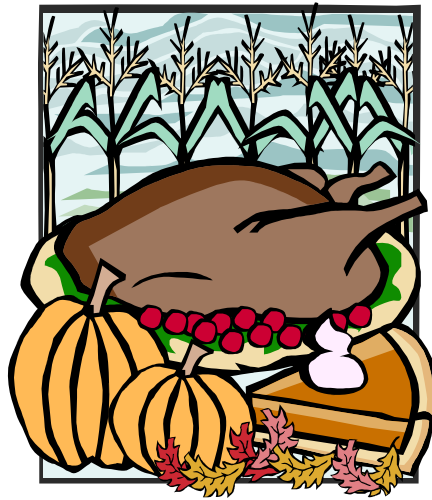
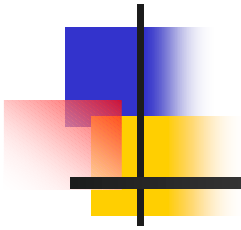


ALIMENTATION ET POLYARTHRITE





ALIMENTATION NORMALE EQUILIBREE

- 5 fruits et légumes par jour minimum
- Pain, céréales, pomme de terre et légumes secs à chaque repas et selon l'appétit
- 3 produits laitiers par jour
- Viande ou poisson ou œufs 1 à 2 fois par jour
- Matières grasses ajoutées: limiter la consommation
- Produits sucrés: limiter la consommation
- Boissons: de l'eau à volonté
- Sel: limiter la consommation

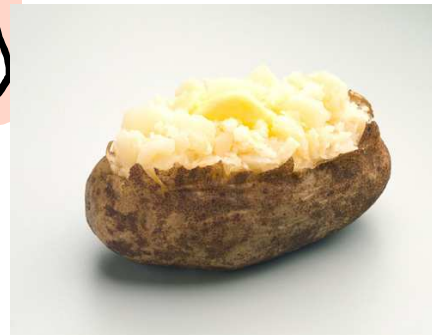
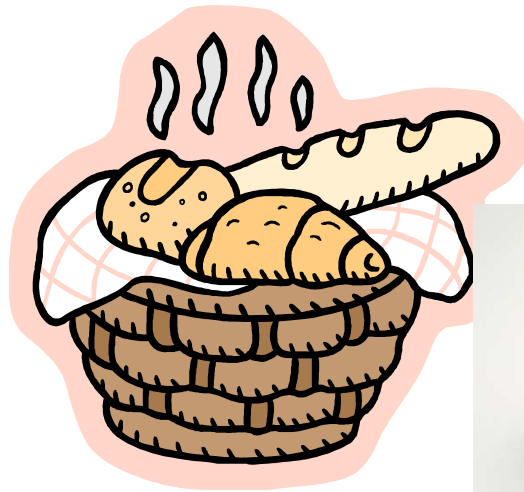
FRUITS ET LEGUMES

- 2 à 3 légumes avec au moins 1 légume cru par jour
- 2 à 3 fruits par jour avec au moins 1 fruit cru par jour (1 à chaque repas ou en cas de petits creux)



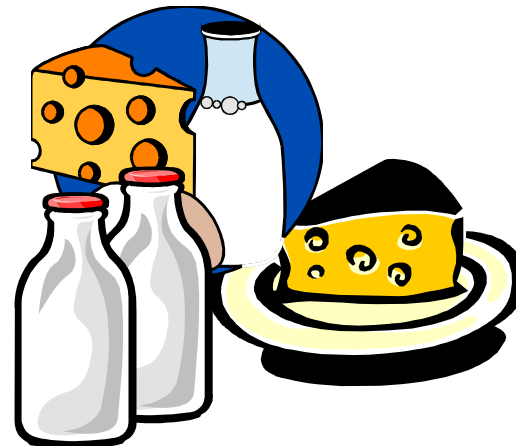
PAINS, CEREALES, POMME DE TERRE ET LEGUMES SECS

- Favoriser les aliments complets ou le pain bis
- Privilégier la variété



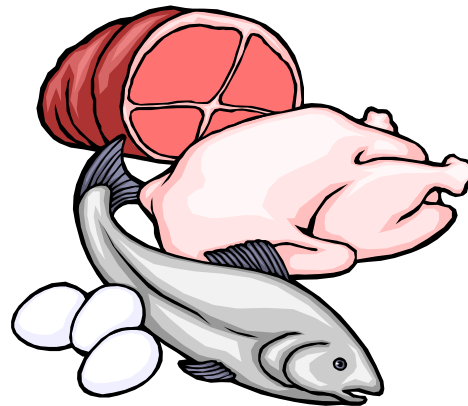
LAIT ET PRODUITS LAITIERS (LAITAGES, FROMAGE)

- 3 par jour
- Privilégier la variété
- Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés en limitant à 1 portion par jour



VIANDES , POISSON OU ŒUFS

- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- Viandes: privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- Poisson: au moins 2 fois par semaine.



