PolyNutrition

www.polyarthrite.org

ADOPTEZ LE RÉGIME DU BON SENS !

Avec le soutien de :

MSD
INVENTING FOR LIFE

AFPric
Association Française des Polyarthritiques & des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Reconnue d'utilité publique

Tél. 01 400 30 200

RETROUVEZ DANS LA MÊME COLLECTION...

Poly Conseils

➤ *Un magazine qui compile des fiches pratiques pour mieux connaître la polyarthrite*

32 pages

Un malade bien informé est un malade plus vigilant et mieux pris en charge ! C'est pourquoi nous vous proposons dans ce magazine des fiches pratiques thématiques contenant des explications, recommandations, solutions et astuces qui vous aideront à appréhender au mieux votre polyarthrite dans tous ses aspects et à **améliorer votre qualité de vie**.

Poly Déco+

➤ *Un magazine pratique sur l'aménagement du domicile*

32 pages

Qu'il s'agisse de refaire votre intérieur ou de simples adaptations, ce magazine vous propose un tour d'horizon **des solutions pour améliorer votre confort** de vie et des informations sur les aides aux financements. En plus des aménagements, vous découvrirez des objets astucieux qui trouvent un intérêt majeur quand les articulations font souffrir ou sont abîmées.

Poly Bien-être

➤ *Un magazine qui met le bien-être à la portée de tous*

32 pages

Se sentir **bien dans son corps et dans sa tête** n'est pas évident, surtout quand on souffre d'un rhumatisme inflammatoire chronique. Vous trouverez, dans cette édition, un panel de conseils pour vous aider à vous sentir mieux. À vous ensuite de choisir les plus adaptés à votre situation.

Poly Vacances

➤ *Un magazine pour profiter pleinement de ses vacances*

24 pages

Les vacances sont un moment privilégié pour se ressourcer, retrouver un temps de liberté, voir du paysage ou réaliser ce qui nous tient à cœur. Parce que la maladie peut parfois être vécue comme un frein, nous avons recensé de nombreuses informations utiles qui vous aideront à rendre vos projets possibles afin que vos vacances restent synonymes de plaisir.

Magazines réalisés par l'AFPric, avec le soutien de MSD France.

Poly Conseils, Poly Déco+, Poly Bien-être et Poly Vacances sont gratuits*.
Pour les recevoir, retournez le bon de commande qui se trouve en dernière page.

* Participation aux frais d'envoi de 4 €.

Édito

Faire rimer santé avec plaisir

Consommer bio et responsable, manger moins de viande, suivre un régime, favoriser certains aliments…
Dans les médias et sur Internet, le sujet de l'alimentation est omniprésent et passionne les foules !
En effet, aujourd'hui, se nourrir c'est bien plus que de répondre à des besoins vitaux ; c'est partager des moments conviviaux, prendre soin de soi, mais aussi parfois affirmer ses convictions et revendiquer un mode de vie…
Lorsque l'on souffre d'une maladie, comme un rhumatisme inflammatoire chronique, l'alimentation peut également apparaitre comme un levier pour être pleinement acteur de sa santé : et si certains aliments influençaient l'activité de la maladie ? Et s'il était possible, en mangeant bien, d'en prévenir l'évolution ?
Vous êtes nombreux à vous questionner à ce sujet et à manquer de repères, face aux messages parfois contradictoires que vous pouvez lire ou entendre…
Nous avons réalisé ce magazine dans le but de vous apporter les informations fiables dont vous avez besoin.
Au programme, pas de restrictions, mais un état des lieux des connaissances et surtout le plein de conseils pour vous composer une alimentation équilibrée et sur mesure, qui rime avec plaisir !

Le Comité d'édition de l'AFP*ric*

Nous remercions le Pr Gérard Chalès, rhumatologue, et Laura Magnac, diététicienne-nutritionniste, pour leur participation à ce magazine, ainsi que MSD France qui soutient les actions de l'AFP*ric* et sans qui ce projet n'aurait pu aboutir.

Sommaire

p 2 Alimentation et rhumatismes inflammatoires chroniques : *que sait-on vraiment ?*

p 5 Poids de forme : *le définir, l'atteindre, le maintenir*

p 8 Les régimes *à la loupe*

p 12 Adoptez le régime *du bon sens*

p 18 Sucre, sel et mauvais gras : *tenez-les à l'écart !*

p 20 Des professionnels *pour une alimentation sur mesure*

p 21 Idées recettes *à décliner*

p 25 Les bons réflexes, *du panier à l'assiette*

Cette brochure contient des informations générales sur la "nutrition", pas forcément adaptées à votre cas particulier. Elle ne peut en aucun cas se substituer ni aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin, ni aux recommandations des autorités de santé ou des sociétés savantes. N'hésitez pas à demander à un professionnel de santé de clarifier certains points et de vous conseiller pour votre cas particulier.

Ouvrage collectif réalisé par l'Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (**AFP*ric***).
9, rue de Nemours – 75011 PARIS – Tél. : 01 40 03 02 00
E-mail : **afp**ric@afpric.org– Site Internet : **www.polyarthrite.org**

© 2019, Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques, Paris. Tous droits réservés, pour tous les pays.

ISBN : 978-2-919050-17-8
Dépôt Légal : décembre 2019

Conception graphique et réalisation : rv.polywork@gmail.com
Impression : Mailedit – 172 rue de Charonne – 75011 Paris

ALIMENTATION
ET RHUMATISMES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES : *que sait-on vraiment ?*

« Pouvons-nous aller mieux simplement en mangeant ? » : difficile de ne pas se poser la question par les temps qui courent, tant l'alimentation devient centrale dès que l'on évoque l'amélioration de notre mode de vie ! "Manger bouger", consommer bio, faire de la place aux aliments vertueux… Le sujet est omniprésent aussi bien dans la presse qu'à travers les messages de santé publique, tant et si bien que, lorsque l'on est confronté à une maladie chronique, on ne peut s'empêcher de se demander quelle place a l'alimentation dans ses mécanismes et si l'amélioration des symptômes, voire la guérison, ne pourraient pas dépendre du contenu de notre assiette.
Mais comment s'y retrouver dans la multitude d'informations et éviter de tomber dans des pièges qui pourraient, au contraire, nuire à notre santé ? Démêlons le vrai du faux et faisons un point sur ce que l'on sait vraiment du lien entre alimentation et rhumatismes inflammatoires chroniques, avec le Pr Gérard Chalès, professeur émérite de rhumatologie à la Faculté de médecine de Rennes, membre de l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale (AFLAR).

Les lymphocytes *sont un type de globules blancs présents dans le sang. Ils aident le corps à combattre les maladies et les infections. Ils sont divisés en deux catégories : les lymphocytes T et lymphocytes B. Si le nombre de lymphocytes T est trop élevé, ils peuvent attaquer les tissus sains : ce sont les maladies auto-immunes. Les lymphocytes T régulateurs ont pour rôle de maintenir un équilibre au sein de la population de lymphocytes T.*

Le microbiote *correspond à l'ensemble des micro-organismes peuplant un milieu de vie bien défini. L'Homme abrite par exemple un microbiote intestinal (ou flore intestinale), un microbiote buccal, un microbiote pulmonaire, un microbiote cutané…*

Il existe beaucoup de croyances autour de l'alimentation. En réalité, joue-t-elle un rôle dans l'apparition des rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) et dans leur activité ?

De toute évidence, l'alimentation a une influence sur l'inflammation et sur l'immunité. Néanmoins, à ce jour, les conclusions des études cliniques dans les rhumatismes inflammatoires sont contradictoires et les preuves sont difficiles à établir.
On pense que l'alimentation occidentale, trop riche en sel, en sucres et en graisses, pourrait favoriser l'apparition, entre autres, de certaines pathologies rhumatismales, digestives et métaboliques. Récemment, le sel consommé en excès, à plus de six grammes par jour, a été mis en cause comme potentiel agent déclencheur et/ou aggravant de certaines maladies auto-immunes.
A contrario, d'autres éléments présents dans l'alimentation pourraient représenter un intérêt grâce à leur action modulatrice sur l'activité des **lymphocytes**, la production des molécules inflammatoires et l'auto-immunité. C'est notamment le cas du curcuma, dont on parle beaucoup, du chocolat, mais aussi de la capsaïcine, extraite des piments, ou du resvératrol, présent dans certains fruits dont le raisin.
Il existe également une littérature assez conséquente autour des oméga-3, présents entre autres dans les poissons gras et les huiles de colza ou de noix, qui pourraient jouer un rôle protecteur contre le développement d'une polyarthrite rhumatoïde (PR), contribuer à son amélioration et qui diminueraient l'échec aux traitements de fond…

Ces dernières années, on entend de plus en plus souvent parler du microbiote et de son rôle dans de nombreuses maladies… Y a-t-il un lien entre le microbiote et les RIC ? Et si oui, est-il possible d'agir sur le microbiote grâce à l'alimentation ?

Dans les RIC, que ce soit la PR ou la spondyloarthrite (SpA), il y a une signature particulière du **microbiote**… Dans la PR, on a beaucoup entendu parler de la bactérie *Porphyromonas Gingivalis* retrouvée dans le microbiote buccal de nombreux malades, mais aussi d'un excès de *Prevotella Copri* dans le microbiote intestinal de patients nouvellement diagnostiqués.
Dans la spondyloarthrite axiale et le rhumatisme psoriasique, il existe aussi des données, avec souvent une diminution de la diversité microbienne et une raréfaction d'un certain nombre de germes aux propriétés anti-inflammatoires.
Il y a donc, indiscutablement, un déséquilibre du microbiote intestinal, ou dysbiose, dans les RIC, or nous savons que les bactéries du microbiote sont impliquées dans la transformation des fibres, qui vont fabriquer essentiellement des acides gras à chaîne courte, aux propriétés anti-inflammatoires, qui peuvent augmenter le nombre de **lymphocytes T régulateurs** et qui protègent également la muqueuse intestinale contre les germes et les bactéries pathogènes. Dans la PR, une muqueuse intestinale perturbée peut entraîner une augmentation de la perméabilité intestinale, le passage de germes qui vont favoriser la **citrullination** de certains acides aminés, la fabrication d'anticorps, le déplacement de l'immunité vers les lymphocytes Th17… Et tout cela

va conduire à une activation des lymphocytes B, qui vont produire des auto-anticorps, et à l'apparition de douleurs articulaires.

De manière générale, il est possible d'agir de manière positive sur le microbiote en consommant des **prébiotiques**, c'est-à-dire des fibres, et des **probiotiques**. Bien qu'actuellement il y ait peu de résultats dans les RIC et qu'ils ne démontrent rien d'extraordinaire, les malades ont tout de même intérêt à favoriser les aliments riches en fibres[1] pour atteindre les apports journaliers recommandés par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) à savoir 25, voire 30 g, une quantité atteinte par moins d'1 Français sur 5, d'après les résultats de l'étude NutriNet-Santé publiés en 2012.

Beaucoup de malades décident de ne plus consommer certains aliments ou familles d'aliments afin d'améliorer leurs symptômes ou l'activité de leur maladie. Que pensez-vous des régimes d'exclusion ? Ont-ils une efficacité prouvée ?

D'après les résultats d'une enquête publiés en 2015 à l'occasion du congrès de la Société Française de Rhumatologie, **environ un quart des patients suivraient un régime** : sans lait, sans gluten, sans viande… Et certains en suivraient même plusieurs. Le plus étonnant, c'est que la majorité ne note pas de réel impact sur les symptômes, mais continue quand même ! Cela prouve bien que l'influence de l'opinion et des croyances est très forte en ce qui concerne la nutrition. Une étude finlandaise a également montré que, dans la PR, environ un malade sur deux change ses habitudes alimentaires, en réduisant les graisses animales, la viande rouge, les glucides ou en augmentant la consommation de fibres, ce qui peut être très bien mais risque également de diminuer l'apport énergétique, ce qui n'est pas toujours bon.

Le premier message essentiel est que l'on **n'empêchera jamais un patient de faire un régime**[2]. **Mais à partir du moment où il le fait, il faut qu'il le fasse bien**, en étant encadré, en surveillant son poids, en consultant un spécialiste, diététicien ou nutritionniste, pour surveiller et corriger les éventuelles carences : c'est fondamental. Ensuite, il faut alerter les patients sur le type d'informations qu'ils peuvent trouver sur Internet, leur apprendre à s'y retrouver parmi ce qu'ils peuvent lire, à vérifier leurs sources.

Par exemple, dans les RIC, on entend très souvent parler du régime dit "ancestral" qui repose sur l'hypothèse de départ selon laquelle les produits laitiers seraient responsables de la plupart des maladies chroniques. Il va même plus loin en excluant un grand nombre d'aliments et se révèle très contraignant à suivre, en plus d'induire de nombreuses carences…. Or il n'a fait l'objet que d'une seule publication, en 1989, dont les résultats portaient sur une vingtaine de patients, ce qui n'est pas suffisant pour démontrer son efficacité.

Enfin, il faut rappeler qu'**à ce jour, aucun argument ne permet d'affirmer que l'exclusion des produits laitiers ou de toute autre famille d'aliments n'a de bénéfices prouvés sur l'activité des rhumatismes inflammatoires chroniques**. Des recherches sont néanmoins en cours : par exemple, l'impact d'un régime sans gluten sur la qualité de vie et le microbiote de patients souffrant d'une SpA est actuellement étudié dans le cadre d'un Programme Hospitalier de Recherche Clinique Interégional mené en Auvergne.

Certains patients notent que les tomates, les agrumes, la viande rouge ou d'autres aliments provoquent chez eux des symptômes ou perturbent leur bien-être général… Dans ce cas, il faut bien évidemment en tenir compte, mais il faut également se demander si leur exclusion ne va pas entraîner un déséquilibre au niveau nutritionnel.

Là où certains régimes déséquilibrés ne représenteraient aucun risque pour des personnes en bonne santé, ils peuvent avoir des effets délétères chez les personnes souffrant d'un RIC, d'où l'intérêt d'être accompagné par un professionnel…[3]

Et le poids dans tout cela ? Est-il indispensable de le contrôler pour aller bien ?

Le poids est une variable vraiment importante dans l'ensemble des rhumatismes inflammatoires chroniques. Il est prouvé que les obésités sévères sont associées à une progression plus rapide de la maladie et de son retentissement fonctionnel.

