

YIN SHI

Douleurs & articulations

Arthrose

Fiche professionnelle de diététique

Une maladie articulaire où la perte de poids est le levier diététique le mieux démontré chez le patient en surpoids, et où la qualité anti-inflammatoire de l'assiette module les poussées, loin des promesses de régimes miracles.

COMPRENDRE LA PATHOLOGIE

Arthrose

L'arthrose est la dégénérescence du cartilage articulaire associée à un remodelage osseux : douleur mécanique, raideur, perte de fonction. Elle touche surtout les genoux, les hanches, les mains et la colonne. Ce n'est pas une maladie inflammatoire primaire, mais l'inflammation de bas grade en module les poussées, c'est là que la diététique agit.

SIGNES ÉVOCATEURS

• Douleur mécanique : majorée à l'effort, calmée au repos, faible le matin

• Raideur matinale courte (moins de 30 minutes), dérouillage progressif

• Poussées inflammatoires : articulation chaude, gonflée, douloureuse aussi la nuit

• Perte de fonction : montée des escaliers, marche prolongée, préhension

• Craquements articulaires, déformation progressive des doigts

• Évolution lente, par phases d'aggravation et d'accalmie

LE TERRAIN FAVORISANT

Les facteurs qui accélèrent l'arthrose sont largement modifiables : le surpoids (la charge mécanique sur genoux et hanches, mais aussi l'inflammation du tissu adipeux), le syndrome métabolique, la sédentarité et le déficit de masse musculaire protectrice, les apports insuffisants en vitamine D et en protéines chez le sujet âgé.

LES PROFILS

Un plan par sous-type

Deux questions orientent le plan alimentaire : le patient est-il en surpoids (la perte de poids est le levier n°1) ? Y a-t-il un terrain ou une poussée inflammatoire (le profil anti-inflammatoire de l'assiette prend le premier rôle) ? Trois profils couvrent les situations dominantes.

SOUS-TYPE	SIGNES DISTINCTIFS	SIGNAL RAPIDE
Arthrose de surcharge : le levier du poids	Gonarthrose ou coxarthrose sur surpoids, douleur mécanique dominante, poussées rares	***chaque kilo en moins soulage de quatre kilos de charge à chaque pas***
Poussée inflammatoire : l'épisode chaud	Articulation chaude, rouge, gonflée, douleur même au repos, réveils nocturnes possibles	***l'articulation qui chauffe***
Terrain inflammatoire de fond : le syndrome métabolique	Surpoids abdominal + arthrose multi-localisations, glycémie ou lipides perturbés, poussées fréquentes	***l'arthrose qui s'installe dans un corps qui s'embrase lentement***

Les trois profils coexistent souvent : chez le patient en surcharge avec poussées, commencer par apaiser puis instaurer le pattern de fond. Arthrose des doigts post-ménopausée (rhizarthrose, nodules) : même cadre, avec attention particulière à la couverture protéique et à la vitamine D. Le « régime sans solanacées » n'a aucune preuve : ne pas le promouvoir.

1 Arthrose de surcharge : le levier du poids *· le levier le mieux prouvé*

Le profil où le poids commande tout : chaque kilo de masse se traduit en 3 à 4 fois sa charge sur le genou en marche, et le tissu adipeux produit de surcroît des adipokines pro-inflammatoires. L'objectif est un déficit doux et durable, avec une couverture protéique et micronutritive qui protège le muscle et l'os pendant la perte.

ALIMENT	POURQUOI	CONSEIL PRATIQUE
Poulet	Protéine maigre : la satiété qui préserve le muscle pendant le déficit	*1 portion par repas principal*
Sardine	Protéine + oméga-3 + vitamine D + calcium des arêtes	*2 fois par semaine*
Œuf de poule	Protéine complète à satiété élevée, vitamine D	*Au petit-déjeuner ou en plat du soir*
Carotte	Volume + fibres à très basse densité calorique	*Crue ou cuite, début de repas*
Courgette	Le légume-volume par excellence de l'assiette hypocalorique	*La moitié de l'assiette du soir*
Citrouille	Féculent doux, potassium, très bonne satiété pour peu de calories	*Soupe ou purée, alternative au riz*
Riz	Féculent contrôlé en portion : la base sans excès	*1 portion mesurée, compléter par légumes*
Azuki	Légumineuse à fibres : satiété durable, faible densité	*En soupe ou salade, 1 portion*
Yaourt	Protéine + calcium : protège l'os pendant la perte de poids	*Nature, quotidien*
Pomme	Fruit entier riche en pectine : la satiété du goûter	*Entière, pas en jus*

À LIMITER	RAISON
Aliments ultra-transformés	La cohorte et les essais les associent à +500 kcal/j spontanées et à l'inflammation de bas grade
Boissons sucrées	Calories liquides sans satiété : le déficit le plus facile à créer
Fritures et panures	Densité calorique ×3 et graisses dénaturées
Alcool	Calories vides + inflammation + mauvais sommeil : triple ennemi du profil
Restriction drastique	Les régimes sévères perdent le muscle qui protège l'articulation

RÈGLE D'OR

Mieux vaut 5 % du poids perdus et maintenus qu'une chute rapide reprise : dans l'arthrose du genou, c'est la durée qui soulage.

