

ARTHROSE & MOBILITÉ

Comprendre nos articulations autrement

*Respiration – os – Mouvement
conscient & Alimentation*



INTRODUCTION

L'arthrose n'est pas une fatalité

L'arthrose est souvent perçue comme une fatalité liée à l'âge. Pourtant, dans bien des cas, il est possible d'améliorer le confort articulaire et de ralentir son évolution en adoptant certaines habitudes simples.

La mobilité, le mouvement adapté, la respiration et l'alimentation jouent tous un rôle dans la santé de nos articulations.

Dans ce guide, je vous propose quelques repères simples pour mieux comprendre l'arthrose et soutenir votre corps au quotidien.

Ce mois-ci, dans le Club Privilège avec Nancy, les pratiques sont spécialement conçues pour favoriser la mobilité des articulations, diminuer les tensions et redonner plus de fluidité au mouvement.



Qu'est-ce que l'arthrose ?

Une articulation qui ne bouge pas se détériore plus vite.

L'arthrose est une usure progressive du cartilage qui recouvre les surfaces des articulations.

Le cartilage agit comme un amortisseur. Il permet aux os de glisser les uns contre les autres avec fluidité.

Avec le temps, différents facteurs peuvent influencer sa qualité :

- l'âge
- les microtraumatismes répétés
- les déséquilibres musculaires
- le manque de mouvement
- l'inflammation
- l'alimentation

Lorsque le cartilage devient plus mince, les mouvements peuvent devenir plus raides, parfois douloureux.

La bonne nouvelle : le mouvement adapté reste l'un des meilleurs outils pour soutenir les articulations.



Bouger, c'est déjà commencer à le transformer.

Pourquoi la mobilité est essentielle ?

Une articulation qui ne bouge pas se détériore plus vite.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les articulations ont besoin de mouvement pour rester en santé.

Le mouvement :

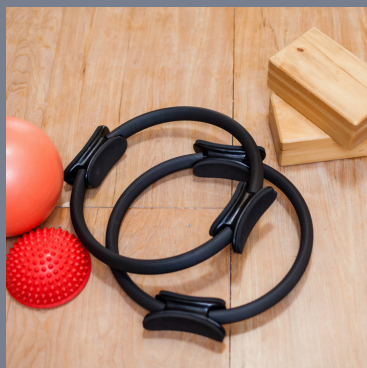
- nourrit le cartilage
- améliore la circulation du liquide synovial
 - diminue la raideur articulaire
 - favorise une meilleure posture
 - diminue les tensions musculaires

Cependant, tous les mouvements ne se valent pas.

Les articulations apprécient particulièrement :

- les mouvements lents
- les mobilisations douces
- les amplitudes progressives
- les exercices sans impact

C'est exactement l'approche que nous utilisons dans le Pilates et le mouvement conscient.



Les habitudes qui aident les articulations

« La mobilité n'est pas une performance, mais un dialogue constant entre le mouvement, la respiration et l'écoute du corps. »

Voici quelques habitudes simples qui peuvent soutenir la santé articulaire :

- ✓ Bouger régulièrement
- ✓ Alternner mouvement et repos
- ✓ Favoriser les mouvements lents et contrôlés
- ✓ Maintenir une respiration calme et profonde
- ✓ Prendre soin de la mobilité de la colonne et des hanches

Lorsque le corps retrouve de la mobilité, les tensions diminuent et les articulations travaillent de façon plus harmonieuse.



Arthrose et inflammation

L'inflammation joue souvent un rôle important dans les inconforts articulaires.

Certains aliments peuvent contribuer à augmenter l'inflammation dans le corps, alors que d'autres peuvent aider à la diminuer.

Sans tomber dans des règles strictes, il peut être utile de porter attention à certains aliments et d'en privilégier d'autres.

L'objectif n'est pas la perfection, mais de soutenir le corps de l'intérieur.



Aliments à privilégier

Certains aliments sont reconnus pour leurs effets anti-inflammatoires :

- poissons riches en oméga-3 (saumon, sardines, maquereau)
- huile d'olive
- noix et graines
- légumes verts
- fruits riches en antioxydants
- curcuma et gingembre

Ces aliments peuvent soutenir la santé des tissus et contribuer à diminuer l'inflammation dans le corps.