MATIERES GRASSES AJOUTEES

- Privilégier les graisses végétales (huile d'olive, de colza...)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre crème..)



PRODUITS SUCRES

- Limiter la consommation
- Attention aux boissons sucrées
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolats, glaces...)



BOISSONS

- De l'eau à volonté
- Limiter les boissons sucrées
- Limiter les boissons alcoolisées: ne pas dépasser 2 verres de vin (10cl) ou équivalent alcool par jour pour les femmes et 3 pour les hommes.

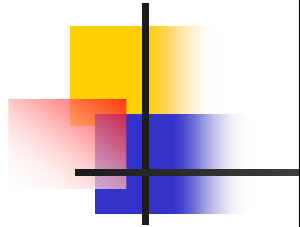




SEL

- Limiter la consommation
- Préférer le sel iodé
- Ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- Limiter le fromage, la charcuterie et les produits apéritifs et les plats cuisinés du commerce.





EAUX	Calcium mg/l	Sodium mg/l
Hepar	555 mg	14 mg
Contrex	486 mg	9.1 mg
Vittel	202 mg	4.7 mg
Salvetat	253 mg	7 mg
Perrier	147 mg	9 mg
Talians	596 mg	7 mg
Courmayeur	517mg	1 mg
Taillefine	250 mg	6 mg
Wattwiller	222 mg	3.7 mg



REGIME ALIMENTAIRE ET ACTIVITE INFLAMMATOIRE

4 propositions peuvent être discutées:

- Le jeûne
- L'exclusion d'un ou plusieurs aliments
- La supplémentation en graisses particulières
- Manipulations immunologiques par l'alimentation



LE JEUNE

- Permet d'obtenir une diminution de l'activité inflammatoire et donc une amélioration de la symptomatologie articulaire.
- La poursuite de cette diète par régime lacto-végétarien n'entraîne pas le maintien de l'amélioration.
- Il est dangereux de jeûner pendant une période prolongée.



L'EXCLUSION D'UN OU PLUSIEURS ALIMENTS

- Observation de qq cas rares de personnes dont le rhumatisme a cédé après l'exclusion d'un aliment particulier

En fait, ces patients ne souffraient pas véritablement d'une P.R. mais plutôt d'un "rhumatisme allergique"

- On suppose que certains aliments pourraient interférer avec la flore intestinale et le système immunitaire:

Exclusion de ces aliments = carences et n'ont pas démontré leur efficacité.



SUPPLEMENTATION EN CERTAINS ACIDES GRAS

- Constatation que la P.R. serait moins fréquente et moins sévère chez esquimaux. Or esquimaux ont une alimentation très riche en huiles et chair de poisson.

Enrichir l'alimentation en acides gras oméga-3 et oméga-6 qui ont une action anti-inflammatoire mais efficacité minime même si recours à supplémentation sous forme médicamenteuse car leur dosage est insuffisant.



IMMUNOLOGIE ET ALIMENTATION

- 2 constatations:

- *La cause de la P.R. pourrait être que l'organisme ne reconnaît plus comme sien son cartilage (riche en collagène)

- *L'alimentation contient du collagène qui est bien toléré.

- __ Idée de compléter l'alimentation en collagène mais l'efficacité n'a pas été confirmée

Attention aux publicités vantant l'intérêt de ces produits



FONTE MUSCULAIRE ET P.R.

- Pour éviter la fonte musculaire, l'activité musculaire reste le meilleur traitement.
- L'alimentation peut être considérée comme un traitement d'appoint : l'idéal est d'avoir un régime équilibré avec une ration protidique correcte (1g/kg/jour)
- Les sources de protéines sont la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.



ALIMENTATION ET OSTEOPOROSE

- Un régime alimentaire riche en calcium et un apport suffisant en vitamine D contribuent à prévenir l'ostéoporose en complément d'une activité physique régulière
- 2 sources de vit.D :
 - apport alimentaire (seul insuffisant)
 - fabrication par la peau exposée au soleil (si ensoleillement insuffisant c.a.d.moins d'une heure/jour visage et avant bras découverts, une supplémentation est nécessaire.



ALIMENTATION ET OSTEOPOROSE (SUITE)

- BESOINS EN CALCIUM

- 900 mg/jour

- Sachant que les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, il faudra consommer 3 produits laitiers/j

- 1200 mg/j si traitement aux corticoïdes

- = 4 produits laitiers/j

- 1500 mg/j après la ménopause (sans traitement hormonal)

Apports difficiles à couvrir = supplémentation



ALIMENTATION ET CORTISONE

- Prévenir fonte musculaire (gym-assez prot)
- Prévenir ostéoporose (gym-assez de calcium)
- Régime peu salé pour éviter rétention d'eau et de sel, prévenir HTA et empêcher fuite urinaire de calcium.
- Régime contrôlé en sucres simples et produits sucrés.
- Régime pauvre graisses animales (beurre, crème, charcuterie) au profit des graisses végétales (huile olive, colza, margarines riches en oméga-3)