DU CÔTÉ DE...

Alimentation et rhumatismes inflammatoires chroniques

Les premières recommandations !

Existe-t-il des aliments aux propriétés anti-inflammatoires ? Je suis végétarienne, cela peut-il influencer l'activité de ma maladie ? Faut-il réduire le gluten ou les laitages dans son alimentation lorsqu'on a une polyarthrite ? Vous êtes nombreux à vous adresser à l'AFP*ric* pour nous poser des questions autour de votre alimentation, de ce que vous « pouvez manger ou pas ». En consultation avec le rhumatologue, les patients abordent de plus en plus souvent cette question car elle représente une vraie préoccupation : peut-on modifier son alimentation pour aller mieux ? C'est pourquoi la Société Française de Rhumatologie a présenté les premières recommandations sur l'alimentation et les rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC), élaborées par un groupe de travail sous la coordination du **Professeur Claire Daïen, rhumatologue au CHU de Montpellier, et du Professeur Jérémie Sellam, rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine à Paris**, que nous remercions pour leur contribution à cet article.



Pr Claire Daïen



Pr Jérémie Sellam

Pourquoi des recommandations "Alimentation et RIC" ?

La demande d'information vis-à-vis de l'alimentation est forte de la part des patients souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques. Beaucoup expérimentent souvent d'eux-mêmes différents "régimes" alimentaires, en ajoutant ou au contraire en supprimant certains aliments de leurs repas, dans l'espoir d'améliorer leurs symptômes. Il est utile de disposer de recommandations sur lesquelles les rhumatologues peuvent s'appuyer pour conseiller au mieux leurs patients en fonction de leurs demandes, leurs croyances, leur environnement socio-économique… et les mettre en garde sur certaines pratiques qui peuvent être non prouvées scientifiquement ou pourraient être délétères. Ces recommandations prennent bien sûr en compte les aspects articulaires, mais également extra-articulaires (cardiovasculaires, métaboliques, osseux…) car ils sont étroitement liés aux rhumatismes inflammatoires chroniques et à leurs traitements.

Par ailleurs, l'alimentation peut également apparaître comme un levier pour être pleinement acteur de sa santé. Or, on sait que l'investissement du patient dans sa prise en charge globale est essentiel pour le bon contrôle de sa maladie.

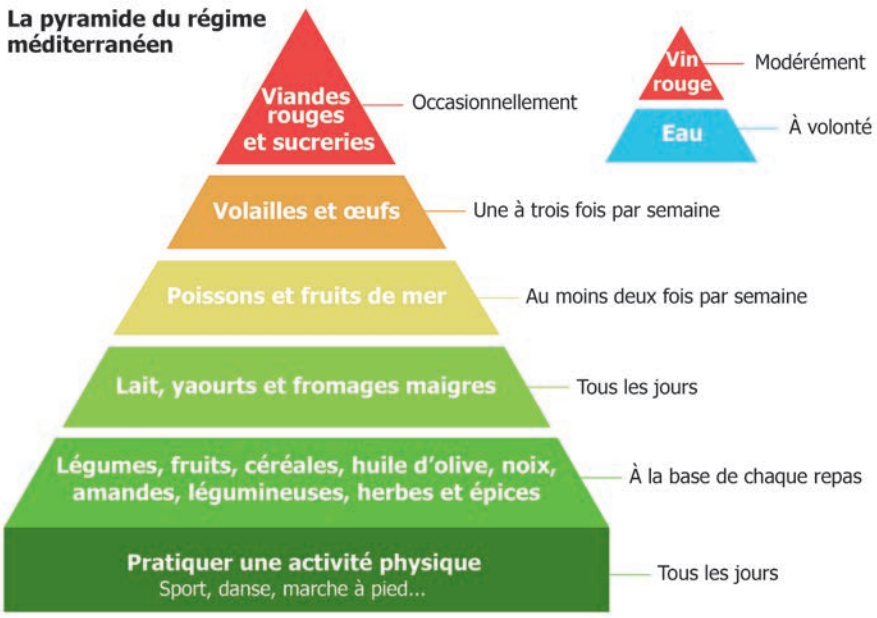
La perte de poids

Une première recommandation essentielle est la perte de poids chez les patients en surpoids ou obèses, pour limiter l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique et son retentissement fonctionnel au quotidien, mais également pour les effets bénéfiques d'un "poids de forme" sur la santé en général, notamment aux niveaux cardiovasculaire et métabolique. Pas toujours simple à réaliser seul, l'accompagnement vers une perte de poids peut être réalisé sous l'encadrement médicalisé (diététicien ou médecin nutritionniste).

