



Rhumatismes inflammatoires chroniques et Nutrition. Doit-on incriminer les aliments ?

Vous êtes sous biothérapie ou votre médecin va vous prescrire un traitement de ce type.

Au-delà de votre traitement, des études montrent que la nutrition peut avoir un rôle important dans l'amélioration de votre quotidien quand vous souffrez de polyarthrite rhumatoïde, de spondylarthrite ou de rhumatisme psoriasique.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life®

*prendre soin de la vie



Association nationale de défense
contre la polyarthrite rhumatoïde

Brochure co-réalisée par Fresenius Kabi et l'ANDAR



Édito

Lorsque vous souffrez de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC), comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ou le rhumatisme psoriasique, il est naturel d'être à la recherche d'informations.

Au delà des traitements prescrits par le rhumatologue, vous vous interrogez probablement sur ce que vous pouvez faire de plus. Existe-t-il des recommandations particulières sur l'alimentation ? En effet, l'alimentation a un rôle primordial sur votre santé générale. Qu'en est-il avec un RIC ? De nombreux messages circulent : "manger au moins 5 fruits et légumes par jour", "manger bouger"... Comment s'y retrouver ? L'alimentation peut-elle être responsable de la maladie ? L'alimentation peut-elle vous aider à mieux vivre avec votre RIC ?

La mode est aux régimes dits "d'exclusion" : on enlève un type d'aliment bien spécifique. Ces régimes peuvent-ils avoir une influence sur la maladie ? Aussi nous entendons beaucoup parler du microbiote. A quoi cela correspond-il ? Quel est son rôle ? Est-il utile d'essayer de le modifier ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre dans cette brochure. Le plus important étant le bon sens et la bonne communication entre vous et vos professionnels de santé, notamment le médecin et le pharmacien.

Cette brochure, rédigée en collaboration avec l'association de patients ANDAR, a pour but de vous accompagner dans votre quotidien en vous apportant une information utile et fiable.

Quel est le rôle de l'alimentation ?

Se nourrir est indispensable à la vie mais la nourriture remplit bien d'autres rôles dans notre société.

Les excès ne sont pas bons pour l'organisme.
Par exemple l'excès de protéines, notamment par un excès de viande, fatigue les reins.

À quoi servent les aliments ?^{1,2}

Les aliments sont indispensables à la vie. Ils fournissent de l'énergie (les calories) et les substances (les nutriments) nécessaires au fonctionnement de notre organisme. Cette énergie est la base de la construction de notre organisme. Les aliments sont composés de différents nutriments.

Pour simplifier, on retrouve :

Les protéines servent à constituer les muscles

Les glucides ou sucres amènent de l'énergie

Les lipides ou graisses amènent de l'énergie

D'autres nutriments sont essentiels et constituent une alimentation variée : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments...

Quel est notre rapport à l'alimentation ?^{2 à 5}

Notre rapport à l'alimentation est très dépendant de la culture du pays et du contexte de vie. Les cultures différentes entraînent donc des rapports qui peuvent être très variés par rapport à l'alimentation. Manger peut être un véritable supplice pour les uns et un plaisir incomparable pour les autres.

Le plaisir alimentaire correspond à une sensation agréable liée aux différentes composantes du repas : la bonne odeur, le goût, le lieu où l'on mange... La recherche du plaisir alimentaire rentre pleinement dans la construction de nos choix alimentaires. Ce plaisir alimentaire est un critère de choix important pour notre alimentation et notre vie sociale. Il faut prendre en considération ces notions : le plaisir alimentaire est important que l'on soit malade ou non.

Quels sont les objectifs ?

L'objectif est d'atteindre un équilibre alimentaire, idéalement planifié sur la semaine pour éviter les extrêmes que ce soit la dénutrition et/ou l'obésité. Les besoins alimentaires doivent aussi être adaptés au style de vie (activité physique, sédentarité...)



Impact de l'alimentation ?