Dans les PR débutantes liées à une obésité, on constate une activité de la maladie plus importante, une qualité de vie diminuée et un **DAS 28** plus difficile à contrôler. De nombreuses études ont également montré que les

La citrullination *correspond à la transformation, par des enzymes, des protéines des cellules conduisant à leur mort naturelle, permettant à l'organisme de renouveler ses cellules ; ce phénomène peut être augmenté par des facteurs génétiques, le tabac ou certains germes, et peut conduire à l'apparition d'anticorps contre ces protéines citrullinées, comme les anticorps anti-CCP dans la PR.*

Les probiotiques et les prébiotiques *sont souvent associés. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, comme les bactéries lactiques rajoutées dans les yaourts par exemple, alors que les prébiotiques sont les nutriments dont ils se nourrissent, à savoir les fibres alimentaires contenues dans les fruits et légumes, ou le miel.*

Le DAS 28*, ou Disease Activity Score, est un score de mesure de l'activité de la PR, basé sur l'évaluation de 28 articulations.*

(1) Adoptez le régime du bon sens Les fibres - p.17

(2) Les régimes à la loupe - p.8

(3) Des professionnels pour une alimentation sur mesure - p.20

L'inflammation de bas grade, *ou inflammation systémique, peut à la longue favoriser ou amplifier la plupart des maladies chroniques via la libération de molécules pro-inflammatoires.*

Le syndrome métabolique *regroupe l'association d'un certain nombre d'anomalies, comme l'obésité, l'élévation de la tension artérielle, de la glycémie ou des lipides, qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.*

L'artériosclérose *désigne une atteinte de la paroi des artères. Celles-ci gonflent à cause de l'inflammation et des dépôts de cholestérol contenus dans le sang.*

(4) Poids de forme : le définir, l'atteindre, le maintenir - p.5

(5) Sucre, sel, mauvais gras : tenez-les à l'écart ! - p.18

(6) Adoptez le régime du bon sens - p.12

marqueurs inflammatoires étaient plus importants chez les polyarthritiques en cas d'obésité : la présence de la masse grasse serait elle-même inductrice d'une **inflammation de bas grade**. Elle pourrait notamment être responsable des complications du **syndrome métabolique** ou de l'**artériosclérose**. Les patients polyarthritiques étant plus touchés par le surpoids et l'obésité que la population générale, il est donc important de les informer et de les accompagner pour contrôler leur poids. On sait également désormais que **le poids peut influencer l'efficacité des traitements de fond**, en particulier des biomédicaments. Cette connaissance peut d'ailleurs être intéressante à prendre en compte pour adapter la stratégie de prise en charge chez certains patients…

Mais surpoids ou sous-poids : rien n'est bon ! Il faut aussi faire attention à la dénutrition qui peut découler d'un régime, d'une perte d'appétit ou de la difficulté à préparer ses repas. Elle peut être source de production de molécules inflammatoires et aggraver la situation.

Il est donc vraiment conseillé de se peser et de tenir une courbe de poids.[4]

On sait qu'une alimentation équilibrée et saine peut prévenir certains risques liés à la maladie et aux traitements. Quels sont-ils et de quelle manière peut-on agir ?

Chez les personnes souffrant de RIC, il est indispensable de prévenir les **maladies cardiovasculaires** : avant les biomédicaments, les malades avaient une espérance de vie réduite, essentiellement en raison des complications cardiovasculaires dues à l'inflammation. Il faut également contrôler la **masse osseuse** qui peut être diminuée à cause de l'inflammation et de la prise de corticoïdes. Enfin, la **sarcopénie**, ou perte de masse musculaire, peut être un facteur de chutes et d'immobilisation.

La prise en charge nutritionnelle est donc importante pour prévenir ces différents risques. Il n'existe pas de régime standardisé pour cela mais **le régime méditerranéen**, riche en fruits et légumes, comportant du poisson, de la viande blanche, des produits laitiers, de l'huile d'olive et plutôt pauvre en viande rouge, semble être le plus adapté pour les latins que nous sommes. Si les études concernant ses bénéfices sur les RIC sont assez contradictoires, il est plutôt équilibré, avec un impact positif sur la prévention des maladies cardiovasculaires. Le régime japonais ou certains régimes nordiques sont aussi très bons, mais plus éloignés de notre culture et donc plus compliqués à suivre.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) peut également servir de repère. La mise à jour 2019 recommande notamment de manger du poisson deux fois par semaine, des légumineuses, de diminuer la consommation de viande rouge et de produits gras, sucrés et salés[5]. Elle intègre aussi pour la première fois les fruits à coque non salés qui ont un impact positif sur les maladies cardiovasculaires.

Enfin, il faut garder à l'esprit que le calcium et les protides[6], ou "protéines", ont un rôle indispensable dans le fonctionnement de notre organisme : le calcium pour la minéralisation de l'os ainsi que pour le métabolisme cellulaire et les protides pour le renouvellement des tissus osseux et musculaires. Il faut donc veiller à maintenir des apports suffisants, y compris en cas de perte d'appétit ou de régime d'exclusion. Dans ces cas, il existe des alternatives, telles que les eaux calciques, qui pourront être discutées au cas par cas avec un diététicien ou nutritionniste…

Pour conclure, quels sont d'après vous les points essentiels à garder à l'esprit en matière d'alimentation ?

Je conseillerais aux malades de **limiter** la **consommation de produits transformés**, trop riches en sel, mais aussi en sucres et en graisses, et d'**adopter une alimentation la plus variée possible**, composée de préférence de produits frais cuisinés à la maison, afin d'apporter au corps tous les éléments dont il a besoin : présence de tous les groupes alimentaires, sans oublier les aliments riches en oméga-3, calcium, fibres… Mieux vaut les obtenir par l'alimentation en se faisant plaisir, plutôt que d'acheter des compléments alimentaires…

Le rôle de l'**activité physique ne doit pas non plus être négligé**, même si celle-ci est modérée et fragmentée. Dix minutes de marche trois fois par jour peuvent être suffisantes pour respecter le fameux "Manger Bouger" et contribuer, entre autres, au bien-être général et au maintien du poids.

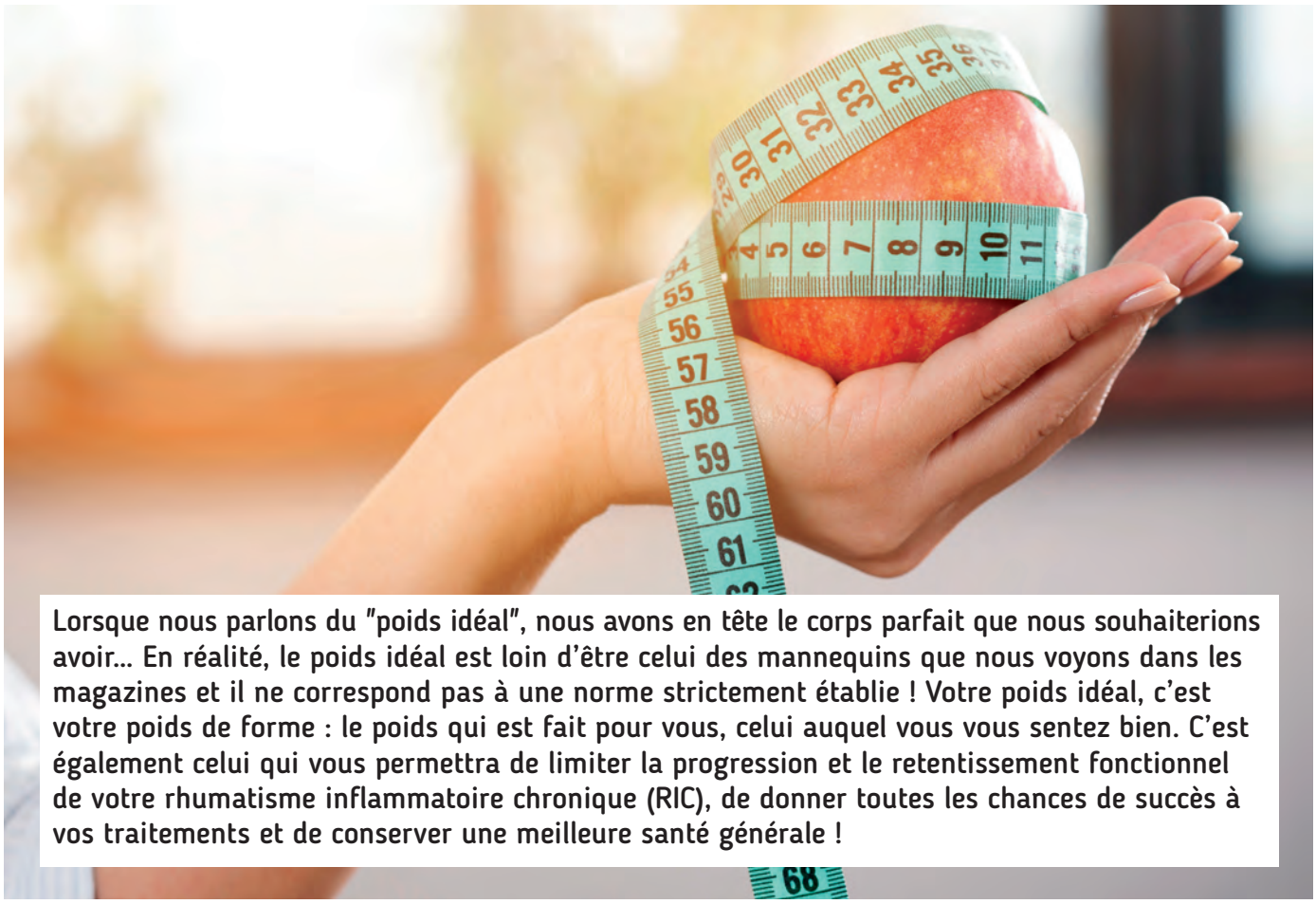
Enfin, il faut **informer son médecin de toute modification en matière d'habitudes alimentaires** afin qu'il puisse corriger d'éventuels déficits, ne pas hésiter à prendre conseil auprès d'un diététicien ou à participer à des séances collectives d'éducation thérapeutique sur le sujet. ■

La position officielle de la Société Française de Rhumatologie (SFR)

La société savante rappelle : « Une alimentation équilibrée est recommandée. Le régime méditerranéen et la consommation d'oméga-3 (poissons gras, huile de poisson ou suppléments) sont associés à une diminution du risque cardiovasculaire et à un petit effet bénéfique sur l'activité de la PR. Ils seront donc encouragés. À l'inverse, les régimes d'exclusion tels que le régime sans gluten et le régime sans lactose n'ont pas fait la preuve de leur efficacité clinique (ni même pré-clinique sur des modèles animaux) mais pourraient être associés à un sur-risque cardiovasculaire pour le régime sans gluten et à un sur-risque d'ostéoporose pour le régime sans lactose. Ils doivent donc être évités. Ainsi, les patients atteints de PR doivent être pris en charge dans leur globalité. »

« Actualisation des Recommandations de la Société Française de Rhumatologie pour la prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde », Revue du rhumatisme 86, 2019

POIDS DE FORME :
le définir, l'atteindre, le maintenir



Lorsque nous parlons du "poids idéal", nous avons en tête le corps parfait que nous souhaiterions avoir... En réalité, le poids idéal est loin d'être celui des mannequins que nous voyons dans les magazines et il ne correspond pas à une norme strictement établie ! Votre poids idéal, c'est votre poids de forme : le poids qui est fait pour vous, celui auquel vous vous sentez bien. C'est également celui qui vous permettra de limiter la progression et le retentissement fonctionnel de votre rhumatisme inflammatoire chronique (RIC), de donner toutes les chances de succès à vos traitements et de conserver une meilleure santé générale !

LE DÉFINIR

Le poids de forme propre à chacun n'est pas uniquement le fruit de savants calculs. Si l'indice de masse corporelle (IMC) est souvent cité comme référence, il est important à prendre en compte mais il a ses limites. En effet, cet indice ne tient pas compte de la répartition entre les masses grasses, musculaires, hydriques et osseuses. Une personne ayant un IMC dans la moyenne peut ainsi avoir un pourcentage de masse grasse bien supérieur à la normale.
Il en va de même pour la plupart des formules censées déterminer un "poids idéal".
Pour évaluer son poids de forme, il faut donc prendre en compte le rapport taille / poids, mais aussi :
- Le pourcentage de masse grasse
- La morphologie
- L'âge
- Le capital génétique

D'autres indicateurs que les chiffres affichés sur la balance peuvent vous aider à savoir si vous avez atteint un équilibre vous permettant d'être en bonne santé :
- **Votre bien-être général** : êtes-vous bien dans votre peau ou vous sentez-vous gêné par quelques kilos en trop ?
- **Votre tour de taille** : il doit être inférieur à 88 cm chez la femme et à 100 cm chez l'homme. Au-delà, il indique une obésité abdominale qui augmente la probabilité de développer certains problèmes de santé tels qu'une maladie cardiovasculaire ou un diabète de type 2.[1]
- **Vos bilans sanguins** : cholestérol ou glycémie sont à garder sous contrôle. *A contrario*, fer, calcium, vitamine D, potassium... : chacun de ces éléments participe au bon fonctionnement de votre corps. Hors de question de faire passer les kilos avant vos besoins : atteindre votre poids de forme, c'est aussi veiller à l'équilibre !

CALCULER SON INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Validé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il permet d'obtenir, grâce à une formule prenant en compte le poids et la taille, un nombre à situer dans une fourchette.[2]

IMC = Poids (en kilogrammes) divisé par la taille (en mètres) au carré.
Par exemple, si je pèse 60 kg pour 1,65 m :
60 / (1,65 x 1,65) = 22

IMC < 18,5 : maigreur
IMC entre 18,5 et 24,9 : corpulence normale
IMC entre 25 et 29,9 : surpoids
IMC > 30 : obésité

L'ATTEINDRE

→ Vous êtes en surpoids :

Objectif = Diminution des apports + augmentation des dépenses énergétiques

- Privilégiez les aliments à faible densité énergétique et limitez ceux à densité élevée. Concrètement, mettez au menu des aliments rassasiants et peu caloriques comme les légumes, les fruits, les yaourts, mais aussi les viandes, poissons et fromages maigres, les pâtes et autres aliments riches en eau contenant peu de matières grasses.
- Diminuez, voire supprimez, les aliments ultra-transformés, trop gras et trop sucrés : pâtisseries, viennoiseries, charcuteries, boissons sucrées… Attention également aux aliments "light" qui, même s'ils ne contiennent pas de sucres, entretiennent vos envies de sucré !
- Bougez : marchez, jardinez, dansez… Pratiquez des activités qui vous plaisent et qui favorisent la dépense énergétique. Au contraire, évitez les activités sédentaires qui ont, en plus, tendance à déclencher une prise alimentaire !
- Veillez à ne pas vous priver des éléments nutritifs nécessaires, ce qui pourrait nuire à votre santé générale : visez l'équilibre plutôt qu'une perte de poids rapide !

