

En général, il est conseillé de manger plus sainement, de limiter l'apport en graisses et en sel, de consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour et de réduire la taille des portions.

Les repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé) peuvent être une bonne base pour manger mieux. Vous pouvez vous en inspirer. Voici le détail des recommandations nutritionnelles :

Fruits et légumes :

Au moins 5 fois par jour

- À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve
- 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter

Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs :

À chaque repas et selon l'appétit

- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin...
- Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...

Lait et produits laitiers :

3 ou 4 par jour

- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

- Pour la viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- Pour le poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- Limiter les préparations frites et panées
- Penser aux abats !

Matières grasses ajoutées

limiter la consommation

- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

Produits sucrés

limiter la consommation

- À consommer surtout au cours des repas et des collations
- Faire attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons
- Faire également attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)

Boissons

De l'eau à volonté (1 litre à 1,5 litre par jour)

- Boire de l'eau au cours et en dehors des repas
- Limiter les boissons sucrées
- Concernant l'alcool, ne pas dépasser 2 verres de vin (de 10 cl) par jour pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort

Sel

limiter la consommation

- Préférer le sel iodé
- Saler sans excès et ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...
- Ne pas manger sans sel sans prescription médicale

Ce régime doit être individualisé, adapté à votre mode de vie et à vos préférences : n'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin ou votre diététicien ! Et n'oubliez pas, la pratique d'une activité physique modérée est essentielle pour vous aider à perdre du poids...

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Sources : « Mieux vivre avec une arthrose » du Dr Agnès Chabot. Arnaud Franel. 2003. 79 p. / Fernandez L. EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013 ;72 (7) : 1125-35. / Programme National Nutrition Santé. La santé en mangeant et en bougeant. Le guide nutrition à partir de 55 ans. Septembre 2006. / Messier SR et al. Weight Loss Reduces Knee-Joint Loads in Overweight and Obese Older Adults With Knee Osteoarthritis. Arthritis & Rheumatism, 2005 ; 52 (7) : 2026-32. / Sellam J, Berenbaum F. L'arthrose est-elle une maladie métabolique. Revue du Rhumatisme, 2013 ; 80 : 547-52