

Comment régénérer rapidement des cartilages endommagés ?

1 avril 2014



Les déchirures du cartilage sont l'une des lésions les plus fréquentes. Elles sont souvent très douloureuses, **mais on pense actuellement que l'alimentation contribue à ce que les cartilages endommagés se régénèrent plus rapidement.**

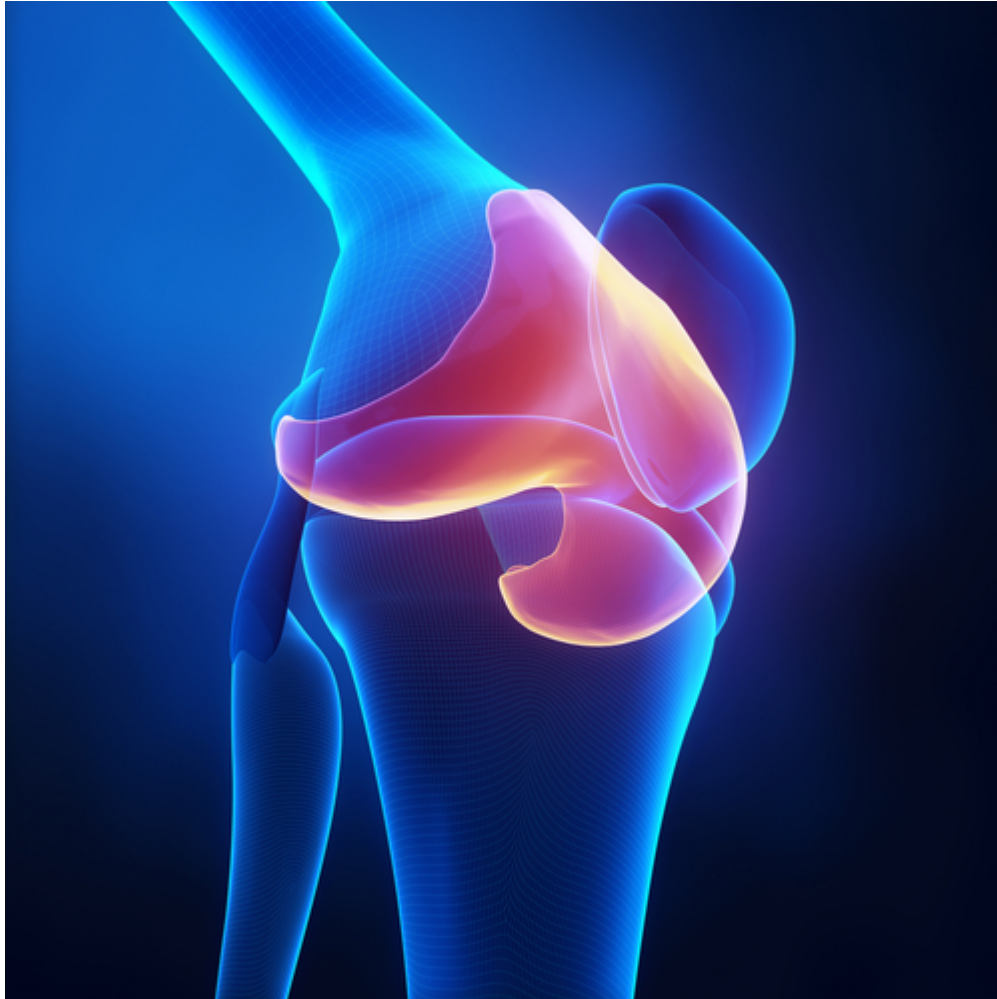
Le cartilage est une charpente très souple qui sert de support à certaines structures très légères, comme le pavillon auriculaire, le nez et les articulations. **Certaines zones sont particulièrement sensibles et exposées, comme les articulations des genoux**, qui sont toujours les plus touchées chez ceux qui ont une activité continue et intense (comme les sportifs) ou bien chez les personnes âgées, en raison d'une détérioration due au vieillissement.

Comment les cartilages endommagés se régénèrent-ils ?

Le cartilage se régénère en fonction des aliments consommés. **Les cartilages des chevilles, des genoux, des poignets, des coudes et des épaules sont souvent affectés par l'arthrite**, une maladie qui est bien connue de nos jours et qui touche la grande majorité des personnes qui ont atteint la quarantaine. Il est donc nécessaire d'avoir une alimentation adéquate qui permette aux tissus cartilagineux de se régénérer rapidement.

L'un des acides aminés les plus importants pour une régénération rapide du cartilage est la lysine, dont le rôle est d'absorber le calcium et de produire du collagène pour reconstruire le tissu endommagé, et aussi d'améliorer l'aspect de la peau et de consolider les tendons.

Ce qu'en disent les chercheurs...



Une étude menée par l'Université du Maryland (UMMC) a déterminé qu'une déficience en lysine peut retarder la croissance du tissu endommagé et peut aussi freiner la régénération des cellules de la peau, ce qui empêche la reconstruction totale de la zone qui a été endommagée lors d'un accident.

La quantité de lysine journalière qu'il faut consommer pour contribuer à une réparation plus rapide du cartilage est de 12 mg (milligrammes) de lysine par kilo de poids corporel. Les aliments qui contiennent une grande quantité de lysine sont les suivants :

- Les légumineuses
- La morue
- La viande rouge
- La bière
- Les oeufs.
- Le soja
- Le fromage
- Les fruits secs
- La levure de bière
- La gélatine

La vitamine C est indispensable pour augmenter les défenses de l'organisme, mais elle a aussi la fonction d'assurer la production de collagène, en permettant que le sang soit constamment oxygéné et qu'en circulant dans les artères, il fournisse aux blessures les éléments nécessaires à leur reconstruction.

Une grande carence en vitamine C peut immédiatement bloquer le processus de cicatrisation ; de fait, les êtres humains ont besoin de plus de 75 mg journaliers de cette vitamine afin d'assurer une réparation constante des parties endommagées du corps. Les aliments qui en contiennent le plus sont, entre autres, les suivants :

- Le kiwi
- L'orange
- Les fraises
- Le citron