



## *Arthrose : guérir par l'alimentation.*

L'arthrose, souvent considérée comme une conséquence inévitable du vieillissement, peut en réalité être améliorée par des changements dans votre alimentation. Changer de vieilles habitudes peut sembler difficile, mais les bénéfices sur la réduction des douleurs d'arthrose peuvent être significatifs. Éliminer les produits laitiers et le gluten de votre alimentation peut non seulement atténuer les symptômes mais aussi améliorer votre bien-être général.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 PRENEZ SOIN DE VOTRE JARDIN !**

Comme au jardin, la façon dont vous nourrissez votre terrain le rend plus ou moins résistant... Ainsi, si vous avez un terrain inflammatoire, l'arthrose ainsi que d'autres maladies chroniques, se déclareront plus facilement. Retenez que les aliments acidifiants ne favorisent pas un bon terrain.

#### **#2 LES ALIMENTS INFLAMMATOIRES**

Votre alimentation a un impact direct sur l'état inflammatoire de votre corps, qui est crucial dans le développement et la gestion de l'arthrose. Certains aliments, comme les produits laitiers, le gluten et le sucre sont connus pour leur potentiel acidifiant qui peut aggraver l'inflammation et donc l'arthrose.

#### **#3 3 SEMAINES POUR TOUT CHANGER !**

Faites le test : excluez complètement les produits laitiers et le gluten de votre alimentation pendant 3 semaines. Même si cela paraît difficile, vous trouverez de nombreuses options de substitution parmi les laits végétaux et les produits sans gluten. Augmentez également la consommation de légumes verts et d'oléagineux pour aider à équilibrer l'acidité de votre corps. Quels changements observez-vous ?



# 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 bien planifier mon année ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