Aliments à surveiller

Certains aliments peuvent favoriser l'inflammation lorsqu'ils sont consommés en grande quantité :

- aliments ultra transformés
 - excès de sucre
 - fritures
 - excès d'alcool
- certaines huiles raffinées

Il ne s'agit pas de les éliminer complètement, mais simplement de les consommer avec modération.



L'alimentation : un aspect trop souvent oublié

Une articulation en santé commence de l'intérieur.

La nourriture est un véritable soutien pour le corps.

Comment espérer améliorer le confort de nos articulations sans porter attention à ce que l'on met dans notre assiette ?

Plusieurs aliments peuvent favoriser l'inflammation dans le corps, ce qui peut accentuer les inconforts articulaires et la raideur.

À l'inverse, certains aliments peuvent soutenir les tissus, aider à diminuer l'inflammation et favoriser un meilleur bien-être au quotidien.

En tant qu'ostéopathe, je le constate souvent : le corps fonctionne comme un tout.

La qualité de l'alimentation influence les tissus, les articulations et même la façon dont le corps récupère.

Soutenir son corps de l'intérieur, c'est aussi contribuer à maintenir des articulations plus mobiles et plus confortables.



Chaque corps est différent.

L'objectif n'est pas d'interdire, mais d'observer ce qui résonne pour vous.

Aliments inflammatoires (à observer avec attention) À surveiller particulièrement :

- sucres raffinés
- aliments ultra-transformés
- fritures
- alcool
- excès de café
- produits laitiers en excès
- gluten (chez certaines personnes)

Aliments anti-inflammatoires À privilégier :

- légumes verts
- petits fruits (bleuets, framboises)
- poissons gras
- huile d'olive
- curcuma, gingembre
- noix et graines
- légumes racines
- légumineuses bien tolérées

Aliments favorables au transit intestinal

- légumes cuits
- fibres douces
- graines de chia ou de lin
- fruits cuits
- eau en quantité suffisante
- respiration profonde et régulière



Le pouvoir de l'alimentation

L'alimentation peut jouer un rôle important dans la santé de nos tissus et de nos articulations.

Certains aliments contribuent à diminuer l'inflammation, soutiennent les tissus conjonctifs et favorisent un meilleur confort articulaire.

Voici une suggestion de menu simple pour une semaine.



Menu 5 jours – Pour supporter nos articulations

Jour	Déjeuner	Diner	Souper	Collation
Jour 1	Bol de yogourt grec nature Bleuets Noix de Grenoble Graines de chia Collation Pomme et quelques amandes	Salade de quinoa Avocat Concombre Tomates cerises Saumon grillé Huile d'olive et citron	Poulet grillé Légumes rôtis (brocoli, courgettes, poivrons) Riz complet	Bâtonnets de carottes et houmous
Jour 2	Smoothie vert Épinards Banane Ananas Graines de chia Lait d'amande Collation Poire et noix	Wrap de laitue Poulet Avocat Légumes croquants	Saumon au four Asperges Patate douce rôtie	Yogourt nature
Jour 3	Gruau Cannelle Pommes Noix Collation Œuf dur	Bol méditerranéen Pois chiches Concombre Tomates Feta Huile d'olive	Poisson blanc Quinoa Légumes vapeur	Smoothie aux fruits rouges
Jour 4	Toast de pain complet Avocat Œuf poché Collation Noix et fruits	Salade de lentilles Carottes Épinards Herbes fraîches	Poulet au curcuma Brocoli Riz basmati	Yogourt et graines de lin moulues
Jour 5	Smoothie aux fruits rouges Yogourt grec Framboises Graines de chia Collation Orange	Salade de thon Avocat Tomates Roquette	Tofu sauté Légumes asiatiques Riz complet	Noix de cajou