CE QUE DISENT LES ÉTUDES

La perte de poids est l'intervention diététique à la meilleure preuve dans l'arthrose du genou : 10 % du poids associés à l'exercice ont amélioré douleur et fonction dans l'essai IDEA (Messier et al., JAMA, 2013). Le syndrome métabolique est associé à une progression plus rapide de l'arthrose, la qualité de l'assiette agit par les deux voies. Aucun « régime anti-arthrose » spécifique n'est démontré.

2 Poussée inflammatoire : l'épisode chaud *· l'épisode à apaiser*

Le profil de l'épisode synovial : l'inflammation locale s'emballe au-delà du mécanique. Pendant la poussée, l'objectif est de maximiser le profil anti-inflammatoire de l'assiette et de réduire les substrats pro-inflammatoires, tout en gardant l'apport protéique.

ALIMENT	POURQUOI	CONSEIL PRATIQUE
Curcuma	Curcumine : les essais sur l'arthrose du genou la comparent favorablement aux AINS légers	*1 c. à c. avec poivre noir et corps gras, quotidien en poussée*
Gingembre frais	Gingérols anti-inflammatoires, bonne tolérance	*Râpé dans les plats ou en infusion*
Sardine	EPA/DHA : les acides gras qui concurrencent les prostaglandines pro-inflammatoires	*3 fois par semaine en poussée*
Moule	Oméga-3 + oligo-éléments antioxydants	*Marinières, plusieurs fois en poussée*
Anguille	Poisson gras riche en EPA/DHA	*Braisée ou au vert*
Ananas	Bromélaïne anti-œdème documentée	*Frais, 1 portion par jour en poussée*
Céleri	Apigénine + potassium : l'anti-gonflement doux	*Branche ou en soupe*
Aubergine	Polyphénols de la peau + fibres, traditionnelle des articulations chaudes	*Rôtie ou caviar, avec la peau*
Verveine	Infusion calmante anti-inflammatoire douce	*2 tasses par jour en poussée*
Cerise	Anthocyanes : effet documenté sur uricémie et inflammation	*15 cerises par jour en saison*

À LIMITER	RAISON
Excès d'acides gras oméga-6	Huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin : substrat direct des prostaglandines pro-inflammatoires
Sucres rapides et pâtisseries	Pics glycémiques + produits de glycation : amplification inflammatoire
Alcool	Pro-inflammatoire et hépatotoxique : proscrit pendant la poussée
Charcuteries et viandes transformées	Sel + graisses saturées + nitrites : aggravants documentés
Aliments ultra-transformés	Le cocktail pro-inflammatoire le plus complet de l'alimentation moderne

RÈGLE D'OR

La poussée se joue sur quinze jours d'assiette rigoureuse : c'est le moment où chaque repas compte double.

CE QUE DISENT LES ÉTUDES

La curcumine a des essais randomisés sur l'arthrose du genou : non inférieure à l'ibuprofène léger dans l'essai de Kuptniratsaikul (Clin Interv Aging, 2014), tolérance meilleure. Les oméga-3 marins ont des signaux modestes mais cohérents sur la douleur inflammatoire. Aucun aliment ne remplace l'AINS prescrit pendant une poussée : l'alimentation le complète et prépare la sortie.

3 Terrain inflammatoire de fond : le syndrome métabolique *· la prévention des poussées*

Le profil métabolique : l'arthrose ne vit plus seule mais dans un terrain d'insulinorésistance, d'adipokines et d'inflammation chronique. L'objectif est le pattern alimentaire global, proche du régime méditerranéen, plus qu'aucun aliment isolé : poissons gras, huile d'olive, légumes, céréales complètes, réduction du sucre.

