



Contenu :

Alimentation et maladies rhumatismales

- P. 2** Qu'appelle-t-on rhumatisme ?
- P. 2** Le rôle de l'alimentation dans les maladies rhumatismales
- P. 3** L'alimentation et les rhumatismes inflammatoires
- P. 6** Maladies rhumatismales – à retenir
- P. 8** Conseils alimentaires en cas de maladie rhumatismale inflammatoire
- P. 10** Sources
- P. 11** Impressum

Qu'appelle-t-on rhumatisme ?

Le terme « rhumatisme » provient du grec et fut mentionné dès le V^e siècle av. J.-C. Traduit littéralement « rheumatismus » signifie « écoulement d'humeurs », une appellation du philosophe grec Empédocle.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) les rhumatismes, ou maladies rhumatismales, désignent l'ensemble des maladies de l'appareil locomoteur, lesquelles sont presque toujours douloureuses et souvent associées à une limitation des mouvements. Cette appellation inclut environ 200 pathologies.

La classification des rhumatismes

Les maladies rhumatismales sont classifiées en quatre groupes :

- les rhumatismes dégénératifs (dus à l'âge et à l'usure des articulations) comme les arthroses,
- les rhumatismes inflammatoires comme l'arthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante (morbus Bechterew) et la goutte,
- les rhumatismes des parties molles comme la fibromyalgie, l'épicondylite (« tennis elbow ») et les tendinites, et enfin
- les maladies osseuses comme l'ostéoporose.

La présente feuille d'information traite essentiellement des maladies rhumatismales d'origine inflammatoire, telles que l'arthrite rhumatoïde (= polyarthrite chronique). Il est à souligner que l'alimentation n'a pas d'effet direct sur les rhumatismes dégénératifs tels que l'arthrose, à moins que les manifestations de surcharge et d'usure des articulations soient dues à un excès de poids. Dans ce cas, nous vous recommandons de consulter les feuilles d'info « Régimes amaigrissants », « Aliments pauvres en graisse » et « Une cuisine pauvre en graisse » de la Société Suisse de Nutrition (SSN). En ce qui concerne l'ostéoporose et la goutte, nous vous référons aux feuilles d'info de la SSN correspondantes.

Le rôle de l'alimentation dans les maladies rhumatismales

Tout comme il existe plus d'une maladie rhumatismale, il y a plus d'un « régime contre le rhumatisme ». Les recommandations alimentaires diffèrent selon l'individu et la maladie rhumatismale. L'adaptation de l'alimentation peut influencer favorablement la maladie rhumatismale. Il convient avant tout de choisir les aliments de manière judicieuse, de normaliser son poids corporel, de veiller à un apport suffisant en calcium et en vitamine D et de pratiquer régulièrement une activité physique.



La normalisation du poids corporel

Il est conseillé d'éviter ou de réduire un éventuel surpoids de manière à décharger les articulations. Cela peut engendrer un soulagement de la douleur étant donné que la charge exercée sur les articulations diminue. Mais attention ! Un poids corporel insuffisant a un effet défavorable sur l'évolution de la maladie. Une cure de jeûne peut avoir des effets anti-inflammatoires à court terme, mais elle a certainement une influence défavorable sur la maladie rhumatismale à long terme. De plus, un jeûne mène à une perte indésirable de masse musculaire.

Le calcium et la vitamine D

Les personnes atteintes de maladies rhumatismales souffrent souvent également d'ostéoporose (aussi appelée maladie des os fragiles). Pour pouvoir maintenir une structure osseuse stable le plus longtemps possible, il faut veiller à pratiquer une activité physique suffisante d'une part, et à couvrir les besoins en calcium et en vitamine D d'autre part. La vitamine D favorise la fixation du calcium dans les os. Parmi les aliments riches en vitamine D on trouve l'huile de foie de morue, les poissons de mer tels que le thon, le saumon, le hareng et le maquereau, les fromages, le beurre, les œufs et les champignons. L'organisme peut en outre synthétiser lui-même la vitamine D au niveau de l'épiderme grâce à la lumière du soleil. Aussi est-il essentiel de prendre l'air et de s'exposer à la lumière du soleil, car la quantité de vitamine D fournie par l'alimentation est insuffisante.