L'alimentation est un élément que l'on peut, plus ou moins facilement, modifier. Il est donc intéressant de comprendre le lien entre maladie inflammatoire chronique, inflammation et alimentation. Un lien peut également être envisagé entre inflammation de la graisse et maladie chronique en raison de la présence de tissu adipeux sur tout le corps. Son inflammation peut donc, théoriquement, avoir des répercussions sur les articulations, le tube digestif...⁶



Une alimentation équilibrée^{7,8}

Lors d'un RIC, l'inflammation chronique et l'utilisation de certains traitements (la cortisone ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens) augmentent le risque cardiovasculaire. Des mesures diététiques appropriées peuvent ainsi aider à contrôler les facteurs de risques cardiovasculaires comme l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle et le bilan lipidique. N'hésitez pas à consulter un diététicien pour être accompagné dans la mise en place d'un régime alimentaire adapté.

Les aliments transformés ont un impact néfaste sur la santé⁹

Les produits transformés représentent entre 25 % et 50 % de notre alimentation totale, jusqu'à plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux. Pourtant, ils contiennent souvent des quantités plus élevées de lipides saturés, sucres et sels ajoutés, ainsi qu'une plus faible densité en fibres et vitamines. De moins bonne qualité nutritionnelle, ils ont un effet sur la prise de poids et l'obésité.

Existe-t-il des aliments "anti-inflammatoires" ? Des aliments qui "influenceraient" la maladie ?^{7,10}

Il semblerait que certains régimes alimentaires aient un effet favorable sur l'inflammation. Par exemple, une alimentation riche en Oméga-3 semble être bénéfique. Afin d'augmenter votre apport en Omega-3 vous pouvez consommer des poissons gras (maquereau, saumon, thon, hareng...), cuisinés à votre guise : grillés, à la plancha, en papillote... Par ailleurs, une alimentation riche en agents anti-oxydants (vitamine C, vitamine E), avec certains acides aminés (histidine) ou avec certains oligoéléments (sélénium, cuivre, zinc, gelée royale...) peut parfois être proposée. Cependant, aucune étude n'a démontré l'efficacité d'un tel régime alimentaire. En revanche, on sait que la consommation de protéines animales, de sucres, notamment les boissons sucrées et de fast-food (en grande quantité) aggravent les symptômes de polyarthrite rhumatoïde entre autre. On ne sait toutefois pas pourquoi manger tel ou tel aliment agit sur les symptômes.

... sur l'activité de la maladie chronique

... Si des aliments ont été associés à une production d'inflammation, le lien entre leur "éviction" et une potentielle amélioration n'est pas encore prouvé.⁷

Les régimes d'exclusion peuvent-ils aider à contrôler un rhumatisme inflammatoire chronique (RIC) ?⁷

De nombreux régimes sont à la mode et beaucoup sont dits d'exclusion ; c'est-à-dire que l'on exclut un aliment ou un groupe d'aliments de son alimentation, comme les régimes cétogène et sans gluten par exemple.

Ces régimes sont largement partagés par des personnes ayant eu des expériences très positives mais il faut faire attention à ne pas généraliser. Chaque situation est différente. Aucune preuve scientifique n'existe à ce jour pour démontrer une quelconque efficacité de ces régimes dans le traitement des RIC.

Certaines précautions sont nécessaires si vous suivez un régime particulier. Il est important de veiller à ne pas être en carence, en dénutrition ou à ne pas trop perturber votre vie sociale... Si vous souhaitez toutefois en essayer un, parlez-en à votre médecin, à une diététicienne ou à votre pharmacien pour suivre son potentiel impact sur votre maladie.

Quelle place pour les compléments alimentaires ?^{11,12}

Les compléments alimentaires sont, pour la majorité, accessibles en libre-service en pharmacie et parapharmacie. Ils sont, le plus souvent, d'origine "naturelle". Mais cela ne veut pas dire qu'ils sont sans danger. En effet, ils contiennent des substances actives.

Des compléments alimentaires sont nécessaires dans quelques situations bien précises, comme la supplémentation en vitamine B12 qui est absente de l'alimentation des personnes végétaliennes.

Enfin, les compléments alimentaires peuvent contenir des colorants, conservateurs, aromatisants aux effets méconnus¹¹. Certaines études se sont intéressées à l'effet de compléments alimentaires tels que le curcuma ou l'huile de poisson chez des patients souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques. Cependant, ces compléments alimentaires ne semblent pas avoir d'effet positif sur les symptômes.



Quel est le rôle du surpoids dans l'activité des rhumatismes ?^{6,13}

Les patients souffrant de rhumatismes inflammatoires chroniques sont souvent en surpoids (10 à 50 % contre 35 % dans la population générale).

