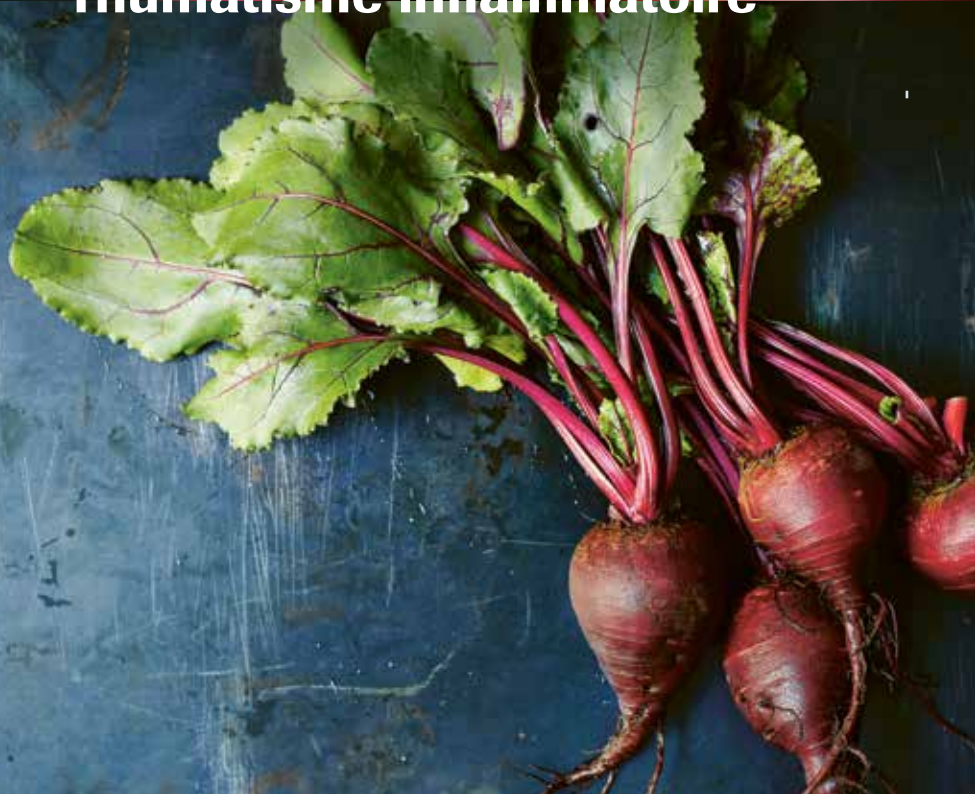




L'impact de l'alimentation

**Le régime alimentaire en cas de
rhumatisme inflammatoire**





L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles sont les affections rhumatismales les plus fréquentes. Il existe en tout près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Contactez-nous pour plus d'informations sur les rhumatismes, les moyens auxiliaires et les offres d'activités physiques dans votre région :

Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch



**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



2	À propos de cette brochure
4	Introduction
9	Nutriments
15	Graisses saines
23	Fruits et légumes
28	Boissons
33	Épices
38	Quelques questions fréquentes
48	Glossaire
54	Adresses utiles
56	Ligue suisse contre le rhumatisme

À propos de cette brochure

Chère lectrice, cher lecteur,

de nombreuses personnes atteintes de rhumatisme, dont de nombreux membres du conseil consultatif de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme, se nourrissent essentiellement de végétaux. Et ce n'est pas un hasard.

Les légumes et les fruits de toutes les couleurs constituent – alliés à des graisses de haute qualité – le cœur d'une alimentation anti-inflammatoire. C'est ce à quoi cette brochure souhaite vous encourager tout en vous proposant des lignes directrices. Toutefois, il peut être difficile de changer des habitudes alimentaires et de consommation qui existent depuis des décennies. Si vous avez l'impression que vous

2 avez besoin d'aide, nous vous recommandons de faire appel

à un professionnel de la nutrition. Sur prescription médicale, les conseils en diététique sont pris en charge par l'assurance-maladie de base. Une diététicienne ou un diététicien vous accompagne pendant la phase de transition et peut procéder à des ajustements individuels si des problèmes surviennent.

