

Alimentation

BEL ÂGE, LE 15 JUILLET 2015

Alimentation et arthrite: le point sur la question!

Par Isabelle Huot, docteure en nutrition

La douleur et l'inflammation associées à l'arthrite affectent tellement la qualité de vie que ceux qui en souffrent recherchent souvent des solutions miracles pour se soulager, même dans leur alimentation. Le point sur la question!



iStockphoto.com

Au Canada, plus de 15% de la population âgée de 15 ans et plus dit souffrir d'arthrite. Chez les personnes de 65 ans et plus, la maladie touche environ un homme sur trois et une femme sur deux. Les deux types d'arthrite les plus communs sont l'arthrose (ou ostéoarthrite) et l'arthrite rhumatoïde. Or, si les publications sont nombreuses au sujet de telles solutions, peu de données probantes confirment les allégations qu'elles véhiculent.

Mythe numéro 1

Le régime sans gluten peut réduire l'inflammation

Le **régime sans gluten** a la cote. On en vante les mérites pour réduire l'inflammation et les symptômes associés à plusieurs pathologies. Les adeptes du «sans gluten» défendent largement leur théorie sans avoir de données sérieuses pour l'appuyer. Le Collège des

médecins ainsi que l'Ordre professionnel des diététistes du Québec ont émis une mise en garde à son propos. Si le régime sans gluten est nécessaire aux personnes souffrant de **la maladie coeliaque** (1% de la population) et sans doute utile à celles qui sont hypersensibles au gluten (environ 5% de la population), il n'est pas recommandé en l'absence d'intolérance. Ce régime peut entraîner des carences nutritionnelles s'il est mal équilibré. De plus, les aliments sans gluten sont plus onéreux et souvent plus riches en gras et en sucre que les aliments ordinaires. Lorsqu'il est accompagné d'un retrait des produits laitiers (dans le cadre de la diète hypotoxique notamment), il est encore moins recommandable. Il suffit de consulter un médecin pour vérifier sa tolérance au gluten. Si le diagnostic est confirmé, une rencontre avec un nutritionniste saura guider la personne vers une alimentation équilibrée dépourvue de gluten.

Mythe numéro 2

Certains suppléments peuvent aider à soulager les douleurs causées par l'arthrose

Les suppléments de sulfate de glucosamine et la chondroïtine sont très populaires auprès des gens souffrant d'arthrose. Comme le cartilage des articulations contient naturellement ces composantes, on déclare que les prendre en suppléments pourrait aider à réparer les dommages. De nombreuses études réalisées sur le sujet ont obtenu des résultats divers, certaines montrant une amélioration des symptômes, d'autres déduisant qu'il n'y a aucun effet significatif. Les données actuelles ne sont pas encore assez concluantes pour que l'on recommande les suppléments. Une chose est certaine, même les **médicaments** prescrits ne procurent pas toujours des bénéfices. Si vous désirez essayer les suppléments, assurez-vous de vérifier que le produit est homologué par Santé Canada et affiche un numéro d'identification (DIN). À noter: les personnes allergiques aux crustacés doivent éviter la glucosamine, puisque celle-ci est synthétisée à partir de la carapace de crustacés.

Mythe numéro 3

Éliminer certains aliments aide à réduire l'arthrite rhumatoïde

Plusieurs « diètes » prétendent pouvoir guérir l'arthrite ou en réduire les symptômes. Parmi elles: le jeûne, le végétalisme et le régime sans produits laitiers. Ces allégations sont non fondées. De plus, certaines de ces diètes privent le corps d'éléments essentiels dans le combat contre l'arthrite rhumatoïde.

Le jeûne semble efficace pour combattre l'arthrite rhumatoïde à court terme. Mais dès que l'on recommence à s'alimenter, les symptômes reviennent, ce qui fait du jeûne une stratégie non recommandable.

Le régime végétalien ne présente pas non plus de résultat concluant en ce qui a trait à l'atténuation des douleurs liées à l'arthrite rhumatoïde. Le végétalisme, qui exclut le poisson, limite la consommation d'oméga-3 d'origine marine, qui sont justement suggérés pour réduire l'inflammation. De plus, s'il est mal équilibré, ce régime peut entraîner des carences nutritionnelles et une fonte musculaire.