CONCLUSION

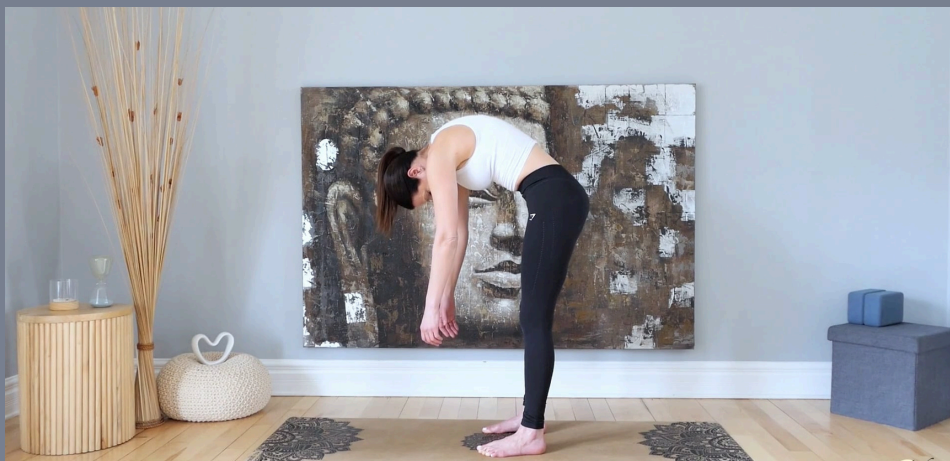
Un ventre tonique commence de l'intérieur.

La santé des articulations ne dépend pas d'un seul facteur.

C'est l'ensemble de nos habitudes mouvement, respiration, alimentation et gestion du stress qui influence notre bien-être.

Ce mois-ci, dans le Club Privilège avec Nancy, nous allons explorer des pratiques spécialement conçues pour favoriser la mobilité, diminuer les tensions et soutenir la santé de vos articulations.

**Prenez le temps d'écouter votre corps...
et de bouger avec douceur et intelligence.**





Saumon au curcuma et citron

Ingrédients (2 portions)

- 2 pavés de saumon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de poivre noir
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre au goût
- 1 gousse d'ail émincée

Préparation

1. Préchauffer le four à **375°F (190°C)**.
2. Déposer les pavés de saumon sur une plaque recouverte de papier parchemin.
3. Mélanger l'huile d'olive, le curcuma, le poivre, l'ail et le jus de citron.
4. Badigeonner le saumon avec ce mélange.
5. Cuire au four **12 à 15 minutes**.

Bienfait

Le saumon est riche en oméga-3, reconnus pour aider à diminuer l'inflammation.



Salade de quinoa méditerranéenne

Ingrédients (2 à 3 portions)

- 1 tasse de quinoa cuit
- ½ concombre coupé en dés
- ½ tasse de tomates cerises coupées
- ¼ tasse d'olives noires tranchées
- ¼ tasse de feta émiettée
- ¼ tasse de persil frais haché

Vinaigrette

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le quinoa refroidi, le concombre, les tomates, les olives et le persil.
2. Ajouter la feta.
3. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
4. Verser sur la salade et mélanger doucement.

Bienfait

Le quinoa apporte des protéines et minéraux, tandis que l'huile d'olive soutient les tissus grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.



Smoothie vert anti-inflammatoire

Ingrédients (1 portion)

- 1 tasse d'épinards frais
- ½ banane
- ½ tasse d'ananas frais ou congelé
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- ½ c. à thé de gingembre frais râpé
- Quelques glaçons (facultatif)

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Servir immédiatement.

Bienfait

Riche en antioxydants, fibres et nutriments qui soutiennent les tissus et contribuent à diminuer l'inflammation.



Poulet au gingembre et légumes sautés

Ingrédients (2 portions)

- 2 poitrines de poulet coupées en lanières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 tasse de brocoli
- 1 carotte coupée en fines rondelles
- 1 poivron coupé en lanières
- 1 c. à soupe de sauce tamari ou soya réduite en sodium

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle.
2. Ajouter le poulet et cuire environ 5 minutes.
3. Ajouter le gingembre et l'ail.
4. Incorporer les légumes et cuire 5 à 7 minutes en remuant.
5. Ajouter la sauce tamari et mélanger.

Bienfait

Le gingembre est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et digestives.



Soupe réconfortante aux lentilles et légumes

Ingrédients (4 portions)

- 1 tasse de lentilles sèches rincées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tomate coupée ou ½ tasse de tomates en dés
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de cumin
- Sel et poivre au goût
- Persil frais (facultatif)

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une casserole.
2. Faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri 5 minutes.
3. Ajouter l'ail et les épices.
4. Ajouter les lentilles, la tomate et le bouillon.
5. Porter à ébullition puis réduire le feu.
6. Laisser mijoter 25 à 30 minutes.
7. Rectifier l'assaisonnement et garnir de persil.

Bienfait

Les lentilles apportent fibres et protéines végétales, favorisant la santé digestive et le bien-être général.