Cette brochure ne doit pas et ne peut pas remplacer une consultation diététique. Avec ses recommandations générales, elle représente même le contraire d'un conseil nutritionnel « personnalisé » ou « individualisé », qui, selon les milieux spécialisés, sont l'avenir du conseil nutritionnel. Notre publication ne tient pas non plus compte de toutes les éventuelles intolérances individuelles. Les tomates en sont un exemple. Pour certaines personnes atteintes de rhumatismes, elles sont tabou, alors que d'autres peuvent s'en régaler sans souci, d'autant plus que les tomates et les sauces dont elles sont la base fournissent une substance végétale probablement anti-inflammatoire.

C'est pourquoi nous ne posons pas d'interdits et ne diffusons pas de listes qui classent les aliments en bons ou mauvais. Loin de vouloir épuiser le sujet, nous souhaitons simplement, avec cette brochure, transmettre quelques connaissances de base – mais essentielles – et vous guider vers les voies scientifiquement avérées d'une alimentation anti-inflammatoire.

Ligue suisse contre le rhumatisme

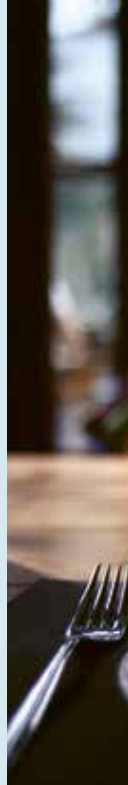
Introduction

Une alimentation anti-inflammatoire permet de réduire les douleurs, de combler les carences nutritionnelles et d'atténuer d'autres problèmes.

Lorsqu'on demande aux personnes atteintes de rhumatisme quels sont les aliments qui, d'après leur expérience, déclenchent des inflammations, elles citent en premier lieu la viande, surtout le porc, le bœuf et l'agneau, et en deuxième lieu des céréales: le blé, l'avoine, le seigle. Les œufs et le sucre arrivent en troisième et quatrième positions. La plupart de ces aliments dominent dans une alimentation traditionnelle. En cas de rhumatismes inflammatoires, il est judicieux et important de repenser les habitudes alimentaires et d'abandonner certaines d'entre elles pour plusieurs raisons :

Réduction des douleurs

De nombreuses études montrent que l'alimentation peut avoir une incidence favorable sur l'inflammation chronique.





Des décennies de recherche ont permis de recueillir d'innombrables connaissances sur les différents nutriments et de décrire la manière dont ils stimulent ou atténuent les réactions inflammatoires. Parallèlement, on connaît les avantages en matière de santé de régimes spécifiques liés par exemple à une région ; 13 millions de personnes au total ont déjà participé à des études sur l'alimentation méditerranéenne traditionnelle. Toutes les personnes atteintes de rhumatisme devraient donc faire l'objet non seulement d'un diagnostic et d'une prescription médicamenteuse mais aussi de recommandations alimentaires. Les médicaments n'ont pas le monopole de la lutte contre l'inflammation. Une alimentation anti-inflammatoire peut également soulager les douleurs et améliorer la mobilité.

Qu'est-ce qu'un rhumatisme inflammatoire?

La rhumatologie fait une distinction de principe entre deux groupes de maladies rhumatismales. Les rhumatismes inflammatoires comprennent toutes les maladies systémiques accompagnées d'une inflammation chronique des articulations ou de la colonne vertébrale (polyarthrite rhumatoïde, arthrite psoriasique, arthrite juvénile idiopathique, spondyloarthrite, etc.) ainsi que les maladies du tissu conjonctif (lupus érythémateux, sclérose systémique / sclérodermie, syndrome de Sjögren, etc.). Cette brochure s'adresse en premier lieu aux personnes atteintes de ces maladies. Les rhumatismes non inflammatoires comprennent l'arthrose, la goutte, le rhumatisme des parties molles ainsi que les maladies osseuses. Les personnes concernées peuvent également profiter de cette brochure, mais les conseils nutritionnels mettent parfois l'accent sur d'autres points particuliers pour elles.

Améliorer le bilan nutritionnel

Très souvent, les personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires présentent des carences en oméga-3, en vitamine D, en calcium, en magnésium, en zinc et en antioxydants anti-inflammatoires (substances qui neutralisent les composés oxygénés agressifs). L'amélioration de l'équilibre nutritionnel grâce à une alimentation riche en micronutriments peut avoir un effet bénéfique sur l'inflammation.

