

Des légumes pour réduire les douleurs arthritiques?

Par *mogirard*

Créé le 06/09/2022 - 13:28

Des légumes pour réduire les douleurs arthritiques?

Mardi, 06/09/2022 - 12:28 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

On connaît les multiples bénéfices d'apports élevés en fruits et légumes pour la santé, mais ce nouvel essai croisé randomisé en révèle un nouveau. Un régime végétalien contribue à soulager les douleurs arthritiques. L'équipe du Physicians Committee for Responsible Medicine (Washington) qui publie ses conclusions dans l'*American Journal of Lifestyle Medicine* invoque plusieurs mécanismes, l'action des anti-oxydants présents dans "les plantes", mais aussi l'effet perte ou maintien d'un poids de santé qui allège aussi la pression articulaire.

Un régime végétalien faible en graisses mais sans restriction calorique, réduit ainsi les douleurs articulaires chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde au point qu'« un tel régime à base de plantes pourrait être prescrit, pour soulager les douleurs articulaires de millions de personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde » commente l'auteur principal, le Docteur Neal Barnard. Une prescription "naturelle" avec des effets secondaires bénéfiques, dont la perte de poids et la baisse du cholestérol.

L'étude : à l'inclusion, les 44 participants, atteints de polyarthrite rhumatoïde et souffrant de douleurs et de gonflement des articulations, ont été invités à évaluer la gravité de leur douleur au cours des deux semaines précédentes, de "aucune douleur" à "la douleur la plus intense possible", à l'aide d'une échelle

visuelle analogique (EVA). Les chercheurs ont également calculé un score d'activité de la maladie (Echelle DAS28 : Disease Activity Score-28) pour chaque participant et ont relevé les niveaux sanguins de protéine C-réactive, un marqueur de l'inflammation dans le corps.

Les participants ont été répartis en 2 groupes pendant 16 semaines : le premier groupe a suivi un régime végétalien pendant 4 semaines, avec élimination des aliments non autorisés pendant 3 semaines, puis réintroduction des aliments éliminés individuellement pendant 9 semaines. Les participants devaient gérer les achats de nourriture et la préparation des repas, avec les conseils de l'équipe ; le deuxième groupe a suivi un régime sans restriction mais a été invité à prendre une capsule placebo quotidienne, ce qui n'a eu aucun effet dans l'étude ; ensuite, les groupes ont changé de régime pendant 16 semaines.

L'analyse montre qu'au cours de la phase végétalienne de l'étude, le score d'activité de la maladie (DAS28) a diminué de 2 points en moyenne ce qui indique une réduction importante des douleurs articulaires (vs une diminution de 0,3 point avec le placebo) ; le nombre moyen d'articulations enflées passe de 7 à 3,3, vs de 4,7 à 5 pendant la phase placebo ; les niveaux de douleur, tels que mesurés avec l'échelle EVA sont également réduits de manière significative pendant les phases végétaliennes.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Sage journals](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie arthrite cholestérol douleur légumes placebo](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/legumes-pour-reduire-douleurs-arthritiques/article>