L'activité physique

Une activité physique suffisante a au moins deux aspects positifs. Premièrement, elle favorise la synthèse de vitamine D lorsqu'elle est pratiquée à l'extérieur. Deuxièmement, elle entretient voire renforce la musculature et les articulations. Les activités physiques sans charge sur les articulations telles que la natation, la gymnastique aquatique, le « nordic walking », la gymnastique, etc., conviennent particulièrement. Elles favorisent le sens de l'équilibre ce qui prévient les chutes.

L'alimentation et les rhumatismes inflammatoires

Apports énergétiques et protéiques

Les apports énergétique et protéique des patients atteints d'arthrite rhumatoïde et d'autres rhumatismes inflammatoires sont généralement suffisants. La légère augmentation des besoins énergétiques (de base) due à l'inflammation est généralement compensée par une limitation des mouvements impo-

sée par la maladie (métabolisme à l'effort). Lorsque la mobilité n'est pas entravée, les besoins énergétiques peuvent être légèrement augmentés.

Facteurs d'inflammation

Pour agir positivement sur l'inflammation, il est conseillé de limiter la consommation de substances activatrices du processus inflammatoire et d'augmenter l'apport de substances inhibitrices ou protectrices contre l'inflammation.

Facteurs stimulant l'inflammation

L'acide arachidonique est un activateur de l'inflammation. Bien que notre organisme soit capable de synthétiser l'acide arachidonique, ce dernier est tiré en majeure partie (soit à 90%) de l'alimentation. Bien que l'acide arachidonique remplisse des fonctions essentielles dans l'organisme, un excès favorise la formation de substances activatrices de l'inflammation. Il se trouve avant tout dans les aliments d'origine animale et riches en matières grasses tels que les viandes grasses, les œufs, le beurre, la crème et les fromages. Une réduction de la consommation des aliments susmentionnés engendre une diminution de l'absorption d'acide arachidonique, et par conséquent une baisse du taux sanguin de cette molécule et de la synthèse de substances activatrices de l'inflammation. Pour limiter l'apport d'acide arachidonique par le biais de l'alimentation, il est conseillé :

- de diminuer sa consommation de viande (au plus deux portions de viande maigre par semaine), de remplacer la viande et les produits carnés par du poisson, des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots en grains) ou des produits à base de soja comme le tofu,
- de modérer la consommation d'œufs (surtout le jaune ; un à deux œufs par semaine), et
- de préférer les produits laitiers allégés en matières grasses.

Les sources de protéines d'origine végétale sont d'autant plus importantes que la consommation de viande et d'œufs (fournisseurs de protéines d'origine animale) est limitée. L'habile combinaison d'aliments d'origine végétale optimise l'utilisation des protéines végétales par l'organisme – combinaison œuf/pommes de terre dans un gratin de pommes de terre, combinaison lait/céréales dans le birchermuesli. (Plus d'information sur les « associations de protéines »).

Ceux qui ne consomment pas de viande doivent veiller à assurer un apport suffisant en fer et en vitamine B12. L'apport en fer peut s'avérer critique chez les femmes principalement en raison des menstruations. De même les personnes âgées qui ne consomment pas de viande peuvent présenter une carence en vitamine B12.



Facteurs inhibiteurs de l'inflammation

Les acides gras poly-insaturés oméga-3, les antioxydants tels que la vitamine E, la vitamine C et le bêta-carotène, ainsi que le zinc et le sélénium comptent parmi les substances qui ont un effet favorisant l'inhibition du processus inflammatoire.

Acides gras oméga-3 :

Les acides gras oméga-3 inhibent la synthèse de substances activatrices de l'inflammation à partir de l'acide arachidonique. Pour augmenter l'apport en acides gras poly-insaturés oméga-3, il est recommandé :

- de consommer régulièrement des poissons gras (thon, saumon, hareng, maquereau) et
- de préférer les huiles végétales riches en acide gras oméga-3 (huile de colza, de noix et de graines de lin).
- Si vous souhaitez prendre un complément d'acides gras oméga-3 sous forme de gélules d'huile de poisson, veuillez d'abord consulter votre médecin ou votre diététicien dipl. ES.

Antioxydants :

Les antioxydants peuvent avoir un effet favorable sur l'arthrite rhumatoïde car ils captent et neutralisent certaines substances nocives (radicaux oxygénés) probablement impliquées dans les dommages articulaires.

Pour adopter une alimentation riche en anti-oxydants, il est recommandé :

- de consommer un minimum de cinq portions de fruits et légumes par jour,
- de préférer des produits à base de céréales complètes, et
- de consommer des noix et des graines de manière ciblée (noix, noisettes, amandes, graines de sésame et de lin).
- Si vous souhaitez prendre un complément d'anti-oxydants, veuillez d'abord consulter votre médecin ou votre diététicien dipl. ES.