Compléter le traitement

En outre, une alimentation anti-inflammatoire permet d'atténuer les éventuels effets négatifs de la suppression du système immunitaire par les médicaments. Elle peut normaliser le métabolisme immunitaire, prévenir d'éventuelles maladies cardio-vasculaires et réduire le risque d'ostéoporose lié aux médicaments.

Double stratégie

Une alimentation anti-inflammatoire suit une double stratégie : réduire les aliments à effet pro-inflammatoire tout en privilégiant les aliments anti-inflammatoires. Cette double stratégie se résume à une formule simple pour les graisses alimentaires. Les directives alimentaires recommandent de réduire l'apport en acides gras polyinsaturés oméga-6 ainsi qu'en acides gras saturés et trans, tout en fournissant à l'organisme davantage d'acides gras polyinsaturés oméga-3. Nous abordons spécifiquement ces acides gras dans le chapitre « Graisses saines ».

La recommandation d'une alimentation végétale suit également une double stratégie. Elle vise avant tout à apporter à l'organisme davantage de vitamines et de minéraux, davantage de fibres et de nombreuses substances végétales secondaires, et à réduire la consommation d'aliments qui contiennent peu de ces substances bénéfiques pour la santé. **La consommation de fruits et légumes de toutes les couleurs et l'accent mis sur les graisses saines constituent les deux piliers centraux d'une alimentation anti-inflammatoire.** D'autres effets anti-inflammatoires proviennent de certaines épices, herbes et boissons.

Réduction à l'essentiel

De nombreux guides sur l'alimentation en cas de rhumatismes vont un peu loin. Ils dessinent l'image globale d'une alimentation saine en accordant une attention particulière à la lutte contre l'inflammation. Il n'y a rien à redire à cela, car il faut des présentations complètes, ainsi que des propositions de recettes et des plans de menus qui aident à la mettre en œuvre et montrent à quel point une alimentation anti-inflammatoire peut être savoureuse. Mais cela se fait parfois au détriment de la focalisation sur les armes les plus puissantes de l'arsenal d'une alimentation anti-inflammatoire auxquelles cette brochure se limite: les acides gras qui contrôlent les processus inflammatoires et les principales substances végétales qui ont un effet inhibiteur au sein de la cascade inflammatoire, par exemple les enzymes COX, LOX, PLA2 ou iNOS (tous les sigles et de nombreux mots techniques sont expliqués dans le glossaire, à partir de la page 48). Certaines substances végétales inhibent également les messagers inflammatoires ou neutralisent les composés oxygénés radicaux. Cette brochure vise à mieux faire connaître tous ces anti-inflammatoires naturels aux personnes atteintes de rhumatisme.



Éplucheur

Ne glisse pas lors de l'utilisation.

N° art. 6500

www.rheumaliga-shop.ch

Nutriments

Un peu de théorie s'impose : révisons quelques connaissances de base importantes sur les nutriments.

Pour que tous les processus métaboliques se déroulent sans problème, le corps a besoin de nombreux nutriments différents. Les carences en nutriments entraînent des limitations fonctionnelles et des maladies. Inversement, l'excès d'un nutriment peut aussi avoir un effet défavorable sur le métabolisme et la santé.

Macronutriments

Les protéines, les lipides et les glucides forment le groupe des macronutriments. Ils nous fournissent avant tout de l'énergie (calories) et participent à la constitution des tissus de l'organisme, à savoir les muscles, les os, les cheveux, etc.



Protéines

Les protéines sont des substances biologiques contenant de l'azote et les éléments de base de la vie. Toutes les cellules, tous les tissus et tous les organes sont créés à partir de protéines. Les cellules immunitaires, les anticorps, les messagers inflammatoires, eux aussi, ne sont rien d'autre que des protéines, tout comme les enzymes. Comme le métabolisme immunitaire en consomme beaucoup pour les réactions inflammatoires, les rhumatismes inflammatoires entraînent un besoin accru de certaines protéines.

En fonction de la situation individuelle, il est recommandé de consommer des protéines d'origine végétale ou animale.

Lipides

Les graisses alimentaires fournissent plus de deux fois plus d'énergie que la même quantité de protéines ou de glucides. Elles contiennent des substances gustatives et aromatiques ainsi que de vitamines liposolubles A, D, E et K. Notre corps produit des substances biologiquement actives telles que des hormones et des acides biliaires à partir des lipides. Les lipides sont également importants pour la croissance et la régénération des nerfs. Stockée dans le corps, la graisse sert de réserve d'énergie ainsi que de rembourrage et d'isolation thermique.

