

Réformer son hygiène de vie avec la naturopathie

Georges Scudeller



Passionné de médecines douces et naturelles, **Georges Scudeller** a d'abord suivi des études scientifiques (Ingénieur ENSI Caen, maîtrise de Physique et de Chimie), et a travaillé dans le monde de l'innovation et des entrepreneurs (MBA-Cesma Lyon), avant d'être diplômé de la Faculté libre de Médecines naturelles et d'ethnomédecine de Paris. www.monnaturopathe.fr

L'arthrose, qui est une maladie dégénérative, n'est pas forcément douloureuse ou invalidante. Néanmoins, les modes de vie et d'alimentation contemporains sont de nature à favoriser son apparition de plus en plus tôt chez les femmes et les hommes. Heureusement, pour ceux et celles qui en sont conscients, il est possible d'en limiter la progression en combattant les facteurs de risque ou aggravants en se supplémentant. Et, comme c'est souvent le cas dans le domaine de la santé, on obtiendra les résultats les plus durables au travers d'une réforme alimentaire.

Conseils pour prévenir l'arthrose

1. Le cartilage est, à plus de 70 %, composé d'eau. Il est donc nécessaire de maintenir un bon niveau d'hydratation du corps. La première recommandation sera donc de boire un verre d'eau par heure diurne, soit plus d'un litre par jour.
2. La matrice du cartilage est composée d'éléments qui se renouvellent sur plusieurs années. C'est très lent. Des facteurs externes tels que le tabac, le café, le stress ou la pollution accélèrent la destruction de ses éléments. La seconde recommandation sera donc d'éviter ces facteurs aggravants, ou de les combattre.
3. La nutrition du cartilage s'effectue par diffusion des éléments nutritifs. Les mouvements réguliers des articulations favorisent la circulation des nutriments. La sédentarité augmente le développement de l'arthrose. La troisième recommandation sera donc de ne pas s'arrêter de mobiliser les articulations, et donc de bouger.
4. La trop forte consommation de sucres et de protéines trop cuites produit des protéines toxiques appelées glycotoxines qui augmentent le vieillissement et la production de radicaux libres. Ces facteurs accélèrent la diminution et le durcissement du collagène qui compose le cartilage. La quatrième recommandation sera de limiter la consommation de produits sucrés et de limiter la température de cuisson des viandes et céréales. Pour combattre les radicaux libres, la consommation de fruits et légumes notamment colorés, contenant des anti-oxydants, est très fortement recommandée.
5. Il est important de préserver l'équilibre acido-basique du milieu. Or le déséquilibre acido-basique est principalement lié à :
 - un excès d'aliments acidifiants ;
 - une insuffisance de consommation d'aliments alcalinisants ;
 - un stress ;
 - un manque de sommeil.

La cinquième recommandation sera donc de limiter les sucres raffinés. Pour cela, il est recommandé de privilégier les fruits, et surtout les légumes ; et d'adopter une bonne hygiène de vie.

Les aliments à éviter

Lorsque l'on souffre d'arthrose, il est important de veiller à ne pas continuer de s'acidifier ni de s'inflammer. Voici quelques pistes à suivre d'aliments à éviter ou à bannir.

- Diminuer la consommation de protéines animales, surtout les viandes rouges, au profit de protéines végétales que l'on trouve dans les légumineuses, les pois, les fèves, le tofu, les noix, etc.
- Éviter les céréales raffinées, au profit de céréales semi-complètes ou complètes. Choisissez-les bio de préférence, de façon à limiter les additifs qui vont encombrer le métabolisme. Les céréales raffinées sont « blanches ». Cela concerne donc aussi bien le pain, la farine, les pâtes, la semoule, les brioches, les viennoiseries que les gâteaux.
- Éviter les sucres raffinés, blancs, utilisés pour sucrer, mais aussi ceux qui sont cachés. Vous les trouvez dans les sodas, les bonbons, les confitures, les gâteaux, les sushis, les légumes congelés, les plats préparés, les galettes de riz, les fruits et légumes en conserve, les sauces, les condiments et vinaigrettes en bouteille, les céréales du petit déjeuner, le pain de mie, les carottes râpées en barquette, les soupes en briques, etc. Près de 80 % des aliments industriels et/ou pré-emballés en contiennent ! Ce type de sucre favorise l'acidification et l'inflammation.
- Éviter le sel raffiné, qui favorise la rétention d'eau, au profit du sel complet de Guérande.
- Limiter les produits laitiers qui ont également tendance à acidifier le terrain.
- Éviter les graisses saturées et cuites qui sont des facteurs d'inflammation. On les trouve dans les fritures, les viandes grasses, les charcuteries et saucisses, la peau des volailles, les gâteaux et biscuits, par exemple.
- Éviter une trop grande proportion de produits contenant des acides gras Oméga-6. Ils peuvent déclencher l'inflammation. Seuls les acides linoléiques (LA) végétaux ne peuvent être fabriqués par l'organisme. Ce sont donc des acides gras essentiels, qui doivent être apportés par l'alimentation. Les autres Oméga-6 sont métaboliquement transformés, ou consommés en quantité suffisante pour subvenir aux besoins du corps, en particulier sur le plan énergétique. Ces Oméga-6 à éviter sont contenus notamment dans les huiles de tournesol, de maïs, de soja, de sésame ou d'arachide, les œufs, les margarines, les mayonnaises, les graines de tournesol grillées, les produits laitiers et les viandes (en particulier de bœuf et d'agneau). ■