

Santé

Douleurs articulaires en hiver : comment l'alimentation peut faire la différence

Les changements de température en hiver peuvent rendre les articulations plus sensibles, surtout pour ceux qui souffrent de pathologies articulaires chroniques. Heureusement, une alimentation adaptée peut aider à soulager ces douleurs et à préserver la mobilité des articulations. Voici les conseils de Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste diététicienne, pour aborder la saison froide en meilleure forme.

L'hiver approche à grands pas, et bien que les journées soient encore chaudes, les matinées et les nuits deviennent de plus en plus fraîches. Ce changement de température n'est pas sans conséquence sur la santé, particulièrement pour les articulations. Nombreux sont ceux qui constatent une recrudescence des douleurs articulaires à l'approche de la saison froide, un phénomène bien connu des spécialistes. Selon Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste-diététicienne, plusieurs facteurs expliquent cette sensibilité accrue. «Lorsque les températures chutent, la pression atmosphérique diminue également. Ce changement peut entraîner une légère expansion des tissus entourant les articulations, notamment ceux déjà enflammés en raison de l'arthrose ou d'autres pathologies articulaires. Cette expansion exerce une pression supplémentaire sur les nerfs environnants, accentuant ainsi la sensation

de douleur. Le froid provoque également une contraction des vaisseaux sanguins (vasoconstriction) pour préserver la chaleur corporelle. Cette réduction de la circulation peut entraîner une moindre oxygénation des tissus articulaires et une aggravation des symptômes inflammatoires chez les personnes souffrant de troubles articulaires chroniques», explique la spécialiste.

Dre Kharrat ajoute que le froid rigidifie muscles et tendons, limitant la mobilité articulaire, tandis que l'humidité peut exacerber l'inflammation. Enfin, la réduction de l'activité physique durant cette période favorise raideur et douleurs, surtout chez les personnes atteintes d'arthrite.

Si l'impact du froid est indéniable, une alimentation adaptée peut, elle, aider à les soulager et à protéger les articulations. «Certains aliments ont un impact direct sur l'inflammation et la santé articulaire. Les oméga-3, présents dans les poissons gras et certaines graines, sont des alliés naturels contre l'inflammation. Ils bloquent la production de substances pro-inflammatoires, ce qui permet de réduire la douleur et la raideur, particulièrement chez les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde», indique la nutritionniste. Et d'ajouter que «les antioxydants comme la vitamine C, les polyphénols et les caroténoïdes, trouvés dans les fruits et légumes colorés, jouent également un rôle crucial. Ils neutralisent les radicaux libres, réduisant ainsi l'aggravation des inflammations et



protégeant les tissus articulaires des dommages oxydatifs. Aussi, la consommation de collagène, présent dans des aliments tels que les bouillons d'os et la gélatine, stimule la régénération du cartilage et protège la souplesse des articulations, essentielle pour prévenir les douleurs».

Dre Kharrat précise, par ailleurs, que le soufre, présent dans des aliments comme l'ail et les œufs, contribue à la production de glucosamine et de chondroïtine, essentiels pour la santé du cartilage.

De plus, le magnésium aide à relaxer les muscles et à réduire les raideurs articulaires. Enfin, la vitamine D, indispensable pour la santé osseuse, compense la carence fréquente en hiver et peut améliorer significativement les symptômes des douleurs articulaires.

Ainsi, une alimentation adaptée est une solution naturelle pour accompagner le traitement des douleurs articulaires et améliorer la qualité de vie, surtout durant la saison froide. ■ **Hajar El Hait**

Questions à Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste diététicienne

«La gestion des douleurs articulaires nécessite une approche globale, alliant alimentation, exercice, soins locaux et hygiène de vie»



Les aliments anti-inflammatoires, comme le curcuma ou les oméga-3, sont-ils vraiment efficaces pour soulager ces douleurs ?

