

Définition tendinite : il s'agit d'une inflammation (ite) du tendon, structure fibreuse en forme de cordon qui prolonge le corps musculaire et s'attache sur le squelette. Chaque tendon permet de transmettre les forces musculaires aux pièces osseuses. La douleur peut être ressentie plus particulièrement au niveau des coudes, des talons, des épaules et des poignets.

Causes : pour certaines tendinites, ce sont des facteurs mécaniques ostéoarticulaires, comme une posture statique vertébrale ou un geste professionnel/sportif inadaptés. Le matériel peut aussi être en cause par une utilisation inadaptée. D'autres facteurs peuvent être dues, et surtout entretenues par des anomalies métaboliques et/ou des erreurs alimentaires. Certaines pathologies intestinales fragilisent la muqueuse (exemple du Candida Albicans un champignon qui s'invite dans notre organisme et qui agit lorsque l'organisme est affaibli après une période dure de préparation physique, après une grossesse ou à l'issue d'une prise d'antibiotique) et faciliterait le passage de toxines dans le sang et se fixant dans les muscles, les tendons et les articulations. Un allergène, l'histamine bien connue de ceux et celles qui sont allergiques aux pollens, peut déclencher des tendinites multiples, l'histamine intervenant dans le phénomène d'inflammation. Cet allergène se retrouve aussi dans certains aliments.

Conseils hygiéno-diététiques

- Mettre la région au **repos** pour éviter de solliciter le tendon et favoriser la cicatrisation
- Augmenter la ration d'**eau** car la déshydratation (la sensation de soif est déjà un signe de déshydratation) amoindrit la résistance tendineuse (1 litre ½ par jour et augmenter en cas de d'activité physique, de fortes chaleurs et d'infection)
- Après une activité physique, boire avant, pendant et après l'effort une eau riche en bicarbonates alcalins, type vichy, qui aide à la correction de l'**acidification** de l'organisme, induite par l'activité.

Les conseils suivants nécessitent un **bilan préalable** pour déterminer la présence de l'**agent** favorisant les tendinites.

- Limiter les aliments riches en **acide urique** (levure, ris de veau, anchois, sardine, hareng, abats pour les plus courants). Car l'excès d'acide urique est responsable d'inflammations et de rupture du tendon d'Achille (maladie goutteuse)
 - Limiter les aliments riches en **acide oxalique**. Chez certains, un excès d'épinards, de chocolat ou de thé peut très bien déclencher, ou entretenir une tendinite.
 - D'autres troubles métaboliques comme un **excès de lipides** (cholestérol et triglycérides) peuvent endommager les tendons.
 - Ayez une alimentation qui respecte l'**équilibre acido-basique** car l'alimentation actuelle favorise les tendinites (se reporter à l'article sur les aliments acidifiants à diminuer et les aliments alcalinisants à augmenter)
 - Diminuer certains aliments qui contiennent de l'**histamine** ou une substance voisine la **tyramine** qui favorisent les tendinites. Elles se retrouvent dans les aliments suivants : Tomates, avocats, épinards, figues, pomme de terre, choux, chou-fleur, concombre, raisin, choucroute, saucisses, saucisson, anchois, hareng fumé, sardine, thon, conserve stérilisées, gruyère, fromages fermentés, levure, vin.
- Protéger la **membrane intestinale** (voir la fiche sur les colopathies). Les facteurs aggravant la porosité intestinale sont liés à de mauvaises habitudes alimentaires (notamment l'excès de

sucre), au stress chronique, à la surcharge toxique et au déséquilibre bactérien. D'après le professeur Seignalet, le gluten et le lactose ainsi que le mode cuisson (température supérieure à 100 degré) favoriseraient l'hyperperméabilité intestinale responsable de nombreuses pathologies actuelles.