Arthrose

Ménager ses articulations au quotidien, sans les immobiliser

Une articulation d'arthrose n'est pas une articulation perdue : c'est une articulation qui demande du mouvement doux, de la chaleur et une assiette qui ne jette pas d'huile sur le feu. Cette fiche rassemble ce qui soulage et ce qui enflamme.

EN DEUX MOTS

L'arthrose est l'usure du cartilage des articulations : douleur mécanique qui augmente à l'effort et s'apaise au repos, raideur du matin qui se dérouille en quelques minutes. Elle n'est pas une fatalité de l'âge : poids, activité physique adaptée et alimentation modulent réellement son évolution et l'intensité des douleurs. L'assiette ne reconstruit pas le cartilage, mais elle apaise le terrain inflammatoire qui fait mal.

L'ESSENTIEL À RETENIR

• Chaque kilo en moins soulage quatre fois le genou à chaque pas : c'est le levier le plus puissant quand les articulations porteuses sont touchées.

• Le mouvement doux tous les jours vaut mieux que le sport héroïque du dimanche : l'articulation se nourrit en bougeant, pas en se reposant.

• L'assiette anti-inflammatoire ressemble à la méditerranéenne : poissons gras, huile d'olive, légumes, peu de sucres et d'ultra-transformés.

CE QUI VOUS AIDE

Les poissons gras : sardine, maquereau, saumon, hareng deux à trois fois par semaine : leurs oméga-3 sont les anti-inflammatoires de l'assiette.

Les épices qui chauffent doucement : curcuma (avec une pointe de poivre), gingembre, cannelle : dans les plats, tous les jours, en petites doses.

Les légumes et fruits colorés : la diversité des couleurs = la diversité des antioxydants qui protègent le cartilage : visez l'arc-en-ciel.

L'huile d'olive et les oléagineux : les bonnes graisses lubrifient le terrain : l'huile d'olive à la place des graisses industrielles, une poignée de noix par jour.

Les bouillons et plats mijotés : chauds, fondants, riches en collagène : le confort articulaire passe aussi par la casserole.

CE QUI AGGRAVE

Les sucres et produits ultra-transformés : ils entretiennent l'inflammation de fond : le terrain qui fait mal se nourrit de biscuits, sodas et plats industriels.

Les excès de viande rouge et charcuterie : une à deux fois par semaine suffit : au-delà, ils alimentent l'inflammation et l'acidité du terrain.

La sédentarité prolongée : l'immobilité raide plus que l'effort ne use : ne restez pas plus d'une heure assis sans bouger.

Le port de charges lourdes répété : répartissez, faites deux voyages, utilisez le chariot : l'articulation pardonne l'effort doux, pas la brutalité.

Les solanacées si elles vous font mal : tomate, pomme de terre, aubergine, poivron : la science n'a pas tranché, mais si vos douleurs suivent vos repas de nuit, testez une pause de trois semaines.

Les protéines de qualité : œufs, volaille, poisson, légumineuses : entretenir le muscle, c'est soulager l'articulation qu'il protège.

Les longues périodes de froid et d'humidité : couvrez l'articulation sensible, séchez-vous bien, cherchez la chaleur sèche : beaucoup de douleurs réveillées par le temps humide s'apaisent au chaud.

AU QUOTIDIEN

Les gestes qui changent tout

1 Bougez doucement tous les jours

trente minutes de marche, de vélo calme ou d'eau : réparti dans la journée, c'est le meilleur lubrifiant articulaire qui existe.

2 Dérouillez-vous le matin

cinq minutes de mouvements doux au réveil avant de charger : l'articulation a besoin d'un échauffement, pas d'un démarrage à froid.

3 Alternez activité et pause

l'effort par petits bouts avec des micro-pauses protège mieux qu'une grande séance suivie de deux jours de canapé.

4 Traquez les kilos qui pèsent

si le poids est un sujet, chaque kilo perdu soulage les genoux quatre fois à chaque pas : votre praticien peut vous aider à viser juste.

5 Mettez du chaud là où ça tire

bouillotte, bain chaud, vêtement couvrant sur l'articulation sensible : la chaleur détend les muscles qui crispent autour de la douleur.

Cette fiche accompagne les conseils de votre praticien, elle ne s'y substitue pas. Consultez un médecin en cas de douleur qui vous réveille la nuit, de gonflement brutal et chaud d'une articulation, de fièvre, ou de douleur qui ne cède pas au repos : ce ne sont pas des signes d'arthrose simple.

Yin Shi · Arthrose · Édition du 2026 novembre 19 · Document à conserver