Les aliments anti-inflammatoires, tels que le curcuma et les oméga-3, sont reconnus pour leur efficacité à soulager les douleurs articulaires, soutenues par de nombreuses études scientifiques.

Le curcuma, riche en curcumine, agit en inhibant le facteur nucléaire kappa B (NF- κ B), une protéine liée à l'inflammation, réduisant ainsi la production de cytokines pro-inflammatoires comme l'IL-6 et le TNF- α . Une consommation quotidienne de 1 g de curcumine peut être aussi efficace que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), sans leurs effets secondaires.

Les oméga-3, présents dans les poissons gras, modulent la production de molécules inflammatoires telles que les prostaglandines et les leucotriènes, en inhibant des enzymes comme la COX-2 et la 5-LOX. Ils réduisent ainsi l'inflammation, la douleur et la raideur matinale, particulièrement pour les personnes souffrant de maladies articulaires inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde.

Bien qu'ils agissent plus lentement que les médicaments, ces aliments offrent une solution naturelle et durable pour réduire l'in-

flammation et soulager les douleurs articulaires, sans effets indésirables majeurs.

Y a-t-il des aliments à éviter qui pourraient aggraver l'inflammation articulaire ?

Certains aliments jouent, en effet, un rôle direct dans l'aggravation de l'inflammation systémique, un facteur clé des douleurs articulaires. En augmentant les niveaux de substances pro-inflammatoires dans l'organisme, ces aliments peuvent exacerber les symptômes liés à des troubles comme l'arthrose ou la polyarthrite rhumatoïde. Les sucres raffinés, présents dans les pâtisseries et les boissons sucrées, augmentent les substances pro-inflammatoires, ce qui détériore les tissus articulaires. Les gras trans, trouvés dans les aliments ultra-transformés, provoquent une inflammation chronique en perturbant les membranes cellulaires. Il est recommandé de privilégier des graisses saines comme l'huile d'olive ou les avocats. L'excès de viande rouge et de produits transformés, riches en acide arachidonique et nitrites, peut également aggraver l'inflammation. Limiter leur consommation au profit de sources de protéines saines, comme le poisson ou les légumineuses, est conseillé. Enfin, une consommation excessive d'alcool perturbe l'absorption de nutriments essentiels pour la santé des articulations, comme la vitamine D et le calcium, tout en augmentant l'inflammation. Il est donc préférable de limiter l'alcool et de privilégier des boissons non alcoolisées.

L'hydratation a-t-elle un impact sur la santé des articulations en hiver ? Y a-t-il des boissons ou infusions particulièrement bénéfiques pour les articulations durant la saison froide ?

L'eau est essentielle pour la santé des articulations, particulièrement en hiver, lorsque la sensation de soif diminue. Une hydratation insuffisante réduit le liquide synovial, responsable de la lubrification des articulations, ce qui peut entraîner des douleurs et une rigidité accrue. La déshydratation diminue ce liquide, augmente l'inflammation et affaiblit le cartilage, qui est principalement constitué d'eau. Certaines boissons peuvent soutenir la santé articulaire :

- Infusion de gingembre et curcuma, qui réduisent l'inflammation et protègent les tissus articulaires.
- Thé vert, riche en antioxydants qui protègent contre le stress oxydatif et la dégradation du cartilage.
- Bouillons d'os, qui apportent du collagène et de l'acide hyaluronique, améliorant la lubrification des articulations.
- Infusion de prêle et ortie, qui favorisent la reminéralisation des os et des tissus articulaires, tout en réduisant l'inflammation.

Il est donc important de boire régulièrement même sans sensation de soif, il faut essayer de consommer 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisanes par jour. Il est aussi important de limiter les consommations de café, alcool et sodas, qui favorisent la déshydratation et l'inflammation.

Enfin, comment l'alimentation peut-elle s'intégrer dans une approche globale de la gestion des douleurs articulaires en hiver ?