Le groupe de travail

Sous l'égide de la Société Française de Rhumatologie (SFR), un groupe de travail composé de rhumatologues, nutritionnistes et diététiciens issus des différentes sociétés savantes de nutrition*, ainsi que de patients représentants d'associations de malades, dont l'AFP*ric*, s'est réuni en 2020 pour analyser la littérature scientifique sur le sujet de l'alimentation concernant trois maladies : la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante et le rhumatisme psoriasique. Cette analyse a permis d'élaborer des recommandations basées sur des données scientifiques issues des études.

* Société Française de Nutrition (SFN) ; Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme (SFNCM) ; Association Française d'Étude et de Recherche sur l'Obésité (AFERO) ; Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)



Le traitement de fond avant tout… sans oublier l'activité physique

Lorsqu'on est atteint d'un rhumatisme inflammatoire chronique, les mesures alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à la prise du traitement de fond, qui est le seul à pouvoir freiner, voire stopper l'évolution structurale de la maladie.
Par ailleurs, il est prouvé que la pratique d'une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé en général, mais aussi sur les symptômes et les risques liés à la maladie.
Prendre régulièrement son traitement et bouger plus : les essentiels pour agir directement sur sa maladie !

Le régime méditerranéen et les oméga-3

Une alimentation de type méditerranéen (riche en produits céréaliers complets, légumes, fruits, huile d'olive, poissons gras, légumineuses, limitation des apports en viande, en préférant les viandes blanches, limitation des graisses d'origine animale…) et/ou une supplémentation d'au moins 2 g par jour en acides gras poly-insaturés d'origine animale (oméga 3, contenus notamment dans les poissons gras) semblent avoir un effet bénéfique sur les symptômes tels que la raideur matinale et les douleurs articulaires. Cet effet reste modeste mais ce type d'alimentation a également un effet protecteur vis-à-vis des risques cardiovasculaires, il est donc recommandé pour les patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques, mais également pour la population générale. Un effet protecteur sur les destructions articulaires de ce type d'alimentation n'a pas été démontré, renforçant plus encore l'idée que ces mesures nutritionnelles viennent en complément du traitement de fond anti-rhumatismal.

Les supplémentations

Les études portant sur les supplémentations en vitamines ou en oligo-éléments n'ont pas montré d'efficacité sur les symptômes des RIC. D'autres supplémentations (safran, cannelle, ail, gingembre, sésame, concentré de grenade) ou des probiotiques ont donné des résultats intéressants mais dans de petites études avec peu de patients. Ainsi, il n'y a pas assez d'arguments à ce jour pour établir des recommandations à leur sujet.

Ce qui n'a pas fait ses preuves

D'après les études, le régime sans gluten n'a pas démontré son efficacité dans les RIC. Par contre, certaines études suggèrent qu'il serait associé à un sur-risque cardiovasculaire, probablement du fait du manque de fibres alimentaires. Ce risque étant déjà augmenté chez les patients du fait de leur pathologie inflammatoire, le régime sans gluten ne doit pas être proposé, en dehors des patients souffrant d'une maladie cœliaque prouvée.
Le régime sans lactose (contenu dans les laitages), souvent évoqué par les patients, n'a fait l'objet d'aucune étude clinique mais il peut provoquer une carence en calcium, ce qui augmente le risque d'ostéoporose chez ces patients déjà à risque du fait du rhumatisme inflammatoire et de la corticothérapie souvent prescrite au cours de la maladie. Ces régimes d'exclusion sont donc à éviter. ▶



Le sujet de l'alimentation vous intéresse ?