Le fait de ne pas consommer de produits laitiers ne semble pas recueillir plus d'appui scientifique. C'est que, comme les personnes qui souffrent d'arthrite rhumatoïde risquent particulièrement de développer de l'**ostéoporose**, il est essentiel qu'elles combler leurs besoins en produits laitiers (ou substituts) au quotidien. De plus, la **vitamine D** pourrait retarder l'évolution de l'arthrite, d'où l'importance de consommer des aliments riches en vitamine D, comme le lait.

Alimentation et arthrite: trois réalités

Réalité numéro 1

La perte de poids peut réduire le risque d'arthrose et ses symptômes
De toutes les recommandations, c'est l'atteinte et le maintien d'un **poids santé** qui apportent le plus de soulagement aux personnes souffrant d'arthrose. Un surplus de poids impose en effet une charge supplémentaire aux articulations portantes. Une étude a montré qu'une perte de poids de plus de 5% en 5 mois peut aider à réduire les douleurs causées par l'arthrose au niveau des genoux chez les individus atteints d'embonpoint ou d'obésité. Afin que la perte de poids s'accompagne de plusieurs bénéfices salutaires, il est fortement recommandé d'adopter une alimentation saine pour maigrir

Réalité numéro 2

Les oméga-3 réduisent les symptômes d'arthrite rhumatoïde
Les bons gras **oméga-3** contribueraient, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires, à alléger les symptômes de l'arthrite rhumatoïde. Les poissons gras (thon, **saumon**, truite, maquereau, sardine) sont de bonnes sources d'oméga-3. Si la prise de suppléments d'oméga-3 d'origine marine ou la consommation de poisson semble bénéfique dans les cas d'arthrite rhumatoïde, leur efficacité n'est pas prouvée quand il s'agit d'arthrose.

Réalité numéro 3

Les antioxydants contre l'arthrite

Des recherches ont montré que les antioxydants, grâce à leur pouvoir de neutralisation des radicaux libres, peuvent protéger les articulations et aider à réduire l'inflammation causée par l'arthrite rhumatoïde. Ils pourraient même aider à ralentir la dégradation du cartilage chez les gens atteints d'arthrose. Les suppléments d'antioxydants n'étant pas requis (ils peuvent même être nocifs), on peut miser sur une alimentation riche en végétaux colorés. En mangeant chaque jour trois fruits différents et des légumes d'au moins quatre couleurs (orange, vert, rouge, etc.), on s'assure de faire le plein d'antioxydants. Les légumineuses et le thé vert sont aussi de bonnes sources d'antioxydants.

Ressource

LA SOCIÉTÉ D'ARTHRITE

Elle propose plusieurs outils dont un précieux guide sur l'alimentation et l'arthrite. On le commande gratuitement sur Internet.

www.arthrite.ca, ou en appelant au 1 800 321-1433.

PHARMAPRIX

À la suite d'un sondage effectué auprès de 1 000 femmes souffrant d'arthrite, Pharmaprix a élaboré, en collaboration avec Arthritis Consumer Experts et le Centre Arthrite-recherche Canada, un outil web permettant de faire une auto-évaluation à partir de ses symptômes. De précieux conseils sont aussi prodigués.

<http://www1.pharmaprix.ca/fr/health-and-pharmacy/health-information-and-tools>

Vous aimerez aussi:

Astuces de pro pour un poids santé

<https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/alimentation/astuces-de-pro-pour-un-poids-sante>

On peut manger de tout si l'on privilégie la variété et si l'on comble ses besoins en s'appuyant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien. Mais ces quelques astuces de pro pourraient vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé.



Arthrite: tenez votre journal!

<https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/traitement-et-prevention/arthrite-tenez-votre-journal>

Le Journal de prise en charge de la douleur arthritique, créé par la Société d'arthrite du Canada, veut faciliter le partage d'informations concernant le patient entre les professionnels soignants. Une bonne idée!



Produits naturels: la prudence s'impose!

<https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/traitement-et-prevention/produits-naturels-la-prudence-simpose>

Ils ont beau avoir Dame Nature de leur bord et être vendus sans ordonnance, les produits de santé naturels n'en sont pas pour autant inoffensifs