La gestion des douleurs articulaires nécessite, en effet, une approche globale, alliant alimentation, exercice, soins locaux et hygiène de vie, en particulier pendant l'hiver, lorsque le froid et la sédentarité peuvent aggraver les symptômes.

L'alimentation joue un rôle clé dans la réduction de l'inflammation, la réparation des tissus et la préservation de la santé articulaire. Et quand elle est couplée à des exercices adaptés (yoga, natation, marche...), cela améliore la mobilité articulaire, renforce les muscles et aide à maintenir un poids sain, réduisant la pression sur les articulations.

Des soins comme les massages ou l'application de chaleur, renforcés par une alimentation anti-inflammatoire, peuvent apaiser l'inflammation et améliorer la circulation. Les bains de sel d'Epsom, en complément d'une alimentation riche en magnésium, offrent un soulagement supplémentaire.

Il faut savoir aussi que le stress et un sommeil de mauvaise qualité exacerbent les douleurs. Des aliments relaxants comme la camomille et les noix favorisent le sommeil, tandis que limiter la caféine et les sucres raffinés aide à réduire l'inflammation.

Il est donc essentiel de se protéger du froid en adoptant un mode de vie sain et une routine quotidienne cohérente, associant alimentation, activité physique et relaxation, permet de gérer efficacement les douleurs articulaires.

Rencontre

Colloque international inter-laboratoires : l'intelligence artificielle face aux enjeux éthiques au cœur de la 4^e édition

Le 4^e Colloque international inter-laboratoires, organisé par le laboratoire Laremo en collaboration avec plusieurs institutions académiques marocaines et internationales, s'est tenu récemment à l'École supérieure de technologie de Casablanca. Cet événement a réuni experts, chercheurs et universitaires autour du thème «L'intelligence artificielle : contraintes sociétales et enjeux éthiques», offrant ainsi une occasion privilégiée de réfléchir sur les défis posés par l'essor des technologies avancées.

Le Colloque a adopté une approche pluridisciplinaire, en explorant l'impact croissant de l'intelligence artificielle (IA) dans des secteurs variés tels que la finance, l'éducation, le marketing et l'industrie. Parmi les interventions marquantes, Fatima Zahra Alami, vice-présidente de l'Université Hassan II, a abordé les



défis auxquels les institutions académiques font face pour adopter l'IA de manière éthique et durable. Rachid Oumlil, directeur de l'École nationale de commerce et de gestion (ENCG) de

Settat, a quant à lui mis l'accent sur la responsabilité éthique et juridique entourant l'utilisation de cette technologie.

Les débats ont, également, porté sur des enjeux sociétaux cruciaux, notamment l'impact de l'IA sur la vie privée, l'égalité et l'éthique professionnelle. Une attention particulière a été accordée au contexte marocain, avec des discussions sur les opportunités qu'offre l'IA pour soutenir le développement durable, notamment dans les domaines de l'éducation et de l'économie locales.

Le programme du colloque comprenait des sessions scientifiques variées sur des thématiques telles que la gouvernance financière, l'impact de l'IA sur la prise de décision, et l'amélioration de la qualité de l'éducation. Des ateliers pratiques ont permis d'approfondir l'intégration de l'IA dans des domaines spécifiques, comme

la planification financière durable et le marketing stratégique. Saïd Mdarbi, professeur universitaire et directeur du laboratoire Laremo, a souligné l'importance de cette rencontre scientifique, mettant en lumière le rôle clé de l'IA dans le secteur éducatif. Il a interrogé les mécanismes nécessaires pour intégrer l'IA dans l'université et permettre aux étudiants d'en tirer pleinement profit.

Les échanges ont aussi permis de souligner la contribution des universités marocaines et de saluer la participation enrichissante de chercheurs sénégalais. Le Colloque a, enfin, formulé des recommandations pour une intégration cohérente de l'IA, appelant à renforcer la collaboration entre les secteurs public et privé pour développer des solutions technologiques en phase avec les besoins sociétaux et les valeurs éthiques. ■ **L.M.**