Commandez le magazine Poly Nutrition réalisé par l'AFP ric dans notre Librairie pages 47-48.

Il vous apportera les informations fiables dont vous avez besoin pour être acteur de votre santé. Au programme : pas de restrictions mais le plein de conseils pour vous composer une alimentation adaptée, qui rime avec plaisir !

> Bouger, maintenir une vie sociale, ne pas fumer et manger équilibré en cuisinant soi-même pour préserver sa santé.



Les études portant sur le jeûne retrouvent des effets qui ne se maintiennent pas à la reprise de l'alimentation, limitant considérablement son intérêt. Le régime végétalien n'a pas montré d'efficacité non plus. Mais le rhumatologue doit rester à l'écoute des patients qui suivent ce type de régimes, afin de les accompagner, éventuellement apporter une supplémentation en vitamines et/ou calcium et leur conseiller un suivi par un diététicien ou un nutritionniste pour éviter les carences.

Votre message pour les patients ?

Gardez le plaisir de manger ! On sait que les repas sont des moments importants de la vie quotidienne. Pourquoi se priver d'aliments qu'on aime si cela n'apporte pas de bénéfices ? La composante "plaisir" est primordiale.

Par ailleurs, les régimes trop restrictifs favorisent l'isolement social (en se privant d'aller au restaurant ou de manger chez des amis ou en famille par exemple), la maladie elle-même pouvant déjà être un facteur d'isolement.

Bouger, maintenir une vie sociale, ne pas fumer et manger équilibré en cuisinant soi-même pour préserver sa santé, ce sont des conseils de bonne hygiène de vie valables pour tous, atteints d'un rhumatisme inflammatoire chronique ou non ! ■

➜ **Les premières recommandations sur l'alimentation et les rhumatismes inflammatoires chroniques ont été élaborées à destination des professionnels de santé. Une version destinée aux patients sera ensuite réalisée, l'AFP^ric ne manquera pas de vous la présenter !**



Les patients autour de la table !

Fin 2019, la SFR a sollicité la participation de l'AFP^ric dans ce groupe de travail chargé d'élaborer les premières recommandations sur l'alimentation et les rhumatismes inflammatoires chroniques.

Sylvie Sfedj, membre du Bureau national, y a représenté l'AFP^ric : « *J'ai accepté de participer à ce groupe de travail car le sujet de l'alimentation m'intéresse et j'ai pu constater, lors des différents Salons de la Polyarthrite en régions ou à l'occasion d'échanges téléphoniques avec nos adhérents, que les malades se posent beaucoup de questions à ce sujet. Un énorme travail d'analyse de la littérature scientifique, c'est-à-dire des études publiées dans le monde entier, a été effectué par les professionnels de santé sur des thèmes bien précis : le régime sans gluten ou sans laitages, les oméga 3, le jeûne, etc., suivi d'un important travail de rédaction. Le rôle des trois représentants d'associations de patients membres du groupe a été de donner notre avis, d'une part sur le choix des thèmes à aborder, puis sur les propositions de recommandations qui ont été élaborées. Je tiens à souligner que notre avis a été entendu, tant sur le fond que sur la forme, au même titre que celui des professionnels. Ce travail, qui s'est poursuivi tout au long de l'année 2020 avec des réunions à distance en raison des confinements, a mis en lumière le manque d'études scientifiques sur certains sujets précis relatifs aux liens entre l'alimentation et les RIC. Cela donnera peut-être des idées à des chercheurs pour de nouvelles études !*

Ces recommandations représentent une base solide, qui repose sur des études et non sur des croyances ou des expériences personnelles, sur laquelle les représentants de l'AFP^ric pourront s'appuyer pour répondre aux nombreuses questions des malades. »

AFPric
Association Française des Polyarthritiques & des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques

une association créée par des malades, pour les malades

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, rhumatisme psoriasique, maladie de Sjögren...
Nous vous informons, accompagnons et soutenons pour mieux comprendre la maladie et mieux vivre avec au quotidien 💛



Contactez-nous si vous avez des questions sur la maladie ou besoin de conseils et d'accompagnement.

01 400 30 200
afpric@afpric.org
www.polyarthrite.org

