre des rythmes biologiques et prévient certaines formes de dépression.

## Le rythme activité/repos

Ce rythme est intimement associé à celui de notre température corporelle qui doit s'élever le jour et décroître la nuit. Il est souhaitable de s'activer plutôt en matinée et au cours de la journée et de se reposer voire même de se relaxer ou de méditer le soir. Ainsi, la pratique de votre sport, gymnastique à domicile, training... devront si possible se faire le matin en évitant toute activité physique intense en soirée au-delà de 19.00H.

## Et le rythme cardiaque et respiratoire ?

Surprise... les chercheurs en chronobiologie et en neurosciences découvrent l'importance du rythme de la respiration qui influence directement nos états de conscience. Selon le rythme respiratoire adopté, un certain état de conscience s'installe : calme, tonique et éveillé, relaxé, méditant... De plus, certains rythmes sont associés à un état physiologique particulier appelé «cohérence cardiaque». Cet état est le reflet d'une harmonie entre les deux composants du système nerveux autonome, le système sympathique et le parasympathique, qui gèrent notre vie végétative, autonome et animale. Un équilibre de ces derniers est lié à une meilleure gestion des stress et un bon équilibre physiologique et émotionnel. Des méthodes simples permettent en quelques minutes quotidiennes de se «mettre au bon rythme» et créer ainsi les conditions de bien-être au quotidien. ■

Retrouvez tous  
ces conseils pratiques  
et plus de détails encore sur  
[www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com)  
[www.neuro-nutrition.com](http://www.neuro-nutrition.com)