Autres aspects importants

Les patients atteints de pathologies inflammatoires sont souvent traités par de la cortisone. Un apport suffisant en calcium et en vitamine D est particulièrement important chez ces patients, car il est essentiel de compenser l'effet négatif de la cortisone sur les os afin de prévenir l'ostéoporose.



- Manger trois à quatre portions/jour de produits laitiers allégés en matières grasses.
- Consommer des sources de calcium d'origine végétale telles que les légumes (chou, brocoli, bette à carde), les fines herbes, les noix, les légumineuses et les produits à base de céréales complètes.
- Préférer les eaux minérales riches en calcium (>300 mg/l).
- Prendre régulièrement l'air et s'exposer à la lumière du soleil pour permettre à l'organisme de synthétiser de la vitamine D. L'utilisation de produits anti-solaires protège judicieusement la peau, mais diminue également la synthèse cutanée de vitamine D. Une exposition solaire régulière d'une durée de 5 à 10 minutes des bras et des jambes, ou des mains, des bras et du visage à une fréquence d'au moins deux à trois fois/semaine est recommandée.

Des études ont démontré que le tabagisme a une influence défavorable sur l'évolution de la maladie chez les patients atteints d'arthrite rhumatoïde.

Maladies rhumatismales – à retenir

Pour toutes les maladies rhumatismales :

- Normaliser son poids corporel pour soulager les articulations.
- Veiller à un apport suffisant en calcium et en vitamine D :
 - en mangeant trois à quatre portions/jour de produits laitiers allégés en matières grasses,
 - en consommant des sources de calcium d'origine végétale et/ou de l'eau minérale riche en calcium (>300 mg/l), et
 - en s'exposant au soleil.
- Exercer une activité physique.

Pour les affections rhumatismales inflammatoires

- Réduire l'apport en acide arachidonique :
 - en diminuant sa consommation de viande à deux portions/semaine au plus, et en augmentant celle de sources de protéines d'origine végétale comme les légumineuses et le tofu,
 - en limitant la consommation d'œufs à deux (jaunes)/semaine, et
 - en préférant les produits laitiers allégés en matières grasses.
- Augmenter l'apport en acides gras oméga-3 :
 - en consommant du poisson gras de mer et d'eau froide 2 à 3 fois/semaine, comme le hareng, le maquereau, le saumon sauvage, la sardine ou le thon, et



- en employant de l'huile de colza, de noix ou de graines de lin.
- Augmenter l'apport en anti-oxydants :
 - en consommant un minimum de cinq portions/jour de fruits et légumes,
 - en préférant des produits à base de céréales complètes, et
 - en mangeant une petite portion (une portion = 20-30 g) de noix (amandes, noix, etc.) par jour.
- Ne prendre des compléments (gélules d'huile de poisson, préparations de vitamines) qu'après consultation de votre médecin ou de votre diététicien dipl. ES.

