



L'arthrose métabolique est une forme d'arthrose qui a la particularité de rassembler deux problèmes de santé de plus en plus répandus. Elle est caractérisée par un environnement pro-oxydatif et une inflammation systémique causés par l'obésité abdominale, le diabète de type deux, la dyslipidémie et l'hypertension artérielle.

Quelle alimentation contre mon arthrose ? D^r Juliette PUECH

La prise en charge nutritionnelle de l'arthrose métabolique
15 novembre 2021

Comme le syndrome métabolique, l'arthrose augmente le risque de développer une pathologie cardiovasculaire. En l'absence de traitement, il est primordial de prévenir les dommages liés à l'arthrose.

Des changements dans notre mode d'alimentation ont montré qu'ils peuvent prévenir et potentiellement traiter l'arthrose. Ils constituent pour la plupart un passage vers un régime méditerranéen et comprennent un rééquilibrage des apports en acides gras, une régularisation du bilan lipidique sanguin ainsi qu'un apport en fibres et antioxydants.

Prise en charge nutritionnelle de l'arthrose associée au syndrome métabolique, Actualités Pharmaceutiques, 629, 2023

Questionnaire *Arthrose métabolique*

<p>Si vous cochez ces trois critères, vous souffrez peut-être d'arthrose métabolique</p> <p>Une modification de votre alimentation fait partie des clés qui vous permettront de mieux gérer votre arthrose.</p>	Critère 1	Je souffre d'arthrose
	Critère 2	Mon tour de taille est supérieur à : <ul style="list-style-type: none">- 94 cm, pour un homme- 80 cm, pour une femme
	Critère 3	Je coche au moins deux de ces critères : <ul style="list-style-type: none">- Triglycérides $\geq 1,7$ mmol/L ou traitement hypolipémiant- HDL cholestérol $< 1,03$ mmol/L pour un homme $< 1,29$ mmol/L pour une femme- Pression artérielle $\geq 130/85$ mmHg ou traitement antihypertenseur- Glycémie veineuse à jeun $\geq 5,6$ mmol/L ou traitement antidiabétique

Un rééquilibrage de vos apports en lipides et glucides, correspondant à un passage du régime occidental au régime méditerranéen vous permettra d'améliorer vos symptômes.

À DIMINUER	À FAVORISER
Lipides	
Oméga 6	Monoinsaturées
Jaune d'œuf, cœur, foie et cervelle des viandes (volaille, porc ...), andouille, confit de canard, huiles : de pépins de raisin, de tournesol, de noix, de maïs, de soja, de coton	Huiles : de noisette, d'olive extra-vierge, d'amande, d'avocat, d'arachide, de hareng, de colza, noix de Macadamia, graisse d'oie
Saturées	Oméga 3
Margarine, beurre, huile ou graisse de coco, de palme, de cacao, noix de coco séchée, saindoux, graisse de canard, chocolat au lait, lard	Huile : de saumon, de foie de morue, de sardine ou de hareng, foie de morue, hareng, maquereau, sardine
Glucides	
Simple	Complexes
Sucre de table, miel, produits transformés sucrés (gâteaux, confiseries, chocolat), fruits secs	Avoine (flocons, son, farine), orge, seigle, légumineuses, figes et pruneaux, fruits et légumes frais

REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE DANS L'ARTHROSE METABOLIQUE :

PERTE DE GRAISSE ABDOMINALE

COMPLEMENT DES CARENCES VITAMINIQUES

REEQUILIBRAGE DES MACRONUTRIMENTS : REGIME MEDITERRANEEN

OMEGA 6 : à diminuer :

Jaune d'œuf, cœur, foie et cervelle des viandes (volaille, porc ...), andouille, confit de canard, huiles : de pépins de raisin, de tournesol, de noix, de maïs, de soja, de coton

A remplacer par AGMI :

