



## Arthrose : guérir par l'alimentation ?

L'arthrose est une pathologie chronique qui affecte les articulations et provoque douleurs, raideurs et gêne au quotidien. Elle résulte de la dégradation progressive du cartilage et s'accompagne souvent d'un terrain inflammatoire favorisé par certains aliments. Adapter son alimentation peut jouer un rôle important pour atténuer les symptômes et retrouver une meilleure qualité de vie.

### Les points clés à retenir :

#### #1. RÉDUIRE LES ALIMENTS PRO-INFLAMMATOIRES

Diminuer les aliments pro-inflammatoires est la première étape essentielle. Le sucre raffiné, le gluten, les produits laitiers (notamment de vache) et la viande rouge sont des aliments qui favorisent un terrain acide dans l'organisme. Cette acidité aggrave les inflammations existantes et augmente les douleurs articulaires. Les réduire ou les éliminer peut faire une réelle différence sur les symptômes au quotidien.

#### #2. AUGMENTER LES ALIMENTS ALCALINISANTS

Favoriser les aliments alcalinisants aide à corriger ce terrain acide. Les légumes frais, les fruits peu acides, les herbes, les graines germées et les infusions douces participent à l'équilibre acido-basique du corps. Une assiette riche en végétaux contribue à une meilleure digestion, soutient le transit et diminue naturellement les inflammations.

#### #3. MISER SUR LES OMÉGA-3 ANTI-INFLAMMATOIRES

Intégrer les oméga-3 dans l'alimentation permet de renforcer l'effet anti-inflammatoire. On les retrouve dans les poissons gras comme les sardines ou les maquereaux, dans certaines graines comme le lin ou le chia, ou encore dans les huiles végétales comme l'huile de colza ou de noix. Ces acides gras essentiels jouent un rôle protecteur pour les articulations et participent à la souplesse des tissus.

#### #4. ÉVITER LES TOXINES ET ALIMENTS TRANSFORMÉS

Réduire l'exposition aux toxines alimentaires est également un levier important. Cela passe par le choix d'aliments non transformés, biologiques si possible, sans additifs chimiques ou conservateurs irritants. Les plats préparés industriels, les viandes grillées ou caramélisées et les aliments ultra-transformés entretiennent un terrain défavorable à la guérison naturelle.

#### #5. TESTER UNE ÉVICTION CIBLÉE

Expérimenter un test d'éviction pendant quelques semaines peut vous aider à mieux identifier vos propres sensibilités alimentaires. En supprimant temporairement le gluten et les produits laitiers, puis en les réintroduisant un par un, vous pourrez observer l'impact réel sur vos douleurs articulaires. Cette auto-observation est un outil précieux pour personnaliser votre alimentation.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

---

---

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

---

---

Quel est le premier pas que je décide de faire pour apaiser mes douleurs d'arthrose grâce à mon alimentation ?

---

---

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

---

---



## MES NOTES :

---

---

---

---

---

---

---

---

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

---

---

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

---

---

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

---

---

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

---

---