On sait également que l'obésité, ainsi que la polyarthrite rhumatoïde sont associées à une inflammation élevée.

Cette maladie étant une maladie inflammatoire, perdre du poids améliorerait l'activité de la maladie.



N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, pharmacien, nutritionniste...

Qu'est-ce que le microbiote ?

Le microbiote aurait un rôle dans de nombreuses maladies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires.¹⁴ Quel est son rôle ? Est-il la cause des rhumatismes inflammatoires chroniques ?

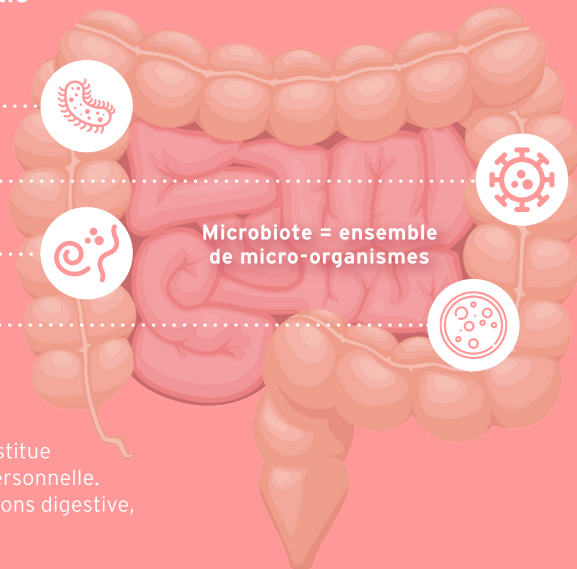
Le microbiote, le nouveau nom de la flore intestinale ^{14,15,16}

Bactéries

Virus

Parasites

Champignons



Le microbiote :

- est propre à chacun. Il constitue une véritable empreinte personnelle.
- joue un rôle dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique.



2 à 3 ans pour se constituer à partir de la naissance. Sa colonisation dépend de différents facteurs : le mode d'accouchement, le microbiote maternel, l'alimentation, le stress, la prise d'antibiotiques...

Le microbiote, impliqué dans les RIC ^{17,18}

L'association entre perturbation du microbiote, et apparition de RIC est aujourd'hui reconnue, même si le lien de causalité n'est pas encore clairement établi.

Cette dysbiose se manifeste par **une augmentation ou une diminution de certains types de bactéries** selon les pathologies.

Il a également été observé que sous traitement pour le RIC, la dysbiose se corrige partiellement.



L'Homme n'héberge pas un mais plusieurs microbiotes :

au niveau de la peau, de la bouche, des organes génitaux et de l'intestin. En effet, on ne trouve pas les mêmes micro-organismes dans toutes les zones du corps et leur prolifération dépend totalement de leur lieu d'hébergement.¹⁹

Peut-on agir sur le microbiote ?

Agir sur le microbiote, en le modifiant ou en le renforçant, permet-il de modifier certains symptômes ? De quelle façon pouvons-nous le remanier ?

En prenant des probiotiques ^{20,21}

Selon l'OMS, les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactérie, virus ou levure) qui, ingérés en quantité suffisante, peuvent améliorer l'équilibre de la flore intestinale. Cependant **le rôle clinique des probiotiques est encore mal défini**. Leurs effets peuvent varier en fonction de l'âge, de l'état de santé et de la dose employée. Avant toute prise, demandez conseil à un professionnel de santé !

En prenant des prébiotiques ^{22,23}

Les prébiotiques sont des composés alimentaires (comme des fibres solubles) non digérés dans l'intestin grêle qui augmentent les populations de micro-organismes supposés bénéfiques et vont ainsi modifier le microbiote. Avant toute prise, demandez conseil à un professionnel de santé !



La composition du microbiote s'adapte à l'alimentation. En effet, son poids ne dépend pas du poids de la personne mais de son type d'alimentation.²² Un régime riche en protéines végétales favorisera la prolifération des bactéries bénéfiques alors qu'un régime riche en sucres, en graisses, en sel et en protéines animales stimulera la production de bactéries délétères au détriment des bactéries bénéfiques et réduira la diversité du microbiote.²⁴



















Est-il utile de faire une analyse du microbiote ? ²⁵


Les tests d'analyse du microbiote intestinal proposés aujourd'hui n'ont aucun intérêt clinique. Ils ne peuvent en aucun cas aider à porter un diagnostic ou à choisir un traitement. Ces tests ne sont donc pas recommandés.