→ Vous êtes en sous-poids ou vous perdez du poids à cause d'une baisse d'appétit :

Objectif = Augmentation des apports énergétiques

- Enrichissez vos repas. Sans nécessairement augmenter les volumes, favorisez les aliments dits "riches" : fromages, crème, lait entier, fruits à coque, avocat, olives, légumineuses, huiles végétales…

ÉVALUER SON POURCENTAGE DE MASSE GRASSE

Pour les femmes, la masse grasse doit représenter 21 à 35 % du poids total en fonction de l'âge ; pour les hommes, 8 à 24 %.[3]
Ce pourcentage se calcule grâce à un impédancemètre.
La graisse s'opposant au passage de l'électricité, le fonctionnement de ce pèse-personne repose sur la diffusion et la circulation d'un léger courant électrique indolore dans le corps.
Les professionnels de santé possèdent généralement ce type de balance mais vous pouvez également en trouver dans le commerce.

- Par exemple, privilégiez les plats en sauce, ajoutez de la crème dans vos soupes, du fromage râpé sur vos légumes, des olives, des noix ou des dés de fromage à vos salades…
- Intégrez des collations à vos journées pour compléter les apports énergétiques des repas. En fin de matinée et en milieu d'après-midi, en fonction de vos envies, consommez une poignée de fruits secs, une tartine au beurre de cacahuètes ou au fromage, une crème aux œufs, un riz au lait, un bol de céréales au lait entier…
- Ne vous ruez pas pour autant sur les sucreries, les plats ultra-transformés et les fast-food qui vous feraient certes prendre du poids mais augmenteraient également vos risques de développer des maladies cardiovasculaires… Des calories oui, mais pas à n'importe quel prix !
- Ne négligez pas l'activité physique : si elle augmente la dépense énergétique, elle permet en revanche de stimuler l'appétit et de maintenir la densité des os et des muscles, indispensable pour être en forme !

LE MAINTENIR

Le maintien du poids repose sur l'équilibre de quatre facteurs :

1 Alimentation

À titre indicatif, on estime que l'apport énergétique conseillé est de 1900 kcal pour les femmes et de 2200 kcal pour les hommes. Si au quotidien il n'est pas nécessaire de compter, en cas de prise ou de perte de poids, il peut être important de revoir le contenu de son assiette…

2 Activité physique

Théoriquement, si l'apport et la dépense énergétique s'équilibrent, le poids est stable. Plus le corps est en mouvement, plus la dépense d'énergie est élevée. Il faut donc limiter le temps passé assis et privilégier la pratique de loisirs et les déplacements à pied ou à vélo. Santé Publique France recommande d'effectuer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique chaque jour.

3 Sommeil

La durée et la qualité de nos nuits influent directement sur notre poids. En effet, un manque de sommeil favoriserait la production de la ghréline, une hormone qui stimule l'appétit, et limiterait la production de leptine, responsable de la satiété… Par ailleurs, la fatigue a tendance à favoriser la sédentarité et donc la prise de poids. Il est donc recommandé de respecter ses besoins en sommeil et d'adopter un rythme régulier.[4]

4 Hormones

Aux différents stades de la vie ou lorsque l'on souffre de pathologies, nos hormones peuvent avoir un impact sur notre poids. C'est notamment le cas à la puberté, après la première grossesse ou au moment de la ménopause, mais aussi en cas de dérèglement de la thyroïde par exemple. En cas de prise ou de perte de poids prolongée et inexpliquée, il est donc important de chercher de ce côté.

Au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour : quelles équivalences ?

30 minutes

de marche rapide, jardinage léger, ramassage de feuilles, nettoyage de vitres, danse rock, vélo, natation loisir, ski alpin, badminton, frisbee

=

45 minutes

de marche lente, rangement, arrosage du jardin, bowling

=

20 minutes

de marche avec dénivelé, randonnée en montagne, jeux de ballon, VTT, natation sportive, saut à la corde, tennis, escalade, activités physiques encadrées.[5]

... à choisir et alterner en fonction des possibilités et des goûts !

Pour les adeptes du podomètre, ne soyez plus découragés par le mythe des 10 000 pas par jour : la diminution du taux de mortalité serait corrélée au nombre de pas effectués **à partir de 4 400 pas par jour**, avant de se stabiliser à 7 500 pas.[6]

Ménopause et prise de poids

Le déséquilibre hormonal ovarien induit par la ménopause est à l'origine de nombreuses modifications physiologiques qui peuvent, entre autres, entraîner une prise de poids. Pour lutter contre le phénomène de stockage et le relâchement des muscles et des tissus, une bonne hygiène alimentaire couplée à la pratique d'activité physique est indispensable. Il est notamment conseillé de consommer des fruits et légumes à chaque repas, de boire beaucoup d'eau, de privilégier les bonnes sources de graisses et de protéines, d'éviter les sucres et l'alcool, mais également de rééduquer la sangle abdominale. Messieurs, bien que l'andropause soit plus tardive, les hommes ne sont pas non plus épargnés !

Attention aux brûleurs de graisses !

Ces compléments alimentaires, censés augmenter le métabolisme de base en favorisant la consommation de calories, la capture ou l'élimination des graisses par l'organisme, n'ont pas d'efficacité prouvée scientifiquement. Si certains de leurs composants pourraient en effet avoir un rôle, il faudrait qu'ils soient consommés à des doses bien supérieures et donc nocives pour la santé ! Dans la réalité, ils bénéficient surtout d'un effet placebo et du fait que, logiquement, leur prise est associée à un régime amincissant…

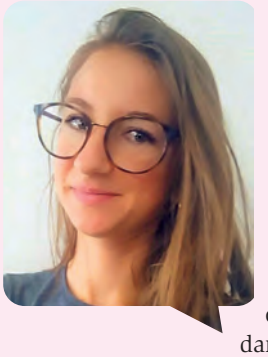
Sachant qu'ils peuvent entraîner des interactions avec certains médicaments, mieux vaut donc plutôt se tourner vers une alimentation adaptée, quitte à faire la part belle aux choux, céleri, poivron, aubergine, agrumes, fruits rouges, pomme et ananas, qui auraient eux aussi des propriétés "brûle-graisses" !

La quête du poids de forme ne doit pas se transformer en contrainte, vous amener à bannir certains aliments ou vos sorties entre amis.
Soyez indulgent avec vous-même et misez sur l'équilibre sur le long terme : améliorez progressivement votre hygiène de vie, revoyez la fréquence de vos repas ou diminuez petit à petit les quantités dans votre assiette, marchez lorsque c'est possible…
Et n'oubliez pas de vous faire plaisir !

Sources :
(1) Site de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale : https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite
(2) Site de la Haute Autorité de Santé : https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2011-10/annexe_1_table_dindice_de_masse_corporelle.pdf
(3) Santé Magazine : https://www.santemagazine.fr/minceur/imc-impedancemetrie-comment-evaluer-son-surpoids-174004
(4) Institut National du Sommeil et de la Vigilance, Les Carnets du Sommeil®, *"Sommeil et Nutrition"*.
(5) Brochure *Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets…*, www.mangerbouger.fr
(6) Étude réalisée par la Harvard Medical School pendant 4 ans auprès de 16 741 Américaines âgées de 62 à 102 ans, mai 2019.

LES RÉGIMES *à la loupe*

Qu'ils soient suivis dans le but de freiner l'activité de la maladie, de réduire les symptômes, de gagner en confort ou de perdre du poids, certains régimes sont très populaires chez les malades souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC)… Sur quels principes reposent-ils ? Quels sont les bénéfices attendus ? Quelles précautions faut-il prendre ? Sont-ils vraiment recommandés ? Tour d'horizon avec Laura Magnac, diététicienne-nutritionniste à l'Hôpital Cochin à Paris.



Diplômée de l'Institut Universitaire de Technologie de Créteil, filière génie biologique option diététique, et du Bachelor of Science in Nutrition of Scotland, Laura Magnac est très impliquée dans la prise en charge des maladies chroniques comme le diabète, l'obésité, les rhumatismes, la mucoviscidose ou encore les cancers respiratoires… Elle travaille dans des services de rhumatologie et de pneumologie, où elle informe et éduque les patients et leurs aidants sur les recommandations nutritionnelles, dans le cadre d'ateliers d'éducation thérapeutique, d'hospitalisation traditionnelle ou de jour ou encore lors de consultations.

LES RÉGIMES D'EXCLUSION

Les régimes d'exclusion reposent sur l'éviction d'un aliment ou d'une famille d'aliments. Ils s'adressent au départ aux personnes souffrant de réactions alimentaires découlant de l'ingestion, qui peuvent être divisées en deux catégories : les allergies et les intolérances. Néanmoins, ces réactions se caractérisant soit par une réponse du système immunitaire, soit par une inflammation, avec des symptômes relativement larges et un diagnostic parfois difficile à poser, le lien est souvent fait, à tort ou à raison, avec certaines maladies chroniques.

PRODUITS LAITIERS

L'exclusion de tout ou partie des produits laitiers peut être nécessaire en cas d'allergie aux protéines laitières, principalement la caséine et la ß-lactoglobuline, ou d'intolérance au lactose. Si l'allergie aux protéines de lait de vache se retrouve essentiellement chez les enfants de moins de 3 ans, 5 à 20 %, voire plus, de la population française serait concernée par l'intolérance au lactose[1][2], cet écart de chiffres s'expliquant par la difficulté **à définir les limites entre intolérance, malabsorption et mal-digestion.**

Par ailleurs, de nombreux détracteurs remettent aujourd'hui en question la consommation de produits laitiers, les accusant de tous les maux : otites, diabète, cancer… D'après certains, le lactose, en induisant une inflammation, pourrait être responsable des problèmes articulaires…

« Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

Il faut savoir que les produits laitiers sont **la meilleure source de calcium assimilable** par le corps humain. Le calcium se trouve dans la partie maigre du lait, c'est-à-dire que le yaourt à 0 % de matière grasse ou au lait demi-écrémé aura la même quantité de calcium qu'un yaourt au lait entier.

À ce jour, il n'y a **pas d'études qui montrent un bénéfice** à retirer les produits laitiers de notre alimentation.

Si vous êtes allergique aux protéines de lait de vache :

→ Faites bien attention à lire scrupuleusement la liste des ingrédients, ces protéines peuvent se cacher là où on ne les attend pas : plats préparés, produits d'épicerie sucrée, charcuteries, matières grasses (lactalbumine, babeurre, protéines animales, ferments lactiques, etc)…

→ La personne présentant une allergie aux protéines de lait de vache peut également être allergique au lait de chèvre ou de brebis. Il existe des risques d'allergies croisées, les protéines des trois espèces ayant des structures très comparables.

Allergie ou intolérance, quelles différences ?

L'allergie alimentaire se caractérise par une réponse anormale du système immunitaire à un aliment, entraînant des symptômes plus ou moins sévères : démangeaisons au niveau du palais et de la gorge, gonflement des lèvres, urticaire, crises d'asthme, manifestations digestives, difficultés respiratoires, chute de la pression artérielle ou choc anaphylactique. Les principaux aliments allergènes sont le lait, les œufs, les arachides, les fruits à coque, le soja, le blé, les poissons, les fruits de mer, la moutarde et les sulfites. En Europe, les allergies alimentaires concerneraient 6 % des enfants et plus de 3 % des adultes.[3]

L'intolérance alimentaire est, quant à elle, une réponse physiologique qui n'implique pas le système immunitaire. **Elle se manifeste la plupart du temps lorsque l'organisme ne parvient pas à métaboliser ou digérer un aliment**. On parle notamment d'intolérance chez les personnes ne produisant pas suffisamment de lactase, l'enzyme permettant de digérer le lactose. Tous les aliments et leurs composants peuvent potentiellement provoquer une intolérance chez un individu donné : fructose, colorants, caféine… L'intolérance provoque une inflammation au niveau de l'intestin qui peut se manifester par un inconfort digestif mais aussi par de la fatigue, de l'irritabilité, des maux de tête ou des éruptions cutanées.

Parfois difficiles à distinguer, les allergies et intolérances ont un impact non négligeable sur la qualité de vie.

Il convient donc de ne pas s'en tenir à l'autodiagnostic et de consulter un médecin qui pourra proposer un traitement et/ou une adaptation du mode de vie.

Si vous n'êtes pas allergique mais intolérant au lactose :

- Vous pouvez consommer **12 g de lactose par jour,** soit 250 ml de lait ou 2 laitages ou 1 portion de fromage et 1 laitage. Il faut trouver votre "seuil de tolérance" qui est propre à chacun.
- Les laits de vache, chèvre et brebis contiennent la même quantité de lactose, qui est le sucre contenu dans le lait.
- Les laits végétaux constituent l'alternative sans lactose la plus courante.
- Les fromages affinés et les yaourts contiennent peu ou pas de lactose.
- Pris au sein d'un repas, le produit laitier sera mieux digéré : combiné à des protéines, des fibres, des glucides et des lipides, ceux-ci freineront l'assimilation du lactose.
- Une autre alternative est le lait fermenté qui contient déjà la lactase, l'enzyme qui dégrade le lactose, ce qui aide notre organisme à le digérer.

Si, par choix ou par goût, vous ne consommez pas de produits laitiers :

- Le calcium se trouve également dans les jus végétaux ou laitages enrichis en calcium, dans certaines eaux, mais aussi dans les sardines, les amandes, le tofu et les légumes crucifères (brocolis, choux…).

GLUTEN

Blé (froment, épeautre, petit épeautre), seigle, orge et avoine, et par conséquent pain, pâtes, viennoiseries, mais aussi charcuteries, soupes, plats préparés, bière… Toutes ces céréales et leurs dérivés contiennent du gluten et peuvent provoquer trois types de troubles alimentaires : **une allergie**, qui concernerait entre 0,5 et 1 % des Français, **une maladie cœliaque**, communément appelée "intolérance au gluten", maladie intestinale auto-immune dont la prévalence est estimée à environ 1 % de la population ou **une hypersensibilité au gluten non cœliaque** se traduisant par des signes digestifs de gravité variable, dont on ne connait pour l'instant ni les mécanismes, ni les marqueurs de diagnostic et pour laquelle il est donc difficile d'évaluer le pourcentage de population concernée. En plus des problèmes digestifs, tels que des douleurs abdominales, ballonnements, constipation ou diarrhées, le gluten peut, dans ces cas-là, occasionner de la fatigue, des manifestions cutanées, génitales, neuromusculaires ou ostéoarticulaires…[4]

Actuellement, le régime sans gluten est très en vogue, y compris chez les personnes ne présentant pas de troubles particuliers, qui déclarent en tirer un mieux-être global, une amélioration de la santé physique et mentale, ou encore une hausse des performances pour les sportifs.