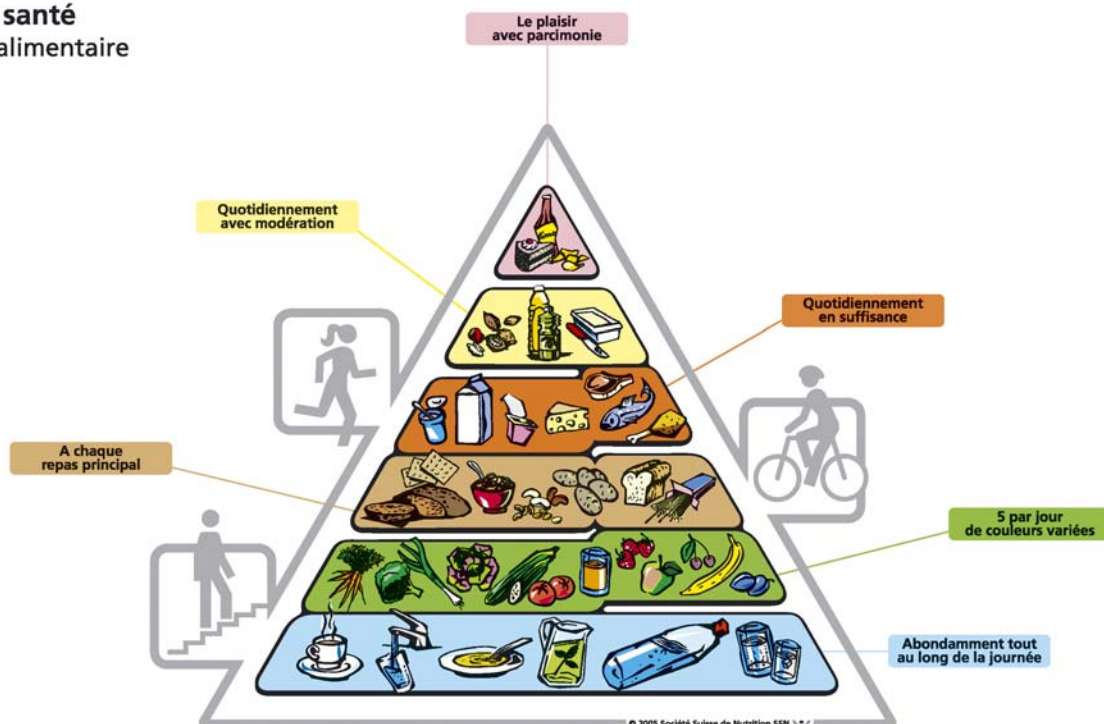


Conseils alimentaires en cas de maladie rhumatismale inflammatoire

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire (qui vont dans le sens d'une alimentation variée en équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les recommandations en matière de portions et de fréquences de consommation ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées. Les conseils alimentaires suivant se basent sur la pyramide alimentaire. **Les passages en italique gras concernent particulièrement les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale inflammatoire.**

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN



Boissons – Abondamment tout au long de la journée

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

Légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). **Consommer chaque jour 2 portions de fruits** (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – A chaque repas principal

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou **60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches (2 à 3 fois par semaine)** ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour, en alternance, **1 portion de viande (max. 2 portions par semaine), de poisson (de préférence riches en graisses comme le thon, le saumon, le hareng ou le maquereau.), d'œufs (max. 2 par semaine), de fromage** ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus, 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, **préférer les produits allégés en matières grasses** (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza, de noix ou de lin, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) **par jour de margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.)**.

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.



Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Pour plus d'informations : Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstr. 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Sources

1. Rheuma Schweiz, www.rheuma-schweiz.ch
2. Rheumaliga Schweiz, www.rheumaliga.ch
3. Adam O. et al., 'Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und Möglichkeiten der Ernährungstherapie', Ernährungs-Umschau 8/07. 442
4. Adam O., 'Ernährung und Immunsystem: Rheuma', Aktuelle Ernährungsmedizin 27/ 2002. 245-249
5. Imoberdorf R., Ballmer P. E., 'Ernährungsmedizinische Aspekte der rheumatoiden Arthritis', Schweizerische Ernährungsmedizin Nr. 3 2005. 4-8
6. Semler E., 'Pflanzliche Rohkost', Schweizerische Ernährungsmedizin Nr. 3 2005. 13-15
7. Lisa K. Stamp et al., 'Diet and Rheumatoid Arthritis: A Review of the Literature', Semin Arthritis Rheum 35:77-94 © 2005 Elsevier Inc. All rights reserved
8. Alair Alfredo Berbert et al., 'Supplementation of fish oil and olive oil in patients with rheumatoid Arthritis', Nutrition 21 (2005) 131–136, 2005 Elsevier Inc. All rights reserved
9. Adam O. et al., 'Anti-inflammatory effects of a low arachidonic acid diet and fish oil in patients with rheumatoid arthritis', Springer-Verlag 2002
10. Biesalski H.K., Fürst P., Kasper H., Kluthe R., Pöler W., Puchstein C., Stähelin H.B.: Ernährungsmedizin. Thieme Verlag, 3. erweiterte Auflage 2004. 575-583
11. Koula-Jenik H., Kraft M., Miko M., Schulz R.-J.: Leitfaden Ernährungsmedizin. Urban & Fischer Verlag, 1. Auflage 2006. 601-614
12. Schauder P., Ollenschläger G.: Ernährungsmedizin Prävention und Therapie. Urban & Fischer Verlag, 3. Auflage 2006. 1140-1148



Impressum

© 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch/f

Refonte

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN

Collaboration scientifique

Alder-Gasser Christina, diététicienne diplômée ES
Conrad Frey Beatrice, diététicienne diplômée ES – membre du comité de la SSN
Dr. med. Forster Adrian – médecin chef, Klinik St. Katharinental
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN
Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.