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par :

AUGMENTER ↗	ALLER VERS →	RÉDUIRE ↘
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 L'alcool
 Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 Les produits salés
 Le fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La charcuterie
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
	 Les aliments bio	 Les produits avec un Nutri-Score D et E
		 Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence
MANGERBOUGER.FR




FRESENIUS KABI
caring for life[®]
•prendre soin de la vie

Fresenius Kabi France
Siège Social :
5, place du Marivel - 92 310 Sèvres
Tél : 01 41 14 26 00 - Fax : 01 41 14 26 01
www.fresenius-kabi.fr

andar
Association nationale de défense
contre la polyarthrite rhumatoïde

Andar
149, avenue du Maine
75014 PARIS
Tél : 0 800 001 159
www.polyarthrite-andar.org

¹Ameli. Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux. 13 novembre 2019. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux> ²Le Panse B. Rééquilibrage alimentaire. Editions Amphora ³Inpes. La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous ⁴Cours Limoges Module 2 - Alimentation et santé ⁵Corbeau JP. Quelle place pour le plaisir alimentaire ? Prodimarques. 2009;67 ⁶Quail DF, et al. The obese adipose tissue microenvironment in cancer development and progression. Nat Rev Endocrinol. 2019;15(3):139-154. ⁷ANDAR. Alimentation. Mis à jour le 25/03/2016. Disponible sur: <http://www.polyarthrite-andar.com/Alimentation> ⁸HAS. Polyarthrite rhumatoïde: aspects thérapeutiques hors médicaments et chirurgie - aspects médico-sociaux et organisationnels. Recommandations professionnelles. Mars 2007 ⁹Fiolet T, et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 2018;360:k322. ¹⁰Tedeschi SK, et al. Diet and Rheumatoid Arthritis Symptoms: Survey Results From a Rheumatoid Arthritis Registry. Arthritis Care Res. 2017;69(12):1920-1925. ¹¹Ministère des Solidarités et de la Santé. Compléments alimentaires. Mis à jour le 30.12.2015. ¹²Pawlak R, et al. How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? Nutrition Reviews. 71(2):110-117 ¹³Singh S, et al. Obesity and response to anti-tumor necrosis factor- α agents in patients with select immune-mediated inflammatory diseases: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE. 2018;13(5):e0195123. ¹⁴Inserm. Microbiote intestinal (flore intestinale). Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-informations/microbiote-intestinal-flore-intestinale> ¹⁵Fondation pour la recherche médicale. Comment est constitué le microbiote intestinal? Disponibles sur: <https://www.frn.org/recherches-autres-maladies/microbiote-intestinal/comment-est-constitue-le-microbiote-intestinal> ¹⁶Biose. Microbiote intestinal, un ami qui vous veut du bien. ¹⁷Inserm. Le microbiote intestinal en cause dans les spondyloarthrites. 19.09.2017. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/microbiote-intestinal-en-cause-dans-spondyloarthrites> ¹⁸Schaeverbeke T. Microbiote et Rhumatologie. Définition et implications du microbiote dans les rhumatismes inflammatoires. Rhumatos. 2016;13(1183):190-192. ¹⁹Encyclopédie de l'environnement. Les microbiotes des humains, des alliés pour notre santé. 08-02-2019 ²⁰FAO / WHO. Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. 2002 ²¹Hungin APS, et al. Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice - an evidence based international guide. Aliment Pharmacol Ther. 2013;38:864-886. ²²CNRS Le journal _Microbiote, des bactéries qui nous veulent du bien. 25.05.2016 ²³Marteau P, et al. Microbiote et MICI. Post'U. 2018.131-137. ²⁴Rinninella E, et al. Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition. Nutrients. 2019;11:2393. ²⁵SNFGE. Actualités. Aucune utilité clinique des tests actuels basés sur l'analyse du microbiote intestinal. 29/01/2020. Disponible sur: <https://www.snfge.org/actualite/aucune-utilite-clinique-des-tests-actuels-bases-sur-analyse-du-microbiote-intestinal>

Retrouvez d'autres informations sur
mangersansse nflammer.fr