En rhumatologie, des études ont été menées dans la polyarthrite, mais elles portaient sur l'exclusion du gluten associée à un régime végétalien : les résultats, bien que positifs, sont donc difficilement interprétables et, à l'heure actuelle, il n'y a pas suffisamment d'arguments pour recommander un régime sans gluten.[5]

Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

De même que pour l'exclusion des produits laitiers, si vous êtes intolérant au gluten, vous pouvez tout de même en consommer une petite quantité selon votre tolérance digestive.

Attention si vous supprimez tous les aliments consommés en grande quantité, tels que les pâtes ou le pain, sans les remplacer par des alternatives sans gluten : le risque de perte de poids est important car ces aliments contiennent des glucides, principales sources d'énergie pour notre corps.

Les produits industriels dits "sans gluten" sont deux fois et demi plus chers en moyenne, moins riches en protéines et en fibres, et ils contiennent plus de gras, de sucres, de texturants, d'additifs, de colorants… pour compenser leur goût "fade". Ils ont également un indice glycémique plus élevé, ce qui favorise la libération d'insuline puis un stockage sous forme de graisse.

Pour limiter votre consommation de gluten, **il est donc plus sain de vous tourner vers des aliments de base sans gluten** comme le riz, les pommes de terre, le maïs, les légumes secs, la semoule et d'utiliser des farines de sarrasin, de petit épeautre ou de seigle, riches en fibres, en protéines et en antioxydants.

Dans les RIC, 25 % des malades suivraient un ou plusieurs régimes d'exclusion[6], avec l'espoir d'améliorer leurs symptômes et leur bien-être général…

VIANDE ET PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

Que ce soit par conviction écologique, citoyenne ou dans un souci de santé, nombreux sont ceux qui décident de réduire, voire de supprimer totalement les produits animaux. Alors que **les végétariens** excluent uniquement la chair animale, **les végétaliens et les vegans** éliminent également le poisson, les œufs, le lait, le miel et tous produits issus d'espèces vivantes.
Côté santé, on accuse les produits animaux, viandes rouges en tête, de contenir de l'acidité, des antibiotiques, des pesticides et d'autres substances toxiques pour l'organisme. Certains sont également riches en graisses saturées qui, consommées en excès, favorisent l'inflammation, le surpoids et le risque cardiovasculaire.

Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

Si vous êtes vegan ou végétalien, il ne faut pas négliger les risques de carences. Pour cela, vous devez **contrôler vos taux de fer, zinc, calcium, vitamine D et supplémenter votre apport en vitamine B12**, indispensable au fonctionnement de l'organisme et uniquement apportée par les protéines animales. Dans un régime végétarien, il y a en revanche peu de risques d'être carencé, du fait d'une consommation de produits laitiers et d'œufs qui assure l'apport en vitamine B12.
Il est tout à fait possible de combiner les sources de protéines végétales afin d'assurer un apport optimal en acides aminés essentiels. Cette combinaison peut se faire au cours de la journée et pas nécessairement au sein du même repas. Pour cela, l'association de céréales et légumineuses permet un apport complet : par exemple semoule et pois chiche, riz et lentilles, maïs et haricots rouges…
Le point positif de ces régimes est qu'ils permettent d'optimiser les apports en fibres, grâce à la forte consommation de légumes, légumineuses, céréales, et de réduire la consommation d'acides gras saturés et d'oméga-6. En effet, notre consommation de fibres est souvent insuffisante, tandis que nous consommons trop de viandes rouges ou transformées par rapport à nos besoins.
Pour autant, suivre une alimentation végétarienne ne suffit pas à être en bonne santé si elle n'est pas équilibrée. Une alimentation riche en produits sucrés, gras ou transformés, même étiquetés "végétarien" ou "vegan" est loin d'être recommandée. **L'alimentation végétarienne doit être équilibrée pour éviter les carences et favoriser des apports optimaux en nutriments.**
De plus en plus d'alternatives apparaissent. Les **"flexi-végétariens"** ou **"semi-végétariens"** consomment de la viande et du poisson, mais moins souvent et de meilleure qualité : produits sans OGM, non transformés, de proximité… Les **"pesco-végétariens"** excluent quant à eux la viande mais conservent le poisson, source d'oméga-3.
Ces régimes se rapprochent des nouvelles recommandations nutritionnelles parues en 2019 : limiter les viandes rouges et la charcuterie, consommer davantage de légumes, légumineuses et céréales complètes, et aller vers une alimentation biologique, de proximité et de saison.

RÉGIME ANCESTRAL

Ce régime repose sur l'hypothèse selon laquelle notre organisme ne serait pas adapté à une alimentation moderne, ce qui favoriserait le développement de nombreuses pathologies. Il préconise donc de revenir à une alimentation proche de celle de nos ancêtres cueilleurs-chasseurs : exclusion de tous les produits laitiers et de leurs dérivés, suppression des céréales mutées, notamment le blé, le maïs, l'orge, le seigle et l'avoine, exclusion des aliments cuits à plus de 110°C et de toutes denrées raffinées, consommation de produits crus privilégiée…
Lourdement restrictif, puisqu'il combine le "sans gluten" et le "sans caséine" associés à un mode de cuisson contraignant, ce régime annoncé comme bénéfique contre les maladies auto-immunes suscite néanmoins l'intérêt de beaucoup de malades. Attention : dans les RIC, l'efficacité des régimes d'exclusion stricts n'est pas scientifiquement démontrée, ces types de régimes sont même déconseillés. [7]

Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

Ce régime est très restrictif avec des contraintes sur le choix des produits alimentaires et des préparations pour maîtriser la température des cuissons. Il peut engendrer des **carences nutritionnelles, une perte de poids mais aussi des intoxications alimentaires** (*Listeria monocytogenes*, Salmonelle, *E. coli*, *Staphylococcus aureus*) du fait de la consommation de viandes, poissons ou œufs crus.
Mieux vaut y aller doucement si vous n'avez pas l'habitude de consommer beaucoup de fibres et d'aliments crus, car les intestins sont fragiles et la digestibilité de ces aliments est plus longue et difficile.
Avant d'essayer un tel régime, il est préférable d'écouter votre corps. Si vous avez des doutes vis-à-vis de votre tolérance à un aliment ou une catégorie d'aliments (viande, gluten, produits laitiers…), il est possible, dans un premier temps, de l'**exclure 2 ou 3 jours, puis de le réintroduire en petite quantité afin d'observer ses effets sur votre organisme**. Cette démarche vous permettra de connaître votre propre quantité tolérée pour un aliment choisi.

JEÛNE

Ne consommer que de l'eau, du bouillon ou du jus : le jeûne aurait certaines vertus en matière de santé, notamment celles de mettre le système digestif au repos et de permettre au corps d'éliminer plus facilement les toxines. Dans les RIC, il aurait un effet bénéfique sur le système immunitaire et permettrait de soulager, de manière temporaire, les douleurs. Si effectivement certains patients ont fait état d'une diminution de leurs symptômes, ces derniers réapparaissent à la reprise d'une alimentation normale.[1]

Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

Un jeûne suivi plus de 20 ou 24 h engendre un stress métabolique. Si la reprise alimentaire n'est pas équilibrée, cela peut avoir pour conséquences une prise de poids et des fringales. À long terme, cela peut également provoquer une perte musculaire et des carences… Le jeûne ne doit pas être suivi sur de trop longues durées.
Chez les personnes souffrant d'une maladie, jeûner est déconseillé car l'organisme a des besoins plus élevés afin de compenser les dépenses (énergie, protéines, glucides, lipides) et les pertes (eau, sel, protéines, potassium, calcium…) liées à la maladie.
À privilégier : le jeûne intermittent de 16 h, en conservant 2 à 3 repas par jour, soit en supprimant le petit-déjeuner ou le dîner, soit en décalant l'un de ces deux repas. Ce type de jeûne, qui permet de laisser le corps au repos pendant 16 h, peut être réalisé une à deux fois par mois.
Attention aux carences et à la baisse d'énergie, mais également aux repas trop copieux qui fatiguent notre organisme.

LES RÉGIMES D'ADDITION

À l'inverse des régimes d'exclusion, les régimes d'addition visent à enrichir certains apports, par exemple en vitamines ou minéraux, afin d'agir de manière favorable sur l'activité de la maladie et sur ses symptômes.
Vitamine C, vitamine E, zinc, sélénium, gelée royale, curcuma… Aucune supplémentation n'a pour l'instant démontré son efficacité sur les RIC, hormis **les oméga-3 qui, en plus d'être reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, ont des propriétés anti-inflammatoires modestes mais avérées** : consommés en quantité suffisante, en parallèle d'un traitement de fond, ils contribuent à réduire le nombre d'articulations douloureuses et gonflées.[8]

Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

Nous devrions tous suivre un régime riche en oméga-3 !
À ce jour, nous consommons bien plus d'oméga-6 que d'oméga-3, alors que ceux-ci sont d'excellents anti-inflammatoires. Ils réduisent l'hypertension, les triglycérides en excès, les inflammations, tout en contribuant à limiter le risque cardiovasculaire par l'augmentation du bon cholestérol.
Il faut donc inverser la tendance et consommer davantage d'oméga-3. N'oublions pas que ce sont des acides gras indispensables, que le corps ne peut pas fabriquer mais qui sont simples à intégrer dans l'alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine) une ou deux fois par semaine, les fruits à coque, les huiles de lin, de noix ou de colza, en assaisonnement seulement car lors de la cuisson, ils forment des composés toxiques. Par contre, il n'y a pas d'oméga-3 dans l'huile d'olive.

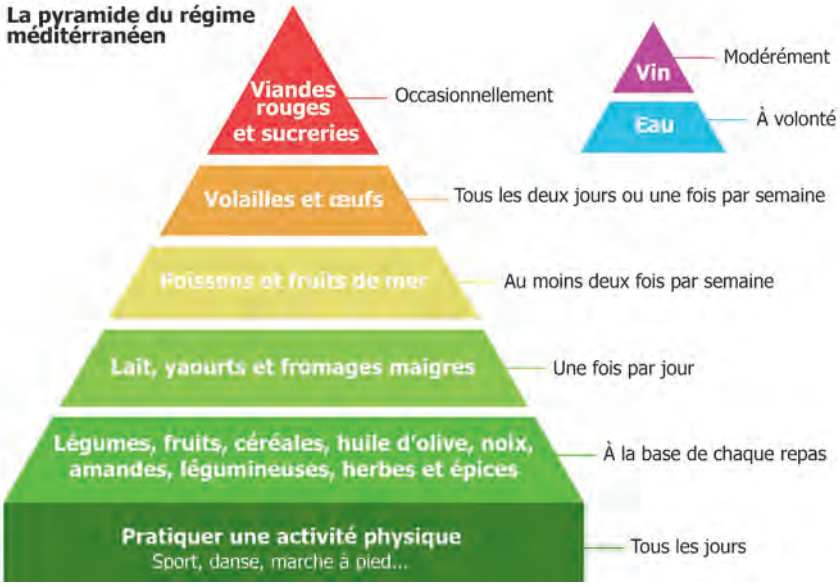
Tous les nutriments essentiels peuvent se trouver dans l'alimentation, dans des proportions qui couvrent les besoins de l'être humain. Si vous vous apercevez de carences nutritionnelles, vous pouvez être supplémenté en calcium, vitamine D ou fer par exemple. En revanche, si vos besoins sont déjà couverts, une supplémentation ne sert à rien car, dans ce cas, les compléments ne sont pas absorbés et sont éliminés dans les urines.
Mieux vaut en parler à votre médecin pour savoir, d'une part, s'il est nécessaire de vous supplémenter et, d'autre part, s'il existe des interactions avec vos traitements.

Zoom sur le régime méditerranéen (ou crétois)

Bien que d'une étude à l'autre les résultats concernant ses bénéfices sur les RIC soient contradictoires, le régime méditerranéen a un impact positif sur la prévention des risques cardiovasculaires. Équilibré et varié, il permet de faire rimer santé et plaisir. Depuis 2010, il est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO.

Les conseils de la diététicienne-nutritionniste :

C'est un régime en adéquation avec toutes les recommandations : il favorise la consommation de fibres, d'acides gras insaturés (les huiles végétales), et diminue celle d'acides gras saturés (viandes transformées, beurre, charcuterie…) et d'aliments ultra-transformés. Il est facile à mettre en place et durable. Equilibré, varié et sans restrictions, il intègre des aliments bruts et sains.
Il est possible de se faciliter la vie en utilisant des produits surgelés ou en conserve, tant qu'ils ne sont pas transformés.



Vous l'aurez compris, à l'heure actuelle, il n'existe pas de régime miracle qui préviendrait ou guérirait la maladie. Néanmoins, la consommation de certains aliments ou familles d'aliments peut, en fonction des personnes, avoir des répercussions immédiates sur l'état général. Si c'est votre cas, écoutez votre corps et discutez-en avec votre médecin : il pourra vous conseiller des alternatives, vous aider à prévenir les carences et éviter ainsi que l'expérience du régime ne vous fasse plus de mal que de bien…

Sources :
(1) RIC et régimes alimentaires : mise au point SFR 2017, Pr René-Marc Flipo : https://roc.sfr2017.mediscoop.net
(2) France Assos Santé : https://www.france-assos-sante.org/2015/01/15/intolerance-au-lactose/
(3) Site de l'Assurance maladie : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/allergie-alimentaire/definition-symptomes-evolution
(4) Le gluten : état des lieux 2016 du Fonds français pour l'alimentation et la santé : http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2016/11/2016__EtatDesLieux-GlutenWeb_Pages-1.pdf
(5) Le régime sans gluten en rhumatologie, Pr Chalès, Françoise Mazé, *Rhumatos*, novembre 2016 : https://rhumatos.fr/files/2016/11/RH120_P258A268_COR.pdf
(6) Enquête sur l'utilisation d'un régime alimentaire d'éviction auprès de 382 patients atteints d'un RIC, Albert, Brocq, Berthier et al., 28e congrès français de rhumatologie, Paris 2015 : https://roc.sfr2015.mediscoop.net/index.php?pageID=tous_les_imedia_videov2&type=poster_commente&midn=8658&nuid=semrehdem23850
(7) Recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) « Polyarthrite rhumatoïde : aspects thérapeutiques hors médicaments et chirurgie - aspects médico-sociaux et organisationnels », mars 2007 : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/argumentaire_pr_non_med_071018.pdf
(8) En plus, en moins : une alimentation sur mesure dans la polyarthrite rhumatoïde, Pr Chalès, PolyArthrite *infos* n°84, septembre 2011

ADOPTEZ LE RÉGIME *du bon sens*

Au-delà des nombreux débats autour de l'alimentation, il faut retenir qu'un régime équilibré et bénéfique pour la santé repose sur une alimentation variée, qui apporte au corps tous les éléments dont il a besoin, tout en limitant les excès.
Plus qu'un "régime", ce mode d'alimentation doit devenir une hygiène de vie. Pour cela, il est important qu'il s'accorde avec les goûts et les convictions de chacun, et surtout que la notion de plaisir reste bien présente !
Pour vous accompagner vers ce "régime du bon sens", vous trouverez dans les pages suivantes l'ensemble des nutriments dont l'organisme a besoin. À quoi servent-ils ? Dans quels aliments les trouver ? Quelles quantités en consommer ? À vous, ensuite, de composer vos menus !