ALIMENT	POURQUOI	CONSEIL PRATIQUE
Olive	Huile d'olive : oléocanthal, le polyphénol à activité ibuprofène-like mesurée	*L'huile principale, crue sur les plats*
Sardine	Oméga-3 hebdomadaire anti-inflammatoire de fond	*2 à 3 fois par semaine*
Maquereau	Le plus riche en EPA/DHA accessible	*En rotation avec sardine*
Épinard	Vitamine K + lutéine + magnésium : le vert du pattern méditerranéen	*Quotidien possible*
Curcuma	Anti-inflammatoire quotidien de terrain	*1 c. à c. dans les plats, avec poivre*
Noix	ALA + polyphénols : l'oléagineux du pattern anti-inflammatoire	*4 à 6 cerneaux par jour*
Avocat	Monoinsaturés + fibres : le gras qui remplace le mauvais	*1/2 par jour*
Orge	Bêta-glucanes : glycémie et cholestérol du terrain métabolique	*En grain ou pain, régulier*
Azuki	Légumineuse à IG bas + fibres : la base glucidique du terrain	*3 fois par semaine*
Thé	Catechines anti-inflammatoires documentées	*2 à 3 tasses, sans sucre*

À LIMITER	RAISON
Sucres et produits sucrés	Le premier ennemi du terrain métabolique : glycation + insulinorésistance
Aliments ultra-transformés	Sel + sucres + huiles pro-inflammatoires concentrés
Excès de viande rouge et transformée	Graisses saturées + glycation en forte consommation
Alcool	Pro-inflammatoire + hypertriglycéridémiant
Excès de produits laitiers gras	Les graisses saturées du terrain à réduire, pas le laitage fermenté

RÈGLE D'OR

C'est le pattern global qui gagne : aucun super-aliment ne compense un terrain métabolique laissé à lui-même.

CE QUE DISENT LES ÉTUDES

Le pattern méditerranéen (olive, poissons, légumes, oléagineux, céréales complètes) est le modèle le mieux documenté contre l'inflammation de bas grade associée à l'arthrose métabolique. Glucosamine et chondroïtine ont des résultats d'essais controversés (GAIT, NEJM 2006) : la nourriture d'abord. La vitamine D doit être corrigée si carence, vérifier le statut avant de conclure.

TRANSVERSAL

Ce qui vaut pour tous les profils

Quel que soit le profil, six gestes forment le socle : ils agissent en continu, pas seulement en poussée.

• Construire chaque repas sur la règle moitié légumes, quart protéines, quart féculent complet : le pattern qui couvre les trois profils

• Remplacer les huiles oméga-6 (tournesol, maïs) par l'huile d'olive en usage principal

• Introduire le poisson gras 2 à 3 fois par semaine en routine, jamais seulement en crise

• Assurer la vitamine D : poissons gras, œufs, exposition solaire, vérifier le statut si doute

• Couvrir les protéines à chaque repas : le muscle quadriceps est le premier amortisseur du genou arthrosique

• Boire eau et thé non sucrés : l'hydratation du cartilage est un sujet réel, pas un slogan

• Associer toujours l'alimentation à l'exercice adapté : dans l'essai IDEA, c'est le couple des deux qui a gagné

EN CUISINE

Des recettes qui correspondent

Apaiser les poussées

Les plats anti-inflammatoires de l'épisode chaud.

• Golden Bone Broth, Bouillon de récupération au curcuma et os de bœuf (États-Unis, New York) ●○○ Facile

• Bouillon de poulet au curcuma et jujubes rouges (Chine : Guangdong) ●○○ Facile

• Sardines à la Plancha, Salade de Tomates et Basilic

• Moules au Safran et Fenouil

• Boisson au Gingembre et Curcuma

• Nasi Kuning, Riz festif jaune au lait de coco et curcuma (Indonésie, Java et Bali) ●○○ Facile

Construire le terrain

Les repas du pattern méditerranéen et des bouillons de fond.

• Phở Bò (Soupe Vietnamienne au Bœuf)

• Moules Marinières

• Porridge Écossais Traditionnel

• Anguille au Vert

• Carpe au Gingembre et Oignon Vert

• Congee de Larme de Job au Poulet et Gingembre

NOTES POUR LE PRATICIEN

• Document d'aide à la réflexion destiné aux professionnels de la nutrition : il ne remplace ni le diagnostic médical ni le jugement clinique. L'arthrose se diagnostique à la clinique et à l'imagerie par le médecin.

• Signes imposant l'avis médical : poussée intense avec fièvre ou articulation unique très inflammatoire (évoquer goutte ou arthrite septique), douleur nocturne permanente, blocage articulaire, déformation rapide, début avant 45 ans. En consultation de routine : vérifier le statut 25-OH-D avant de conclure à la seule arthrose, la carence mime et aggrave la douleur chronique.

• Références clés : essai IDEA perte de poids + exercice (Messier et al., JAMA, 2013) ; curcumine versus ibuprofène (Kuptniratsaikul et al., Clin Interv Aging, 2014) ; essai GAIT glucosamine/chondroïtine (NEJM, 2006) ; cohorte NutriNet ultra-transformés (Schnabel et al., Am J Gastroenterol, 2018).

• Stratégie : la perte de poids d'abord si surpoids (c'est le levier le mieux prouvé) ; le pattern anti-inflammatoire de fond en continu ; la curcumine et les oméga-3 comme adjuvants documentés, jamais en remplacement de la prise en charge prescrite.