

Les aliments qui nous protègent

- Carotte : sa couleur bonne mine emblématique renferme du bêta-carotène, ou provitamine A, qui s'oppose à l'action destructrice des radicaux libres sur l'organisme. Dans la même famille, on trouve aussi la patate douce, le potiron, le pissenlit, le persil, la laitue romaine, l'épinard.

- Choux : c'est bon à savoir : le sulforaphane aurait pour vertu de ralentir la destruction du cartilage. Une petite molécule présente chez tous les crucifères (choux pommés, Bruxelles, brocolis, chinois, etc.)

- Oignon et ail : la quercétine est un flavonoïde qui inhiberait l'inflammation comme le ferait l'aspirine ou l'ibuprofène. Egalement présente dans les pommes, les tomates cerises ou les poireaux.

- Huile d'olive extra-vierge : Si vous avez mal, retenez que 3càs ont l'effet d'une dose d'ibuprofène. Le secret, l'oléocanthal, un composé qui aiderait à bloquer les enzymes impliqués dans l'inflammation.

- Saumon, maquereau et noix : leurs précieux acides gras oméga-3 freinent la dégradation du cartilage, atténuent les phénomènes inflammatoires associés et renforcent les ligaments en favorisant la synthèse du collagène. Privilégiez, pour l'assaisonnement, l'huile de colza et, dans l'alimentation, les noix, graines de lin et les poissons gras des mers froides dont la teneur en vitamine D favorise la fixation du calcium sur les os.

- Ananas : il renferme de la bromélaïne, un mélange d'enzymes bien connu des sportifs pour ses vertus antioedèmes et anti-inflammatoires.

- Noix du Brésil : avec leur apport exceptionnel en sélénium, elles sont chouchoutées par les Américains. Une récente étude de Caroline du Nord

ayant démontré que les patients souffrant d'arthrose du genou auraient des taux bas de sélénium dans le sang.

° Curcuma : le voici dans la cuisine avec son action anti-inflammatoire aussi efficace qu'un médicament mais... Sans les effets secondaires. Associer, dans vos préparations, à l'huile et au poivre.

° Thé vert : cette boisson universelle et prometteuse contient de nombreux anti-oxydants de la famille des catéchines qui n'ont pas encore livré tous leurs secrets. Ils contribueraient entre autres à ralentir la destruction du cartilage.

° Fruits rouges : on les appelle les super fruits, car ce sont des concentrés d'antioxydants qui luttent contre les radicaux libres. Cerise, cassis, canberge, baies d'açaï, fraise... en jus, surgelés, frais ou en poudre doivent garder une place de choix dans vos menus.

° Gingembre : très présent dans la pharmacopée chinoise depuis des millénaires pour ses effets à la fois analgésiques et toniques, le gingembre a fait l'objet d'une validation scientifique de son action anti-inflammatoire dans la revue américaine de référence *Arthritis and Rheumatism*.

° Banane : sa teneur en potassium activerait la biosynthèse du tissu osseux avec en bonus, tout plein de magnésium.

° Agrumes, kiwi, grenade... : très présente dans ces fruits, la vitamine C est un élément protecteur du collagène, un composant majeur du cartilage. Ce puissant anti-inflammatoire agirait surtout en prévention. Côté légumes, régalez-vous de poivron rouge et de piment.

° Cataplasme de chou : placez sur un papier sulfurisé des feuilles de chou pommé dont vous aurez préalablement retiré les côtes. Enfournez à four froid. Réglez le thermostat à 200°C et laissez 5 minutes. Retirez du four et écrasez les feuilles de chou au rouleau à pâtisserie pour faire sortir le jus. Appliquez sur les zones douloureuses une ou deux épaisseurs de feuilles.

Bien fixer avec un bandage. Laisser en place 2 heures environ.

° L'huile de foie de morue : une panacée riche en vitamines A et D et en acides gras essentiels, elle est réputée pour mettre de l'huile dans les engrenages. Mais préférez au supplice de la cuillère à soupe, quelques toasts de foie de morue fumé, relevé d'une goutte de citron.

° Le vinaigre de cidre : pomme du matin, éloigne le médecin, affirme le dicton... Le vinaigre de cidre ou élixir de jeunesse, a fait des adeptes. A la fois antibactérien, puissant tonique et panacée anti-âge, il serait également très efficace pour soulager les rhumatismes. Pour tester ses vertus, prenez, avant le petit-déjeuner, un verre d'eau additionné de 2càc de vinaigre et autant de miel. En cure de 21 jours.

Le menu anti-arthrose :

Petit-déjeuner

1 thé vert – 2 tranches de pain aux céréales – 10g de beurre – 1 verre de jus frais de grenade.

Déjeuner

Crudités variées, 1càc d'huile d'olive, citron et ciboulette – 1 Pavé de saumon à l'oseille, brocolis, pomme de terre, persil, amandes – 40g de chèvre et 1 tranche de pain – Compote d'abricots aux pistaches.

Collation

1 thé vert et 1 grappe de raisin.

Dîner

1 bol de soupe au potiron – 2 œufs cocotte, salade d'endives aux noix et pain de seigle – 1 yaourt nature avec des myrtilles.