Les nutriments sont apportés par l'alimentation et utilisés par l'organisme pour son fonctionnement.
On distingue :
- Les nutriments énergétiques :
  - Les **protides** (ou protéines)
  - Les **glucides** (ou sucres, ou hydrates de carbone)
  - Les **lipides** (ou graisses)
- Les micronutriments :
  - Les **vitamines**
  - Les **minéraux** (ou sels minéraux)
- Les **fibres**, indispensables au bon fonctionnement du système digestif.
- L'**eau**, qui constitue une grande partie de nos apports.

Parmi ces nutriments, certains sont dits "essentiels" car le corps est incapable de les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par la nourriture. C'est le cas des oméga-3 et des oméga-6, mais aussi de certains acides aminés, vitamines et minéraux. D'autres sont dits "non-essentiels", comme les acides gras saturés et les sucres simples, car le corps peut s'en passer.

Zoom sur les besoins spécifiques des personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC)

Du fait de la maladie et de la prise de certains traitements, vous devez être particulièrement attentif aux risques cardiovasculaires et d'ostéoporose. Grâce à l'alimentation, en misant sur certains nutriments, vous pouvez agir en prévention…

- Le risque cardiovasculaire est influencé, entre autres, par l'hérédité, l'âge, le tabac, la sédentarité, mais aussi la prise de corticoïdes et d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).
  → Vous pouvez agir notamment en consommant les bons lipides.
- Le risque d'ostéoporose est quant à lui influencé par des facteurs tels que l'ancienneté de la maladie, l'âge, la fonte musculaire et la prise de corticoïdes.
  → La consommation de vitamine D et de calcium, mais aussi le maintien d'une masse musculaire suffisante, auront une action préventive.

LES PROTIDES (OU PROTÉINES)

Pourquoi sont-ils essentiels ?

Les protides participent au renouvellement des tissus musculaires, de la masse osseuse, de la peau, des ongles et des cheveux. Ils interviennent notamment dans le transport de l'oxygène, la réponse immunitaire, la digestion et la fixation du calcium.
Les protides sont composés d'acides aminés or, sur la vingtaine d'acides aminés dont le corps a besoin pour fonctionner, 9 proviennent nécessairement de l'alimentation.
Chez les personnes souffrant de RIC, les protides sont essentiels dans la prévention de la fonte musculaire, notamment chez les patients traités par cortisone.

Les recommandations

L'apport moyen recommandé est de 1,25 g par kilogramme de poids corporel et par jour (entre 0,83 g et 2,2 g pour un adulte, 1 g pour les personnes âgées, 1,2 g pour les femmes enceintes ou allaitantes[1]).

Par exemple, une personne de 65 kg devra consommer environ **80 g de protides par jour**.
Il faut savoir que :
- 100 g de viande ou de poisson n'équivalent pas à 100 g de protéines ;
- **Toutes les protéines ne se valent pas**. Leur qualité dépend de :
  - leur composition en acides aminés (certaines protéines sont "complètes", ce qui signifie qu'elles contiennent l'ensemble des 9 types d'acides aminés essentiels à l'organisme, alors que d'autres ne le sont pas) ;
  - leur digestibilité et leur biodisponibilité.

L'idéal est donc de varier au maximum les sources de protéines.

Attention : un régime trop riche en protéines peut solliciter les reins de manière trop importante. Il ne faut donc pas tomber dans l'excès !

Dans quels aliments trouver les protéines ?

Dans les produits d'origine animale :

→ Elles sont généralement **plus complètes**, mais ces aliments sont aussi plus riches en lipides qui, consommés en trop grande quantité, peuvent favoriser la formation du cholestérol.

→ Elles sont **plus facilement assimilables**.

→ Les produits d'origine animale apportent également des vitamines B12 et du fer en quantité importante.

Dans les produits d'origine végétale :

→ Les aliments végétaux les plus riches en protéines sont les graines oléagineuses (cacahuètes, amandes, pistaches...), les légumineuses et leurs dérivés (tofu, pois chiche, haricots...) ou encore les céréales.

→ En revanche ces protéines ne sont pas complètes, il est donc **recommandé de les combiner à des céréales** qui apporteront les acides aminés complémentaires. Par exemple :

- Soja + riz *ou* quinoa + lentilles *ou* blé + pois chiches...

→ Les produits végétaux sont également riches en glucides complexes et en fibres, bénéfiques pour la santé.

Il est donc recommandé de varier les sources animales et végétales !

Combien de protéines dans 100 grammes de... ?[2]

Parmesan :	39 g
Escalope de veau :	31 g
Amandes :	31 g
Sardines grillées :	30 g
Thon en conserve :	26 g
Blanc de poulet :	26 g
Noix de cajou :	23 g
Camembert :	22 g
Entrecôte de bœuf :	22 g
Saumon fumé :	22 g
Jambon :	21 g
Roquefort :	19 g
Œuf :	12 g
Pois chiche :	9 g
Lentilles :	8 g

Zoom sur la viande

Pour la population générale, il est recommandé **de ne pas consommer plus de 70 g par jour de viande rouge** (ou 500 g par semaine) et **pas plus de 25 g par jour de charcuterie** (ou 150 g par semaine).[3]
Lorsqu'on parle de viande rouge, on entend tous les types de viandes issus des tissus musculaires de mammifères comme le bœuf, mais aussi le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval et la chèvre.[4] Il s'agit donc de toutes les viandes à l'exception des volailles. Par charcuterie, on entend le jambon, le saucisson, les lardons, le pâté…

Le saviez-vous ?

L'œuf a une composition idéale en acides aminés et, contrairement aux idées reçues, il est possible d'en consommer un par jour sans effet néfaste pour le taux de cholestérol sanguin.[5]

LES GLUCIDES (OU SUCRES)

Pourquoi sont-ils essentiels ?

Les glucides représentent la principale source d'énergie de l'organisme. Ils constituent notamment un carburant vital pour le cerveau mais aussi pour les muscles.
On distingue les glucides "simples", principalement le sucre des fruits, du lait, mais aussi le sucre présent dans les produits raffinés, et les glucides "complexes", essentiellement les produits céréaliers de base et non-raffinés.

À savoir...

- La digestion des glucides entraîne la fabrication d'insuline par le pancréas. Les glucides simples sont, la plupart du temps, digérés plus rapidement et ont donc tendance à faire monter rapidement la glycémie.
- Les fibres contenues dans les fruits ralentissent l'absorption du glucose.
- L'index glycémique (IG) d'un aliment permet d'évaluer le taux d'absorption de son glucose.
- Les glucides non dépensés par l'organisme se transforment en lipides, favorisant la prise de poids.

LES LIPIDES (OU GRAISSES)

Pourquoi sont-ils essentiels ?

Les lipides assurent le bon fonctionnement du système nerveux et fournissent une partie de l'énergie nécessaire à l'organisme.[6] Dans la famille des lipides, on trouve :

- Les acides gras "non essentiels", c'est-à-dire non indispensables : l'acide oléique et les acides gras saturés.
- Les acides gras "essentiels", c'est-à-dire nécessaires au corps humain et que celui-ci ne peut pas fabriquer : les oméga-3 et oméga-6.

Les oméga-3, particulièrement intéressants, diminuent notamment la pression artérielle chez les personnes présentant une hypertension, ainsi que la quantité de triglycérides et de cholestérol dans le sang. Ils entraînent également une réduction de la morbidité et de la mortalité cardiovasculaires chez les personnes présentant au préalable ce type de pathologies.[7] Enfin, ils auraient une action anti-inflammatoire, contrairement aux oméga-6.

Les recommandations

La part recommandée des lipides dans l'apport énergétique total est de 35 à 40 %[8], mais il est important de s'intéresser à leur qualité et donc de limiter la consommation d'acides gras saturés, au profit d'acides gras mono-insaturés et d'oméga-3.

Dans quels aliments trouver les oméga-3 ?

On les trouve principalement dans les **huiles de noix, de colza ou de lin**, les **poissons gras**, la margarine, les fruits oléagineux ou encore les légumes secs.

Le saviez-vous ?

*Contrairement aux idées reçues, **l'huile d'olive** ne contient qu'une quantité très faible d'oméga-3. En revanche, elle est riche en acides gras mono-insaturés, ou oméga-9, dont de nombreuses études ont démontré les effets antithrombotique et antiagrégant plaquettaire, bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires, ainsi que les propriétés antioxydantes.[9] Par ailleurs, cette richesse en oméga-9 la rend stable à haute température et donc particulièrement adaptée pour la cuisson, y compris en friture.*

Zoom sur le poisson

En plus de prévenir les maladies cardiovasculaires, la consommation de poisson contribuerait à la prévention de la polyarthrite rhumatoïde.[10]
Afin de s'assurer de tous les bienfaits de la consommation de poisson et de couvrir les besoins en oméga-3, tout en minimisant les risques de surexposition à certains contaminants, il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine, **en associant un poisson à forte teneur en oméga-3** (saumon, sardine, hareng, maquereau, truite fumée…) **et un poisson maigre** (thon en conserve, colin ou lieu noir, cabillaud, merlan…).[11]
Pour 1 g d'oméga-3, il faut consommer 50 g de saumon d'élevage, 75 g de maquereau en conserve ou 130 g de thon en conserve. [12]

LES VITAMINES

Sans valeur énergétique, les vitamines sont néanmoins essentielles pour l'organisme. De plus, à l'exception des vitamines D et K, le corps est incapable de les fabriquer : afin d'éviter les carences, elles doivent donc être apportées par l'alimentation.[13]

	Pourquoi sont-elles essentielles ?	Dans quels aliments les trouver ?
Vitamine A	Vue, entretien de la peau, défenses immunitaires	Sous forme de vitamine A dans les produits d'origine animale (foie, jaune d'œuf, lait entier, beurre...) Sous forme de provitamine A, ou bêta carotène, dans les végétaux (carottes, légumes verts, fruits à chair jaune)
Vitamines du groupe B	Fonctionnement du cerveau et des muscles (B1, B2, B3, B5 et B6) Production d'énergie, entretien de l'organisme (B8, B9 et B12)	Produits tripiers, viandes, poissons, jaune d'œuf, légumineuses, légumes secs... **La vitamine B12 n'est présente que dans les produits d'origine animale.**
Vitamine C	Absorption du fer et protection contre les infections	Fruits (particulièrement les agrumes), légumes, produits tripiers...
Vitamine D	Assimilation du calcium	**Formation de la vitamine D favorisée par le soleil.** Foie, poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...), jaune d'œuf, beurre, lait entier...
Vitamine E	Protection des cellules et lutte contre le vieillissement	Huiles végétales, margarines, fruits oléagineux, germes de céréales...
Vitamine K	Coagulation du sang	Foie, viande, œufs, légumes verts (brocolis, chou, épinards, salade...)

Brochure *Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets...* : www.mangerbouger.fr

NI TROP, NI PAS ASSEZ !

Les vitamines B et C sont hydrosolubles : elles se dispersent dans les liquides de l'organisme sans être stockées et sont donc très peu toxiques, même en cas de surconsommation. En revanche, des carences peuvent se créer rapidement.
Les vitamines A, D, E et K sont liposolubles : elles sont dissoutes dans les graisses et stockées dans les tissus adipeux, voire le foie. On peut par conséquent les apporter de manière moins régulière mais elles **peuvent être toxiques à haute dose.**

Vous êtes végétalien ou vegan ?
Il est indispensable de supplémenter votre alimentation par de la vitamine B12. En effet, cette vitamine se trouve uniquement dans les produits d'origine animale, viande, œufs ou produits laitiers.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, manger des oranges le soir n'empêcherait pas de dormir. En effet, ***la consommation de vitamine C, même à doses élevées, ne perturberait pas le sommeil*** *; sur le long terme, elle aurait même plutôt tendance à lutter contre la fatigue !*[14]
Par ailleurs, d'autres aliments contiennent bien plus de vitamine C que les oranges, comme le cassis, le poivron, le kiwi, le litchi, les fruits rouges, la papaye ou le chou…[2]

Zoom sur la Vitamine D

Polyarthrite rhumatoïde, traitement par corticoïdes et ménopause constituent des facteurs importants de risque d'ostéoporose. Un apport suffisant en vitamine D est indispensable afin de permettre la fixation du calcium sur les os. **La dose moyenne recommandée est de 800 à 1 200 UI (Unités Internationales) par jour**. Pour cela, **il est conseillé d'exposer la peau** du visage, des mains et des avant-bras aux rayons ultraviolets du soleil au moins 15 minutes par jour. L'alimentation, via la consommation d'huile de foie de morue, de saumon sauvage cuit, d'œufs, de poissons gras ou de laitages, peut également couvrir une partie des besoins, mais à hauteur de 20 % seulement.
Si comme une grande partie de la population française vous êtes en déficit, voire en carence, une **supplémentation sous forme de gouttes ou d'ampoules** peut vous être prescrite.[15]

LES MINÉRAUX (OU SELS MINÉRAUX)

Il y en a une vingtaine au total. On distingue :

- les macro-éléments, ou minéraux majeurs, présents en quantité notable dans le corps,
- les oligo-éléments, présents en quantité infime.

