



Polyarthrite Rhumatoïde & Alimentation



Les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde (PR) s'interrogent à juste titre sur les liens pouvant exister entre leur maladie et l'alimentation et sur la possibilité d'une véritable action thérapeutique de la diététique.

FAUT-IL MODIFIER SON ALIMENTATION QUAND ON A UNE PR ?

Oui et non. Les modifications nécessaires dépendent des habitudes alimentaires antérieures à la survenue de la maladie. Il est démontré pour tout le monde qu'une alimentation équilibrée entre les différentes catégories d'aliments permet de préserver au mieux son capital santé. C'est d'autant plus important quand la maladie survient. Par ailleurs, la PR fait perdre du muscle, il faut donc s'assurer d'avoir des apports en protéines suffisants.

Un mot d'ordre simple : pas d'excès et pas d'exclusion.

Par ailleurs, la polyarthrite rhumatoïde augmente le risque cardiovasculaire et le risque d'ostéoporose.

Enfin, certains traitements ont des effets secondaires et peuvent favoriser la prise de poids et augmenter encore le risque cardiovasculaire et l'ostéoporose. On peut agir sur ces facteurs de risque grâce à l'alimentation.

LES ALIMENTS ONT-ILS UN RÔLE SUR L'INFLAMMATION ?

Le choix des graisses peut s'avérer intéressant. Il faut favoriser les acides gras insaturés (huiles) plutôt que les acides gras saturés (beurre, charcuterie, viennoiserie...). Et parmi les acides gras insaturés, il faut préférer ceux riches en Oméga 3 (poissons gras, huile de colza, de noix et huile de poisson) au détriment de ceux riches en Oméga 6 (huile de tournesol).

COMMENT LIMITER LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES ?

Le risque cardio-vasculaire est la probabilité de développer une maladie pouvant toucher le cœur (infarctus du myocarde, angine de poitrine) ou le cerveau (accident vasculaire).

Ces maladies sont favorisées par de multiples facteurs, entre autres par le tabagisme, le surpoids ou encore l'absence d'activité physique.

Si la polyarthrite rhumatoïde elle-même augmente votre risque cardio-vasculaire, ce dernier n'est pas une fatalité : vous pouvez agir sur les autres facteurs de risque.

Là encore, réduire l'apport en graisses dans l'alimentation est utile mais doit être accompagné d'autres mesures d'hygiène : ne pas fumer et pratiquer une activité physique régulière. Par ailleurs, limiter votre consommation de sel permet aussi de réduire votre risque cardio-vasculaire.

QUELS SONT LES MOYENS DE LUTTER CONTRE L'OSTÉOPOROSE ?

L'ostéoporose est une maladie «silencieuse» qui entraîne une perte de consistance des os. Le squelette est alors fragilisé et le risque de fracture s'accroît.

La polyarthrite rhumatoïde est un facteur de risque de l'ostéoporose qui peut s'ajouter à d'autres facteurs de risques comme les antécédents familiaux, la ménopause, un faible poids corporel, une consommation excessive d'alcool et de tabac.

La prise de cortisone, souvent prescrite aux personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde augmente encore le risque d'ostéoporose.

Le calcium permet de minéraliser l'os, une carence en calcium favorise alors la fragilité des os. C'est pourquoi, il est nécessaire d'avoir une alimentation riche en calcium pour réduire les risques de fractures. Souvent oubliée, la vitamine D est nécessaire pour que le calcium se fixe.

Il y a peu d'aliments naturellement riche en vitamine D, et ce sont les rayons du soleil qui permettent de pouvoir à 80 % de nos besoins. En France (même dans le sud), notre exposition est souvent insuffisante. Pour éviter un déficit en vitamine D, votre médecin peut vous prescrire une supplémentation. Parlez-en avec lui.

Le calcium est présent dans de nombreux aliments :

- Les produits laitiers constituent une source essentielle de calcium : lait, laitages, fromages, il est conseillé de les consommer au moins 4 fois par jour.
- Certaines eaux minérales sont plus riches en calcium que d'autres : Courmayer®, Contrex®, Salvetat®, Wattwiller®, Saint Antonin®, ...



- Les légumes verts (choux, brocolis, etc.), secs (haricots, pois chiche, etc.) et les fruits (amandes) apportent également du calcium.

Si vous consommez moins une catégorie d'aliments, vous pouvez compenser par une autre. Une alimentation variée permet de couvrir les besoins journaliers recommandés en calcium, estimés entre 900 mg à 1200 mg/jour.

Pour une bonne fixation du calcium :

- Éviter les excès d'alcool, de théine et de caféine (qui empêchent une bonne fixation du calcium sur les os)
- Avoir un apport suffisant en vitamine D.

Attention : un excès de sel et de protéines carnées favorise la fuite de calcium dans les urines.

COMMENT LIMITER LES EFFETS INDÉSIRABLES DE LA CORTISONE ?

En plus du risque d'ostéoporose, la prise au long cours de corticoïdes entraîne la survenue d'effets indésirables : rétention d'eau, augmentation de l'appétit, prise de poids, hypertension artérielle, fuites urinaires de calcium. Un régime équilibré peu salé, peu sucré et pauvre en graisses animales (beurre, charcuterie...) permet de prévenir ces effets. Demander conseil à un médecin, une diététicienne ou un nutritionniste peut vous aider à adapter votre alimentation.

LES REGIMES QUI SUPPRIMENT TOTALEMENT UN OU PLUSIEURS ALIMENTS SONT-ILS EFFICACES ?

Les régimes qui proposent de supprimer un ou plusieurs aliments n'ont pas de validité scientifique et n'ont pas montré de réelle efficacité pour réduire l'activité de la maladie.

Les régimes carencés, dont il est parfois fait publicité sont ceux pour lesquels il faut avoir une vigilance toute particulière (exclusion de catégories d'aliments : laitages, viandes...) car s'ils ne « soignent » pas la PR, ils provoquent un déséquilibre alimentaire néfaste à la santé.

Ils ne peuvent jamais remplacer les traitements efficaces de la PR.



CE QU'IL FAUT RETENIR

L'organisme a besoin d'un apport d'énergie (mesuré en calories) suffisant mais pas excessif, variable selon la taille, le poids, l'âge et l'activité de chaque personne.

Pour avoir une alimentation la plus équilibrée possible, il est conseillé de faire au moins 3 repas par jour pour permettre une bonne répartition des apports alimentaires.

Une alimentation variée permet d'obtenir un meilleur équilibre nutritionnel, et évite la monotonie et la perte d'appétit : une « alimentation-santé » doit aussi être une « alimentation-plaisir ». Il est aussi utile de rappeler que le bon sens doit rester de mise : nous avons tous des goûts propres, une culture, des habitudes. Il suffit le plus souvent de modifier quelques éléments (substituer une viande à une autre, un poisson à un autre, une huile à une autre, une eau à une autre...) pour obtenir un bon compromis entre notre plaisir et ce qui est bon pour notre santé.

Même si vous ne modifiez pas toute votre alimentation pour observer les conseils cités ci-dessus, chaque petite adaptation que vous ferez et qui va dans le bon sens, sera bénéfique pour votre santé !

CE QUE FAIT L'AFPric :

Poly Bien-être, magazine réalisé par l'AFPric :

Trouvez des informations, des conseils et des pistes de réflexion ou d'actions pour améliorer votre qualité de vie.



POUR EN SAVOIR PLUS :

POLYARTHRITE
& Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Besoin d'information ?
Contactez-nous !

Entr'Aide
01 400 30 200
entraide@afpric.org

www.polyarthrite.org

AFPric
Reconnue d'utilité publique