

Fiche diététique n°04 :

Souplesse et liberté des articulations

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



les articulations

Les articulations sont classées d'après leur degré de mobilité. Les plus mobiles sont celles des membres. Une articulation est un ensemble d'éléments par lesquels les os s'unissent les uns aux autres. Les extrémités osseuses en contact sont recouvertes d'un tissu glissant, le cartilage. La solidité d'une articulation est assurée par une enveloppe fibreuse, ou capsule, par des ligaments, qui relient les os entre eux, et par des muscles attachés aux os par des tendons.

les dégénérescences articulaires

L'arthrose : Elle est due à l'usure du cartilage qui s'amincit et s'accompagne souvent d'une ostéophytose* (becs de perroquets) de voisinage. Il s'ensuit une diminution de la mobilité, une déformation des extrémités osseuses en contact et des douleurs au moindre mouvement articulaire. Les articulations le plus souvent atteintes par l'arthrose sont la hanche et le genou.

L'arthrite : Elle est une inflammation de l'articulation ou de la synoviale. Elle peut être d'origine inflammatoire ou infectieuse, microcristalline ou nerveuse.

étude d'une articulation particulière : le disque intervertébral

Les disques intervertébraux sont des structures anatomiques arrondies et plates, constituées de tissu cartilagineux, réunissant les vertèbres et jouant entre elles le rôle d'amortisseur.

Chaque disque intervertébral est formé d'une partie périphérique, l'annulus, puissant anneau de fibres qui adhère fortement aux vertèbres et assure la stabilité de la colonne vertébrale, et d'une partie centrale, gélatineuse et élastique, le nucléus pulposus, composé d'un liquide très visqueux sous pression qui absorbe et répartit les chocs.

A la suite d'un accident ou d'efforts répétés, l'annulus peut se fissurer. Le lumbago aigu est dû à l'infiltration du nucleus dans cette fissure. Si le nucleus traverse toute l'épaisseur de l'annulus, il entraîne la formation d'une hernie discale pouvant déclencher une sciatique, s'il s'agit de la région lombaire, par compression d'une des racines du nerf sciatique.

la nature vous veut du bien : entretien et liberté des articulations par la nutrition

Dans la gamme très variée des vitamines et des minéraux, on trouve de nombreux bienfaits pour l'entretien des articulations.

Rôle des éléments minéraux : Ils participent à la constitution du tissu osseux et facilitent les fonctions biochimiques. Certains minéraux sont en quantité importante dans le corps : le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le phosphore, le soufre, le chlore. Certains minéraux sont en quantité plus faible, ils sont appelés oligo-éléments : le fer, le cuivre, le silicium, le zinc, le fluor, le manganèse, le lithium, le brome, le sélénium, l'iode. L'efficacité des uns est liée à la présence des autres, et ils sont tous en corrélation étroite avec les vitamines.

Le manganèse : Il aide à l'assimilation du fer, il joue un rôle important dans le fonctionnement du cerveau (calmant), du foie et des reins. Il renforce les défenses naturelles de l'organisme contre les agressions bactériennes. Une carence en manganèse provoque des douleurs osseuses particulièrement dans les genoux (ex : crise de croissance), des maux de dos et des déficiences cartilagineuses.

Sources de manganèse : Céréales complètes, noix, noisettes, amandes, lentilles, gros pois, artichaut, épinards, ananas, clous de girofle, abricots.

Le silicium : Il a un rôle important dans la croissance des tissus spongieux, l'ossification, et la calcification. Il augmente l'élasticité des tissus cartilagineux, tendineux, ligamentaires et il assure la perméabilité des parois artérielles. Le silicium empêche les dépôts lipidiques et calciques. Les besoins en silicium augmentent avec l'âge pour lutter activement contre les lésions artérielles, le diabète, la déminéralisation osseuse.

Sources de silicium : Céréales complètes, ail, échalote, eau minérale Volvic, la prêle (utilisation conseillée par un thérapeute spécialisé en cure, en tisane ou en gélules).

Le calcium : Il est indispensable à l'ossification. Il exerce de nombreuses actions régulatrices sur les nerfs et les muscles. Il est spécialement indiqué pour la formation du squelette, et ces besoins augmentent avec l'âge. En outre, le calcium participe à la coagulation du sang, et à la stimulation neuro-musculaire.

Sources de calcium : Produits laitiers, semoule, amandes, noisettes, noix, navet, cresson, persil, figes sèches, haricots blancs, germe de blé, dattes, sucre roux, olives, cassis, abricots secs.

Fiche diététique n°04 :

Souplesse et liberté des articulations

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (specialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Le magnésium : Il intervient pratiquement à tous les niveaux : nerveux, neuro-musculaire, cardio-vasculaire, et régularise les fonctions intestinales. Il agit en synergie avec le calcium, le phosphore et le potassium pour faciliter les recalcifications. Le magnésium participe aux fonctions musculaires de contractilité et d'élasticité. Une carence en magnésium peut être responsable de maux articulaires, en particulier les maux de dos.

Sources de magnésium : Soja, amandes, haricots blancs, noix, noisettes, maïs, flocons d'avoine, pain complet, lentilles, figes sèches, dattes, abricots secs, cacao, épinards, avocats, bananes.

La vitamine D : Elle règle l'assimilation du calcium et du phosphore, elle participe à l'ossification. Une carence en vitamine D peut être responsable de douleurs articulaires, et à long terme provoquer des inflammations de type arthrite.

Sources de vitamine D : Elle est contenue en faible quantité dans l'alimentation : poissons, germes de céréales (son, blé), foie, huile de foie de morue. La source principale de vitamine D est l'action du soleil sur la peau.

La vitamine C : Elle a de multiples propriétés. C'est un reconstituant. Elle stimule les défenses naturelles de l'organisme. Elle régularise le tonus cardiaque, et le tonus musculaire. Elle favorise l'absorption du fer. La vitamine C a un rôle bâtisseur sur les tissus articulaires.

Sources de vitamine C : Kiwi, persil, cassis, chou de Bruxelles, chou-fleur, épinard, chou, citron, orange, pamplemousse, tomate et pomme d'amour, groseille, petit pois, mâche, pomme de terre, la plu part des autres fruits.

les compléments alimentaires pour le confort des articulations

La préle : Utilisée en tisane ou en gélules, elle lutte contre rhumatisme, arthrite, arthrose déformant, et toutes dégénérescences articulaires.

L'harpagophytum : C'est la plante la plus fréquemment utilisée dans les problèmes de douleurs articulaires pour ses propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et antispasmodiques qui ont été confirmées par les travaux d'Echler et Koch* (1970). Elle donne souplesse aux tissus musculaires et articulaires, et libère les articulations, y compris les vertèbres sensibles.

Camomille, lavande et romarin : Ces trois plantes peuvent être utilisées en tisanes ou en massage (huiles essentielles : il s'agit de l'extrait de plante) pour leurs vertus antalgiques et anti-inflammatoires reconnues.