LES MACRO-ÉLÉMENTS OU MINÉRAUX MAJEURS

	Pourquoi sont-ils essentiels ?	Dans quels aliments les trouver ?
Calcium	Construction osseuse, contraction musculaire, coagulation sanguine	Lait et produits laitiers, légumes à feuilles vertes, certaines eaux
Magnésium	Transmission de l'influx nerveux, contraction musculaire	Chocolat, légumes secs, céréales complètes, certaines eaux
Sodium	Échanges cellulaires, régulation des volumes liquidiens de l'organisme	Sel de table
Phosphore	Construction osseuse	Produits laitiers, poissons, céréales
Potassium	Échanges cellulaires, relâchement musculaire	Viandes, poissons, lait, fruits, légumes, chocolat

Brochure *Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets…* : www.mangerbouger.fr

Vous êtes sous cortisone ?
En général au-delà de 15 mg par jour, celle-ci entraîne une fuite de potassium. Un apport supplémentaire de potassium peut donc être nécessaire pendant la durée du traitement.[16]

Le saviez-vous ?

L'excès de sel mais aussi d'alcool ou de café au cours du repas peut provoquer une fuite du calcium dans les urines.

Vous êtes végétalien ou vegan ?
Attention, les laits végétaux, y compris les "enrichis", contiennent très peu de calcium. Afin d'atteindre les apports journaliers recommandés, consommez des eaux riches en calcium.

Vous êtes intolérant au lactose ?
Misez sur les fromages, pauvres en lactose mais riches en calcium !

Zoom sur le calcium

Les besoins en calcium de la population générale sont de 900 mg par jour et de **1 200 mg par jour** pour les femmes de plus de 55 ans, les hommes de plus de 65 ans et les femmes enceintes ou allaitantes.[15]

Chez les polyarthritiques, dont le risque d'ostéoporose est plus élevé du fait de la maladie et de la prise éventuelle de corticoïdes, **une attention particulière doit être portée sur les apports en calcium…**

Les principales sources de calcium sont les produits laitiers d'origine animale. On en trouve également dans certaines eaux minérales, les sardines, et, dans une moindre mesure, dans les légumes à feuilles vertes, les haricots noirs ou blancs, les amandes et les épices.[15]

Par ailleurs, les fibres présentes dans les légumes diminuent l'absorption du calcium : par exemple, il faudrait consommer 16 portions de 85 g d'épinards pour absorber l'équivalent en calcium d'un yaourt !

➜ **Pour connaître votre risque d'ostéoporose, calculer vos apports calciques journaliers ou découvrir des recettes riches en calcium : www.grio.org**

LES OLIGO-ÉLÉMENTS

(Principaux oligo-éléments)	Pourquoi sont-ils essentiels ?	Dans quels aliments les trouver ?
Fer	Transport de l'oxygène	Viandes et poissons (fer "héminique") Aliments végétaux, œufs, produits laitiers (fer "non héminique")
Zinc	Fabrication des globules rouges	Viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers, œufs, légumineuses
Fluor	Minéralisation des dents, prévention des caries	À l'état de trace dans la majorité des aliments. Certaines eaux, sel de table fluoré
Sélénium	Défense de l'organisme, lutte contre le vieillissement cellulaire	Viandes, produits tripiers, produits de la mer, œufs, produits laitiers

Brochure *Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets…* : www.mangerbouger.fr

Zoom sur le fer

Pour la population générale, il est recommandé de consommer **11 mg par jour de fer** et 16 mg pour les femmes non ménopausées.[17]
Pour atteindre cet apport, les viandes rouges, huîtres, abricots secs et lentilles sont à favoriser. Si votre taux de fer est particulièrement bas, vous pouvez également consommer des abats 1 à 2 fois par mois.

À savoir :
- Le fer héminique des viandes et poissons est 2,5 fois plus assimilable que celui des céréales, des légumes verts et des légumes secs.[6]
- Pour une meilleure assimilation par l'organisme, combinez la consommation d'aliments riches en fer à celle de végétaux riches en vitamine C.

Le saviez-vous ?

Selon une étude réalisée sur un modèle animal, la consommation de fer et de thé vert au même moment pourrait se révéler contre-productive : en effet, le fer et la catéchine se lieraient l'un à l'autre, annulant réciproquement leurs effets.[18]

Le saviez-vous ?

Contrairement à ce que croyait Popeye, les épinards ne font pas partie des aliments les plus riches en fer. Cette légende, datant de 1870, est due à une virgule mal placée par la secrétaire d'un biochimiste allemand, qui travaillait sur les données nutritionnelles des aliments. La teneur en fer des épinards est en réalité de 2,7 mg pour 100 g, et non pas 27 mg !

LES FIBRES

Pourquoi sont-elles essentielles ?

Le rôle principal des fibres alimentaires est de stimuler et de réguler le transit. Elles participent à la santé de la flore intestinale et freinent l'absorption du glucose dans le sang. Elles prolongent également la satiété.

Les recommandations

Il est conseillé de consommer au moins **30 g de fibres par jour**, une quantité loin d'être atteinte par la population française[19]. Les nouvelles recommandations du Programme National Nutrition Santé 2019 vont d'ailleurs dans ce sens en introduisant un volet sur la consommation de légumes secs et de produits céréaliers complets, mais aussi de fruits à coque...[3]

Dans quels aliments trouver les fibres alimentaires ?

Les fibres alimentaires sont présentes en quantité importante dans les fruits et légumes, les céréales complètes et semi-complètes, les légumineuses et les fruits à coque.
Afin d'atteindre les apports recommandés, il est conseillé de consommer chaque jour 5 fruits et légumes, au moins un aliment à base de céréales complètes, une poignée de fruits à coque, ainsi que des légumineuses au moins 2 fois par semaine.[3]

Astuce
Bien que les légumineuses, ou légumes secs, soient d'excellentes sources de protéines végétales, de minéraux et de fibres, elles peuvent être difficiles à digérer au départ. Pour faciliter leur digestion, mieux vaut donc les introduire progressivement et les faire tremper avant cuisson.

Vous n'aimez pas les légumes ?
Cachez-les en les intégrant à des sauces par exemple !

L'EAU

Le corps humain est composé à 60 % d'eau[6]. Pour compenser la quantité éliminée par les urines, la respiration et la transpiration, il faut donc s'hydrater suffisamment. **L'eau est la seule boisson indispensable** : elle peut être consommée à volonté et apportée par le thé ou le café sans excès et les infusions non sucrées.

Du côté des autres boissons[3] :

- L'alcool : il est recommandé de **ne pas en consommer plus de 10 verres standard par semaine** et pas plus de 2 verres standard par jour, tout en conservant des jours sans alcool.
- Les jus de fruits, boissons sucrées et sodas, même light : ils doivent être limités au maximum, dans tous les cas, **pas plus d'un verre par jour.**

Pour en savoir plus sur les recommandations générales mises à jour en 2019, rendez-vous sur le site du Programme National Nutrition Santé : www.mangerbouger.fr/PNNS

Sources :
(1) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) : https://www.anses.fr/fr/content/les-protéines
(2) Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017 : https://ciqual.anses.fr/
(3) Programme National Nutrition Santé 2019 : https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations
(4) Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/
(5) Katz DL, Evans MA, Nawaz H *et al.* Egg consumption and endothelial function : a randomized controlled crossover trial. Int *J Cardiol.* 2005 ; 99:65-70.
(6) Brochure *Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets...* : www.mangerbouger.fr
(7) Anses : https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-om%C3%A9ga-3
(8) Anses : https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides
(9) S. Desmichelle, « Santé cardiovasculaire : huile d'olive ou poisson ? », *Sciences et avenir*, janvier 2017 : https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/sante-cardiovasculaire-huile-d-olive-ou-poisson_109791
(10) Semerano L, Julia C, Aitisha O, Boissier MC. Alimentation et rhumatismes inflammatoires. *Rev Rhum Monog* 2016;83:238-44
(11) Anses : https://www.anses.fr/fr/content/poissons-et-produits-de-la-p%C3%AAche-synth%C3%A8se-des-recommandations-de-l%E2%80%99agence
(12) Pr Gérard Chalès, Françoise Mazé, « Alimentation et rhumatismes inflammatoires », *La lettre du rhumatologue*, mai 2017
(13) Anses : https://www.anses.fr/fr/content/que-sont-les-vitamines
(14) « Les miracles de la vitamine C », *La Dépêche*, mars 2007 : https://www.ladepeche.fr/article/2007/03/29/390581-sante-les-miracles-de-la-vitamine-c.html
(15) Recommandations du Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses (GRIO) : www.grio.org
(16) Le lupus en 100 questions - comment éviter les effets indésirables de la cortisone ? : http://www.rhumatismes.net/index.php?id_q=837
(17) Anses : https://www.anses.fr/fr/content/le-fer
(18) Beng San Yeoh, Rodrigo Aguilera Olvera et al. Epigallocatechin-3-Gallate Inhibition of Myeloperoxidase and Its Counter-Regulation by Dietary Iron and Lipocalin 2 in Murine Model of Gut Inflammation. *The American Journal of Pathology*, avril 2016
(19) Eureka Santé Vidal : https://eurekasante.vidal.fr/nutrition/corps-aliments/fibres-alimentaires.html

SUCRE, SEL ET MAUVAIS GRAS : *tenez-les à l'écart !*

« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » :
cette phrase, désormais célèbre, fait partie des mentions obligatoires dans les publicités pour les produits alimentaires depuis 2007. En effet, ces trois indésirables qui se cachent dans la plupart des aliments, notamment industriels, augmentent de manière considérable la prise de poids et le risque de développer de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires ou encore un diabète de type 2. Alors sans les bannir totalement, comment limiter leur consommation ?

Sucres, sel et gras jouent à cache-cache !

Si l'on a bien conscience que les bonbons sont sucrés, les chips salées et le beurre gras, il est moins évident de savoir de quoi est composée notre assiette car le sucre, le sel et les graisses sont souvent cachés !

- **Attention aux graisses saturées et trans** : dans la charcuterie, la viande de porc, les sauces, les biscuits, les viennoiseries, les gâteaux, les produits "sans sucres"…
- **Attention au sel** : dans la charcuterie, le fromage, les anchois, le pain, les biscuits, les soupes préparées, les sauces soja, le ketchup, les bouillons, les biscuits apéritifs…
- **Attention aux sucres rapides** : dans les boissons sucrées et jus de fruits, l'alcool, les céréales du petit-déjeuner, les crèmes glacées, les viennoiseries, les produits "pauvres en matière grasse"…

Quant aux plats préparés, ils combinent les trois !

LES SUCRES

Le sucre est présent naturellement dans de nombreux aliments, dont les fruits et les produits laitiers, mais il est également présent dans l'alimentation sous forme de "sucres libres" : il s'agit du sucre utilisé dans les produits industriels, du sucre ajouté au café ou encore des sucres présents dans les jus de fruits.
Il est recommandé de ne pas consommer plus de **100 g par jour de sucre**, hors sucres présents dans les produits laitiers[1], ou **50 g de sucres libres**[2], ce qui correspond à 12 cuillérées de sucre en poudre. Il est également recommandé de ne pas consommer plus d'une boisson sucrée par jour, en privilégiant les jus de fruits.[3]
Consommé en excès, le sucre peut entraîner surpoids, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Les bonnes habitudes :

- Pour le petit-déjeuner, préférez les mueslis "nature", quitte à les enrichir vous-même avec des morceaux de fruits ou des fruits à coque.
- En fin de repas ou en cas de petite faim, privilégiez les fruits pour une note sucrée.
- Pour vos pâtisseries, supprimez un tiers des quantités de sucre ou remplacez-le par de la compote.

LES ÉDULCORANTS

La consommation d'édulcorants ne démontre aucun bénéfice sur le contrôle du poids, sur la glycémie ou sur l'incidence du diabète de type 2.[1] En effet, le goût sucré aurait tendance à entretenir l'envie de sucre. Les boissons "light" ne sont donc pas plus conseillées que les boissons sucrées. De la même façon, mieux vaut diminuer progressivement la quantité de sucre ajoutée à votre café, plutôt que de le remplacer par un édulcorant…

LE SEL

Seule une petite quantité du sel que nous consommons provient de la salière. Le reste est caché dans les aliments industriels que nous achetons. Pour le repérer sur les emballages, il faut rechercher les mentions "sel", "sodium" ou "chlorure de sodium", sachant que 1 g de sodium équivaut en moyenne à 2,5 g de sel ou chlorure de sodium.[4]
Actuellement, **il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour**, soit 2,4 g de sodium[3] mais la plupart des Français en consomment le double.
Sans le bannir puisqu'il participe au bon fonctionnement du corps humain, **réduire de moitié sa consommation suffirait largement !**

On trouve environ 1 g de sel dans :
➜ une rondelle de saucisson
➜ une poignée de biscuits apéritifs
➜ une part de pizza

Les bonnes habitudes :

- Ne salez pas trop l'eau de cuisson et pour relever vos plats, pensez aux épices, herbes, ail, échalote...
- Faites attention à l'eau que vous consommez : certaines eaux minérales, particulièrement les eaux pétillantes, peuvent contenir du sel.
- À table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.
- Privilégiez le sel iodé.

Vous êtes sous cortisone ?
La consommation excessive de sel entraîne un risque de rétention d'eau et d'hypertension. Elle favorise également l'élimination du calcium dans les urines, facteur d'ostéoporose.
Si vous êtes traité par cortisone, au-delà de 10 mg par jour, il est donc recommandé de suivre un régime hyposodé.

LES MAUVAIS GRAS

Si certaines matières grasses, comme les oméga-3 ou les acides gras insaturés, sont bénéfiques pour la santé, ce n'est pas le cas de toutes. En effet, **les acides gras saturés sont à éviter et les acides gras trans d'origine industrielle sont à bannir**.
On retrouve les **acides gras saturés** dans les produits d'origine animale mais aussi dans l'huile de coco ou l'huile de palme. On les reconnaît car ils sont solides à température ambiante. Consommés en excès, ils augmentent la synthèse du mauvais cholestérol, les risques de diabète et de maladies cardiovasculaires.
Les **acides gras trans** sont accusés quant à eux d'augmenter le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans le sang et ainsi de favoriser les maladies cardiovasculaires. Ils résultent, pour la plupart, d'un procédé industriel d'**hydrogénation** qui modifie la structure des acides gras insaturés afin de les rendre solides. On les retrouve **dans les produits industriels** comme les viennoiseries, les margarines végétales, les plats cuisinés ou les biscuits.

Alors que la réglementation impose aux fabricants d'indiquer la teneur de leurs produits en acides gras saturés, du côté des acides gras trans, il n'existe aucune obligation...
Si certains fabricants jouent le jeu, tous ne le font pas. En général, méfiez-vous de la mention **"huiles végétales (partiellement) hydrogénées"**.