Huiles : de noisette, d'olive extra-vierge, d'amande, d'avocat, d'arachide, de hareng, de colza, noix de Macadamia, graisse d'oie

+ OMEGA 3 : 250 mg EPA + 250 mg DHA :

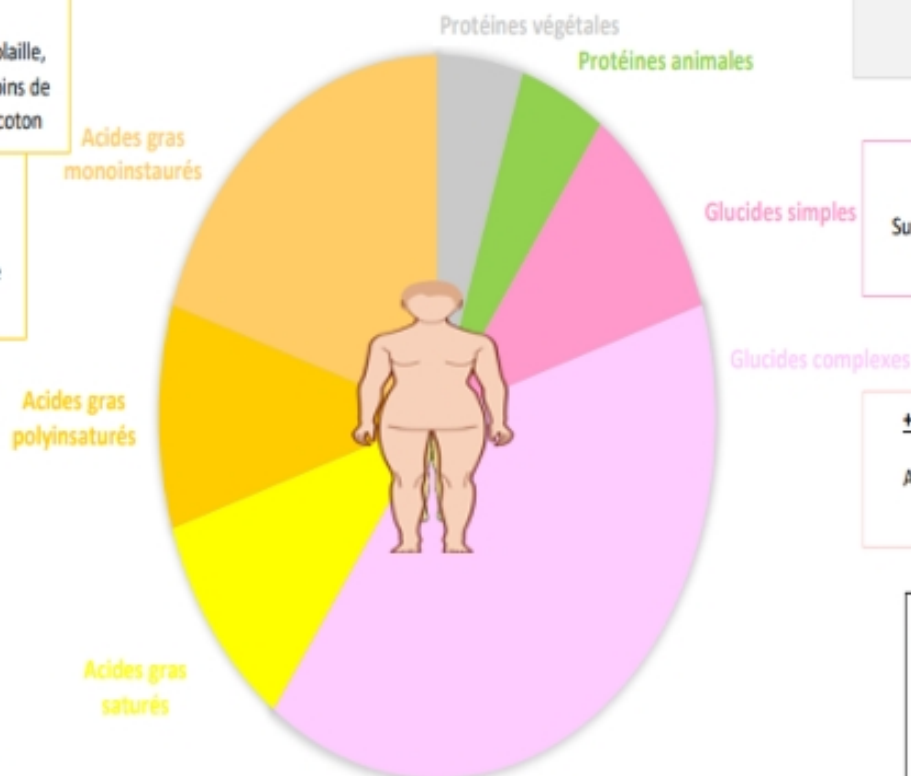
- Complément alimentaire : un des plus proches des recommandations en terme de dosage : OMEGA-3* de Nutrisanté
- Huile : de saumon, de foie de morue, de sardine ou de hareng
- 2 portions de poissons gras par semaine : foie de morue, hareng, maquereau, sardine

Acides gras saturés : - 5 % des AET :

Margarine, beurre, huile ou graisse de coco, de palme, de cacao, noix de coco séchée, saindoux, graisse de canard, chocolat au lait, lard

À remplacer par phytostérols & phytostanols* :

Huile de germe de blé, de maïs, de colza brute, de soja brute, pistaches, graines de lin, amandes, noix de pécan, noix, noix de cajou



+ 15-20 g de protéines de soja* :

Fèves de soja, jus de soja, tofu

Sucres simples : à diminuer :

Sucre de table, miel, produits transformés sucrés (gâteaux, confiseries, chocolat), fruits secs

+ 10 g fibres solubles, dont 3 g de β-glucanes d'avoine :

Avoine (flocons, son, farine), orge, seigle, légumineuses, figues et pruneaux, fruits et légumes frais

+ polyphénols : fruits & légumes :

Raisins, cerises, grenades, oranges, herbes aromatiques, épices

+ 30 g d'oléagineux :

exemple : 7,5 g d'amandes + 7,5 g de noisettes + 15 g de noix

*Uniquement en cas d'hypercholestérolémie