Les bonnes habitudes :

- Privilégiez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses comme la poêle antiadhésive, à la vapeur, en papillote...
- Dans la mesure du possible, bannissez l'huile de palme et les produits industriels portant la mention "huiles végétales (partiellement) hydrogénées" ou "huiles végétales".
- Au quotidien et dans vos recettes, remplacez la crème fraîche par un fromage blanc ou un yaourt.
- Délayez vos sauces et vos vinaigrettes avec un peu d'eau pour alléger l'ensemble.
- Utilisez un filet de jus d'orange pour assaisonner vos carottes ou vos endives, à la place de l'huile.
- En pâtisserie, remplacez le lait de vache par du lait végétal.

Qu'il s'agisse du sucre, du sel ou du gras, tous sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme, à condition qu'ils soient consommés sous la bonne forme et de manière raisonnable. Pour contrôler vos apports et vous assurer de ne pas tomber dans l'excès, l'idéal est de limiter au maximum la consommation de produits ultra-transformés et de privilégier les aliments non transformés à cuisiner chez soi !

(1) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) : https://www.anses.fr/fr/content/sucres-dans-l%E2%80%99alimentation
(2) Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
(3) Programme National Nutrition Santé 2019 : https://www.mangerbouger.fr/PNNS
(4) Centre de recherche et d'information nutritionnelles de l'interprofession des produits laitiers (CERIN) : https://www.cerin.org/glossaire/sel-chlorure-de-sodium/

DES PROFESSIONNELS
pour une alimentation sur mesure

L'alimentation est un sujet complexe à ne pas prendre à la légère. En effet, elle peut avoir un impact aussi bien positif que négatif sur la santé et elle doit être adaptée aux particularités et aux besoins de chacun. Pour être certain d'adopter les bons réflexes et de ne pas mettre votre santé en danger, mieux vaut donc mettre de côté la multitude d'informations contradictoires diffusées via les médias et consulter un spécialiste qui saura vous proposer une alimentation sur mesure !

LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU LE RHUMATOLOGUE

Il **orchestre votre prise en charge médicale**, connaît vos traitements et suit votre état de santé. Si vous souffrez de réactions alimentaires, si vous entreprenez un régime ou si vous consommez des compléments alimentaires, il doit donc en être le premier informé. Il pourra ainsi rechercher les causes en cas de problème, vous conseiller, mais également vous prescrire des analyses de sang pour s'assurer que vous ne souffrez d'aucune carence, ou confirmer qu'un régime ou la prise de compléments ne sont pas contre-indiqués dans votre cas.

LE NUTRITIONNISTE

C'est un médecin qui détient une formation complémentaire en nutrition. Il **anticipe, diagnostique et prend en charge les troubles en lien avec la nutrition**. Il reçoit entre autres des personnes souffrant de diabète, de surpoids, de maladies cardiovasculaires, d'allergies ou d'intolérances.
En tant que médecin, il peut, en plus de dispenser des conseils personnalisés, prescrire des examens ou des médicaments.
Tout comme le diététicien, il exerce en milieu hospitalier ou en libéral et ses honoraires sont variables. En revanche, depuis 2017, le coût de la consultation est pris en charge par l'assurance maladie sur la base d'une consultation chez un généraliste, soit 25 euros.

LE DIÉTÉTICIEN

C'est un professionnel du secteur paramédical avec une formation de deux ans en diététique.
Son métier consiste à **éduquer en matière de nutrition**, à élaborer des programmes alimentaires sur mesure et en assurer le suivi.
Il est possible de le consulter en ville, mais aussi à l'hôpital, par exemple dans le cadre de sessions d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).
Question tarif, pour les consultations, il faut compter entre 30 et 60 euros en fonction des régions.
Ses honoraires ne sont pas remboursés par l'assurance maladie mais certaines mutuelles proposent une prise en charge partielle.

LES AUTRES SPÉCIALISTES

D'autres professionnels, auxquels on ne pense pas forcément, peuvent dispenser des conseils en matière d'alimentation…
C'est le cas des nutrithérapeutes, spécialisés dans le diagnostic des carences et surcharges de l'organisme, mais aussi de certains psychiatres et psychologues spécialisés dans les troubles du comportement alimentaire.
Attention tout de même au type de professionnel que vous consultez : enseignes proposant des rééquilibrages alimentaires avec supplémentation, naturopathes… Ces méthodes, reposant sur la prise de compléments et parfois sur l'exclusion de certains aliments, peuvent être incompatibles avec la prise de traitements ou engendrer des carences. **Avant d'appliquer leurs conseils, discutez-en avec votre médecin !**

LES SÉANCES DE GROUPE

Certains services de rhumatologie proposent des ateliers de diététique dans le cadre des programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP). En plus des conseils dispensés par les professionnels afin de favoriser une hygiène de vie équilibrée adaptée à la maladie et aux traitements, les échanges avec les autres malades peuvent être enrichissants et motivants.

IDÉES RECETTES *à décliner*

Place à la pratique ! Nous vous proposons ici des recettes faciles à réaliser, rapides, et que vous pouvez décliner à volonté, selon vos goûts, les saisons et ce que vous trouvez dans vos placards. Des plats simples, bons pour les papilles et pour la santé !

LE PETIT-DÉJEUNER

On connaît l'importance de ce repas et pourtant, on a parfois tendance à le négliger… Voici quelques idées pour bousculer la routine et retrouver l'envie de prendre le temps de petit-déjeuner !

La version sucrée : le breakfast bowl

Des fruits *: fruits rouges, banane, kiwi…*

Un produit laitier *: lait ou fromage blanc*

… à accompagner d'une boisson chaude : café, thé ou infusion.

Des céréales *ou du granola*

L'autre option sucrée :

- Un smoothie frais
  (1 banane + 200 ml de lait ou de boisson végétale + 5 fraises + 5 noix + 25 g de miel)
- Deux tranches de pain complet.

La version salée

Pain complet ou aux céréales et :

- 1/2 avocat et un œuf sur le plat

ou

- Fromage frais et un fruit

ou

- Une omelette aux tomates et aux herbes aromatiques…

LE POWER BOWL

Le principe du "bol énergisant" est simple : on remplit son bol de légumes, céréales, légumineuses, protéines... On assaisonne et le tour est joué ! En ce qui concerne les ingrédients, tout est permis.
Sain et coloré, le bowl s'adapte également à tous les goûts et à tous les régimes : végétarien, sans gluten, sans lactose…

Des légumineuses *: pois chiches, haricots blancs, rouges, noirs, pois cassés, lentilles…*

Des protéines *: poulet, saumon, truite fumée, thon, œuf, fromage, tofu…*

Des céréales *: riz, quinoa, boulghour, millet, sarrasin…*

Des fruits à coque ou des graines *: amandes, noix, noisettes, graines de chia, de lin, de sésame, de courge…*

L'assaisonnement *: vinaigrette, sauce soja, huile d'olive, vinaigre, sauce au yaourt, jus de citron…*

Des légumes, cuits ou crus *: brocoli, chou, avocat, tomate, laitue, betterave, poivron, carotte, concombre, courgette, aubergine, patate douce…*

La sauce aux cacahuètes :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, de sésame ou de tamari
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de purée de cacahuète

LE WRAP

Le wrap ou "sandwich roulé" est très facile à réaliser, mais aussi à transporter : idéal pour vos pique-niques estivaux !

Une galette *de maïs ou de blé*

Un tartinable *: fromage frais, guacamole, houmous, tzatziki, caviar d'aubergine…*

Des protéines *: poulet, jambon, saumon, truite fumée, thon, œuf, fromage, tofu…*

Des légumes crus ou cuits *: crudités, laitue, roquette, tomate, avocat, radis, concombre, chou-fleur, courgette, aubergine, poivron…*

Le wrap se décline également en version chaude, ou fajitas, pour les diners conviviaux entre amis. Disposez alors tous les ingrédients séparément sur la table afin que chacun garnisse sa galette selon ses envies.

LE CAKE

En panne d'inspiration ? Pensez au cake ! La base est toujours la même et vous pouvez y ajouter les ingrédients de votre choix.

- 200 g de farine
- 4 œufs
- 12 cl de lait
- 100 g d'emmental râpé
- 5 cl d'huile
- 1 sachet de levure
- sel et poivre
- Jambon, olives, petits pois, fromage de chèvre, noix…

➜ Enfournez 45 minutes à 180°C.

Le cake s'adapte à tous les régimes : il existe des bases sans gluten (farine de riz et maïzena), sans lactose, sans œufs…

LE ONE POT PASTA

Ce plat tout-en-un consiste à faire cuire tous les ingrédients ensemble : un gain de temps sur la préparation des repas et sur la vaisselle !

Les étapes :

- Faites revenir quelques minutes les légumes et les protéines dans la sauteuse ;
- Ajoutez les pâtes ;
- Recouvrez d'eau ou de bouillon ;
- Démarrez la cuisson à l'eau froide. Faites cuire à feu moyen une dizaine de minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les pâtes ou les féculents soient cuits.

Des condiments *: sel, poivre, ail, herbes aromatiques, épices*

Des légumes frais ou surgelés *: oignon, tomate, carotte, courgette, champignons, petits pois, poireau, poivron…*

Du bouillon *de volaille ou de légumes*

Des pâtes*, des pâtes de riz, des pâtes de lentilles corail, mais aussi du riz ou du quinoa…*

Des protéines *: viande hachée, poulet, crevettes…*

Pour des repas équilibrés toute l'année, découvrez des idées de menus de saison variés, en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé, sur "la Fabrique à menus" du site mangerbouger.fr :
http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus

LES BONS RÉFLEXES, *du panier à l'assiette*

En matière d'alimentation, c'est en faisant les courses que tout se joue. Mais comment s'y retrouver au milieu des rayons du supermarché ou face aux étals des épiciers ? Quelques conseils pour déjouer les pièges et bien remplir son panier pour se composer des menus sains et équilibrés…

Privilégiez les produits non transformés

Plats cuisinés, gâteaux, céréales, préparations ou desserts : ces produits destinés à nous faire gagner du temps sont bien souvent **trop gras, trop sucrés, trop salés ! Dans l'idéal, consommez-les de manière occasionnelle et orientez-vous plutôt vers des produits simples, c'est-à-dire contenant le moins d'ingrédients possible**.
Lorsque vous souhaitez vous faire plaisir, si vous disposez du temps nécessaire, réalisez vos plats et desserts vous-même : en cuisinant, vous aurez la main sur le sucre, le sel et les matières grasses ! Prévoyez éventuellement des portions supplémentaires que vous pourrez conserver au réfrigérateur ou au congélateur et réchauffer les jours où vous n'aurez pas le temps de vous mettre aux fourneaux !

Décryptez les étiquettes

Les arguments marketing nous poussent souvent à remplir notre caddie de produits, les yeux fermés, sans prendre la peine de jeter un œil à leur composition. Si, au premier abord, les informations en petits caractères peuvent sembler impossibles à déchiffrer, il existe néanmoins quelques astuces pour s'y retrouver :

- Les ingrédients composant un produit sont indiqués, au dos de l'emballage, par ordre décroissant de poids. **Attention donc aux plats, gâteaux et céréales pour lesquels le sucre ou les matières grasses arrivent en début de liste !**
- Plus la liste d'ingrédients est longue, plus l'aliment risque d'avoir subi des transformations. De manière générale, même s'ils ne sont pas forcément mauvais pour la santé, **mieux vaut éviter la multiplication des additifs**, désignés par la lettre "E" suivie d'un nombre.
- Ne vous laissez pas duper. Si vous achetez un produit pour les promesses affichées concernant sa teneur en calcium, oméga-3 ou vitamines, **vérifiez sur l'emballage la quantité présente pour 100 grammes** et le pourcentage que celle-ci représente par rapport aux apports journaliers recommandés (AJR) ou apports nutritionnels conseillés (ANC).
- Ne vous fiez pas uniquement aux calories… En effet, là où 1 gramme de protéines ou de glucides apporte 4 kilocalories (kcal), 1 gramme de lipides en apporte 9 ! Des confiseries peuvent ainsi être moins caloriques qu'un yaourt… **Les repères caloriques doivent donc être croisés avec les informations nutritionnelles et la liste des ingrédients**.

COMPRENDRE LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

"Sans matière grasse", "allégé en sucres"… Comment s'y retrouver entre toutes ces mentions ? Sachez qu'**elles sont encadrées par la réglementation** et doivent donc tenir leurs promesses. Sel, sucres, matières grasses, voici un petit lexique pour vous repérer :

→ "*Allégé en / à teneur réduite en sucres, sel ou matière grasse*" : l'aliment en contient au minimum 25 ou 30 % de moins qu'un produit similaire.

→ "*Sans sucres ajoutés*" : aucun ajout lors de la fabrication mais il peut contenir des sucres présents naturellement.

→ "*Pauvre en sel ou en matière grasse*" : le produit n'en contient pas plus d'une certaine quantité définie pour 100 g ou 100 ml.

→ "*Sans sucre, sel ou matière grasse*" : l'aliment n'en contient qu'une infime quantité définie pour 100 g ou 100 ml.

→ "*Source de vitamines, minéraux ou fibres*" : les teneurs de l'aliment sont significatives, supérieures à un certain pourcentage pour 100 g ou 100 ml.

→ "*Riche en*" : l'aliment contient deux fois, ou plus, les valeurs définies pour "source de".

Attention : un produit "sans matière grasse" peut, par exemple, être riche en sucres et vice-versa !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.mangerbouger.fr, rubrique "Décrypter les allégations nutritionnelles".

Équilibrez votre panier

Pour couvrir tous les besoins nutritionnels nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, l'alimentation doit être la plus variée possible et comporter une certaine quantité de protéines, lipides, glucides, minéraux, vitamines et fibres. Lorsque vous faites vos courses, voici les produits à faire figurer sur votre liste ainsi que les quantités à prévoir dans l'idéal :

- **Fruits** *(2 par jour en fin de repas ou pour les petites faims)*
- **Légumes** *(à tous les repas)*
- **Lait et laitages** *(3 à 4 par jour en fonction de la taille et de la richesse en calcium)* : lait, fromages, yaourts, fromages blancs…
- **Céréales et tubercules** *(tous les jours et à chaque repas selon l'appétit)* : pain, riz, blé, pâtes, maïs, pommes de terre, mais aussi quinoa, boulghour, polenta, avoine, épeautre, patate douce… Du petit-déjeuner au dîner, pensez à varier. Pour les céréales, optez plutôt pour les semi-complètes ou complètes.
- **Légumineuses ou légumes secs** *(au moins 2 fois par semaine)* : haricots secs, fèves, pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles, soja…
- **Viandes et œufs (1 à 2 fois par jour)** : privilégiez la volaille, les œufs et les morceaux les moins gras. Réduisez les quantités si vous en consommez plusieurs fois par jour.
- **Poissons** *(au moins 2 fois par semaine)* : voir conseils en page 14.
- **Matières grasses** *(chaque jour dans des quantités raisonnables)* : favorisez la variété en privilégiant autant que possible les huiles végétales et en limitant le beurre et la crème d'origine animale.
- **Produits sucrés** *(occasionnellement)*
- **Eau** *(au moins 1,5 litre par jour)* : limitez les autres boissons.
- Mais aussi :

→ **Herbes et épices** : basilic, ciboulette, thym, coriandre, aneth, cannelle, curry… : pensez-y ! En plus de relever le goût de vos plats, elles ont bien souvent des propriétés intéressantes d'un point de vue nutritionnel !

→ **Oléagineux** : noix, noisettes, amandes, pistaches, pignons de pin, graines de courge, olives… : riches en acides gras insaturés, mais aussi protéines, minéraux, vitamines et fibres, ils sont parfaits pour un encas à condition de se limiter à l'équivalent d'un creux de main.

Sources :
Santé Publique France
Brochure *Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets…*, www.mangerbouger.fr

LES APPLICATIONS QUI VOUS AIDENT À CHOISIR

Si malgré toutes ces informations, décrypter les étiquettes nutritionnelles vous semble laborieux, aidez-vous des applications. Parmi les plus en vogue, ***Yuka*** attribue, une fois le code-barres du produit scanné, une note allant de 0 à 100. Celle-ci prend en compte **la qualité nutritionnelle, la présence d'additifs et la qualité biologique**. Bonus : si le produit est mal noté, l'application vous propose une alternative plus saine !
D'autres applications fonctionnant de manière similaire existent, chacune avec ses spécificités. Par exemple, ***Kwalito*** se personnalise en fonction de vos préférences et éventuelles intolérances alimentaires ; quant à ***Open Food Facts***, elle vous renseigne sur les qualités nutritionnelles et le degré de transformation des produits…
Ludiques et pratiques, ces applications sont les alliées parfaites pour faire vos choix de manière éclairée.

➜ Disponibles sous Android et iOS.

FRAIS, SURGELÉS OU EN CONSERVES…

Sous quelle forme choisir ses fruits et légumes ?
Si les fruits et légumes frais remportent le match, plus le temps entre la cueillette et le moment de la consommation est long, moins ils contiendront de vitamines et de minéraux. Alors que si un légume est surgelé ou mis en conserve immédiatement après récolte, il perdra quelques vitamines dans le processus, mais gardera malgré tout la majorité de ses qualités nutritionnelles.
Dans leur version "fraîche", privilégiez les fruits et légumes de saison. Un produit local sera plus frais qu'un autre ayant parcouru la moitié du globe. Consommez-les le plus rapidement possible.

Pour les surgelés, attention : plus le délai entre la décongélation et la cuisson est long, plus les pertes en vitamines sont grandes. Mieux vaut donc passer rapidement du congélateur à la casserole…

Du côté des conserves, sel et sucres sont souvent utilisés pour optimiser la conservation. Optez plutôt pour les nouvelles gammes de "conserves vapeur" qui corrigent ce défaut.

Pour savoir quels produits consommer mois par mois :
www.fruit-et-legume-de-saison.fr

LE NUTRI-SCORE

Ce logo, mis au point par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), classe les produits sur une échelle de cinq niveaux : de A (vert) pour les meilleurs, à E (rouge) pour les pires. Pour cela, il se base sur **le rapport entre les apports à favoriser** (fibres, protéines, vitamines, minéraux…) **et ceux à limiter** (acides gras saturés, sucres, sel…). Un bon moyen de comparer d'un seul coup d'œil deux produits similaires ! Petits bémols : il ne prend pas en compte les additifs et pesticides et, à ce jour, il reste facultatif.

LES LABELS :
DES GARANTIES RÉELLES ?

Bien que vous en ayez un bon nombre en tête, vous n'en connaissez pas toujours le sens et vous ne leur faites pas toujours confiance[1], à raison. Il n'en existe que très peu qui sont officiellement reconnus en France et/ou en Europe[2] :

- ✔ **Le Label Rouge** est un signe français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur aux autres produits similaires.
- ✔ **Les logos Agriculture Biologique (AB)** ou la feuille, au niveau européen, garantissent un mode de production et de transformation respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Les règles qui les encadrent sont les mêmes dans toute l'Europe : au moins 95 % d'ingrédients d'origine biologique, pas de trace de pesticides, ni d'organismes génétiquement modifiés (OGM) au-delà du seuil de tolérance de 0,9 %.
- ✔ L'Appellation d'Origine Protégée (AOP), l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) et l'Indication Géographique Protégée (IGP) désignent, à divers degrés, des produits dont les différentes étapes de fabrication sont réalisées dans une même zone géographique. La mention Spécialité Traditionnelle Garantie indique que le produit résulte d'une recette ou d'un mode de production traditionnel.

Du côté des autres labels, ils émanent d'associations ou de groupements de professionnels dans le meilleur des cas (Bleu-Blanc-Cœur pour la traçabilité de la viande, Fairtrade Max Havelaar pour le commerce équitable, Pêche durable MSC ou Pavillon France pour la traçabilité des produits de la mer…), mais aussi de panels de consommateurs bien souvent mis en place par des industriels (Saveur de l'année, Produit de l'année…).

Attention : même lorsqu'ils sont officiellement reconnus, les labels ne garantissent pas les qualités nutritionnelles des produits !

Sources :
(1) Enquête *Que Choisir* réalisée en avril 2016 auprès de 3 608 abonnés
(2) Site du Ministère de l'Économie, des Finances, de l'Action et des Comptes publics : https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Signe-de-qualite

Ne négligez pas l'hygiène !

De manière générale, il est recommandé d'appliquer quelques règles simples pour respecter la bonne conservation des aliments et éviter les intoxications alimentaires*, d'autant plus lorsque le système immunitaire est affaibli par certains traitements.

Sur le chemin du retour…

→ Idéalement, lorsque vous prévoyez d'acheter des produits frais, voire surgelés, munissez-vous d'un sac isotherme, afin de respecter au maximum la chaîne du froid, et mettez-les au frais dès votre retour.

À l'intérieur du réfrigérateur…

→ Nettoyez au moins une fois par mois l'intérieur de votre réfrigérateur à l'eau savonneuse ou au vinaigre blanc et au citron ;

→ Ôtez les suremballages en carton et emballez séparément les aliments crus, les aliments cuits et les restes avec du papier aluminium ou un film alimentaire.

→ Placez les produits dont la date de péremption est la plus proche vers l'avant.

→ Contrôlez régulièrement la température de votre réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre. En fonction des modèles, la zone la plus froide est située vers le bas ou vers le haut. Chaque type d'aliment doit être conservé à une température précise. Cette température est également rappelée sur les emballages.

Au moment de la préparation…

→ Pensez à vous laver les mains avant et après la manipulation des ingrédients.

→ Vérifiez les dates de péremption des produits que vous utilisez : "À consommer jusqu'au" indique la date limite de consommation (DLC) à respecter impérativement, alors que "À consommer de préférence avant le" indique la date limite d'utilisation optimale (DLUO) au-delà de laquelle le produit reste consommable mais en étant vigilant à l'aspect et à l'odeur.

→ Quoi qu'il en soit, même si la date de péremption n'est pas dépassée, fiez-vous avant tout à vos sens… Le froid ne tue pas les bactéries mais les empêche de se développer : si vous avez un doute sur l'odeur ou la couleur d'un aliment, ne le consommez pas.

→ Ne recongelez jamais un produit décongelé et ne conservez pas plus de 24 h les produits faits maison à base d'œufs, tels que la mayonnaise ou la mousse au chocolat.

→ Nettoyez soigneusement vos éponges et planches à découper qui peuvent être de véritables nids à bactéries.

*** Que faire en cas d'intoxication alimentaire ?**
Si vous souffrez de douleurs abdominales, vomissements, diarrhées, voire fièvre, hydratez-vous au maximum. La plupart du temps, une intoxication alimentaire se guérit d'elle-même. Si vous ne parvenez pas à vous hydrater ou que les symptômes persistent, consultez un médecin.

Sources :
- Site du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation : www.gaspillagealimentaire.fr
- Site de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes : https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Chaine-du-froid

INFORMER Agir Défendre AIDER

AFPric
Association Française des Polyarthritiques & des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Parce que bien vivre au quotidien avec un rhumatisme inflammatoire chronique ne se résume pas à la prise en charge médicale, l'AFPric œuvre pour vous informer, vous aider à mieux vivre avec cette maladie chronique, représenter et défendre vos intérêts, mais aussi promouvoir la recherche.

Concrètement, l'AFPric c'est :

- **70 relais** locaux répartis à travers toute la France
- Un **Salon annuel** organisé dans une vingtaine de villes, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Arthrite en octobre, avec au programme des conférences, des ateliers et des stands d'information
- Une **revue trimestrielle**, PolyArthrite *infos*, avec des interviews de professionnels de santé, des témoignages de malades, des fiches conseils et toute l'actualité autour de la maladie et de la recherche
- Des **supports en ligne** pour vous accompagner au quotidien
- Un **service d'écoute et de conseils** "Entr'Aide", pour répondre à toutes les questions sur la pathologie, les traitements, les droits et les aides

- La réalisation d'enquêtes pour **en savoir plus sur vos besoins et vos attentes**, dans le but de porter votre parole auprès des médecins et des pouvoirs publics
- Un **soutien à la recherche** et une veille permanente sur les voies novatrices et prometteuses

Comme des milliers de malades et proches de malades, **rejoignez-nous** et **soutenez nos actions !**

*Pour **adhérer, faire un don, recevoir nos magazines** ou pour **en savoir plus,** remplissez et retournez le bulletin ci-dessous.*

www.polyarthrite.org ////////////////// **Tél. : 01 400 30 200**

❑ **Je souhaite recevoir gratuitement des informations sur l'AFPric**

Je commande le(s) magazine(s) (⇒ 4 € de frais d'envoi par magazine) :

❑ Poly Conseils ❑ Poly Déco+ ❑ Poly Bien-être ❑ Poly Vacances

J'adhère à l'AFPric :

❑ Cotisation avec abonnement à la revue trimestrielle PolyArthrite *infos* (21 € + 11 € d'abonnement) = 32 €*

❑ Cotisation simple sans abonnement = 21 €*

❑ **Je soutiens les actions de l'AFPric en faisant un don de :**

❑ 30 €* ❑ 60 €* ❑ 89 €* ❑ Don libre : ..... €

* Vous recevrez un reçu fiscal du montant de votre cotisation ou de votre don. Grâce à la réduction d'impôts, un don de 89 € ne vous coûtera en réalité que 30 €.

Chèque à l'ordre de l'AFPric à envoyer à : AFPric – 9, rue de Nemours – 75011 Paris

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Mail :

⚠ **N'oubliez pas de cocher la case ci-dessous**

❑ **J'accepte que mes coordonnées fassent l'objet d'un traitement informatique à l'usage exclusif de l'AFPric.** Vos données sont nécessaires pour enregistrer votre cotisation ou votre don, vous envoyer un reçu fiscal, la revue et vous informer des activités de l'association.

Vos coordonnées ne font en aucun cas l'objet de transmission à des tiers. L'AFPric s'engage à respecter les conditions légales de confidentialité applicables en France et à ne pas divulguer ces informations à des tiers, hors prestataires techniques respectant la règle de confidentialité. **Vous disposez d'un droit d'accès aux informations vous concernant.** Vous pouvez également modifier ou supprimer ces informations. Pour exercer ce droit, il convient d'écrire à Sandrine Rollot - Association Française des Polyarthritiques - au Secrétariat national dont l'adresse est indiquée ci-dessus. Les données personnelles des personnes inactives depuis 3 ans seront supprimées.

Chaque année, en octobre, retrouvez :

le Salon de la polyarthrite

et des rhumatismes inflammatoires chroniques

information
conseils
rémission
Stands
activité physique
alimentation
vie professionnelle
syndrome de Sjögren
Conférences
traitements
échanges
écoute
prévention
Ateliers
fatigue
aidants
douleur
convivialité
animations
droits sociaux
spondyloarthrite
aides techniques
stress
rhumatisme psoriasique
bien-être

À Paris et dans une vingtaine de villes en régions

Pour en savoir plus, découvrir les programmes, télécharger vos invitations gratuites et pour retrouver les vidéos des conférences des Salons des années précédentes, **rendez-vous sur :**
www.polyarthrite.org

Vous avez une question sur la polyarthrite ou sur les rhumatismes inflammatoires chroniques, sur les traitements, sur vos droits ?

Le service Entr'Aide est là pour vous répondre

Information sur la maladie et les traitements

Délégations en régions

Orientation

Défense des droits

Conseils

Groupes de parole

Soutien

Protection juridique

Chaque situation étant différente, **le service Entr'Aide de l'AFPric** répondra de manière individuelle et personnalisée à vos questions. Notre connaissance de la pathologie, de son évolution et de ses conséquences, nous permet de vous informer, de vous conseiller au mieux, de vous aider à faire reconnaître votre maladie auprès des différents interlocuteurs, de vous permettre d'obtenir les aides auxquelles vous avez droit...

Contactez le service Entr'Aide :

- Par téléphone au **01 400 30 200**
- Sur rendez-vous au Secrétariat national de l'AFPric : 9, rue de Nemours – 75011 PARIS
- Par mail : **afpentraide@nerim.net** pour des informations sur les droits
  afpsante@nerim.net pour des informations sur la maladie

Posez également vos questions sur le blog Entr'Aide et consultez les réponses des professionnels aux questions les plus fréquemment posées www.afpentraide.org

AFPric
Association Française des Polyarthritiques & des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Polyarthrite Rhumatoïde

& Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

LA POLYARTHRITE,
ENSEMBLE
C'EST PLUS FACILE
À VIVRE.

AFPric
Association Française des Polyarthritiques
& des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Pour être informé et soutenu :
01 400 30 200 - www.polyarthrite.org

L'AFPric est représentée partout en France et est reconnue d'utilité publique

Conception Graphique : MATHILDE FOURNIER - GOBELINS, l'école de l'image

FR-GOL-00291 Décembre 2019

Avec le soutien de :

MSD
INVENTING FOR LIFE