Glucides

Environ la moitié de notre énergie alimentaire provient des glucides. Ils sont la source d'énergie privilégiée du cerveau. L'éventail va des sucres simples aux compositions de sucres en forme de chaîne qui sont décomposées en glucose élémentaire au cours de la digestion. Les chaînes de sucre les plus courtes sont appelées oligosaccharides (sucres multiples), les plus longues polysaccharides (sucres complexes). Les oligosaccharides et les polysaccharides se trouvent en abondance dans les céréales, les pommes de terre et les légumineuses.

Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont majoritairement des polysaccharides, dont certains sont solubles et d'autres insolubles. Les fibres alimentaires solubles comme la pectine, l'inuline ou l'amidon résistant forment au contact de l'eau des composés gélatineux qui sont majoritairement décomposés par certaines bactéries du colon. En revanche, les fibres alimentaires insolubles, comme la cellulose, l'hémicellulose et la lignine (qui ne fait pas partie des glucides), traversent le système digestif quasiment sans être affectées. Elles gonflent

cependant fortement et augmentent le volume des selles. Le poisson, la viande, les œufs et les produits laitiers ne contiennent pas de fibres alimentaires. Il faut se les procurer avec des aliments végétaux. Les sociétés de nutrition recommandent au moins 30 grammes de fibres alimentaires par jour. Les régimes traditionnels africains ou le régime traditionnel crétois-méditerranéen en fournissent (ou fournissaient) 50 grammes par jour. De nombreuses fibres alimentaires jouent un rôle important dans la santé de l'intestin : en tant que prébiotiques naturels, ils permettent aux bactéries et aux champignons bénéfiques de se développer dans l'intestin.

Micronutriments

Notre métabolisme est tributaire de nombreuses substances organiques et inorganiques qui ne doivent être disponibles qu'en petites quantités, d'où le terme de « micronutriments » (littéralement : petites substances nutritives). Ils ne fournissent pas d'énergie au corps, mais favorisent et soutiennent toutes sortes de processus métaboliques.

Les vitamines

Les vitamines sont des composés organiques dont le corps a besoin pour les fonctions vitales. Il peut produire lui-même certaines vitamines, mais la plupart doivent être apportées par l'alimentation. Chaque aliment, qu'il soit d'origine végétale ou animale, contient un certain spectre de vitamines. Certaines sont solubles dans l'eau, d'autres dans les graisses.

Les minéraux

Les minéraux sont des substances inorganiques essentielles à la vie. Ils sont présents dans chaque aliment, et



transformé. De nombreux processus métaboliques importants, tels que l'alternance de tension et de détente, l'équilibre hydrique et la perception de la douleur, dépendent des minéraux. Selon les besoins quotidiens (plus ou moins de 50 mg), les minéraux appartiennent au groupe des éléments quantitatifs ou des oligo-éléments. Les éléments quantitatifs comprennent le sodium, le potassium, le chlorure, le calcium, le phosphore et le magnésium. En revanche, le fer, le zinc, l'iode, le sélénium, le manganèse, le chrome, le molybdène, le fluorure, le cuivre et bien d'autres encore font partie des oligo-éléments.

Acides aminés

Lors de la digestion, notre corps décompose les protéines alimentaires en leurs composants micronutritionnels, les acides aminés, pour former ses propres protéines.

Il existe vingt acides aminés naturels différents, dont neuf sont essentiels : ils ne sont pas produits par l'organisme, mais doivent être apportés par l'alimentation.

Acides gras

Les acides gras sont des composants micronutritionnels des graisses alimentaires. Ils peuvent être classés en acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés, ces derniers étant répartis en acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6.

Substances végétales secondaires

L'univers des substances végétales secondaires est immense. On estime qu'il y en a entre cinq et dix mille différentes dans l'alimentation humaine. Elles forment des groupes de tailles différentes. Le groupe des polyphénols est très complet. Parmi ces composés aromatiques, on trouve des tanins, des arômes et des colorants, dont les flavonoïdes constituent à leur tour le groupe le plus important. D'autres groupes de substances végétales secondaires sont les caroténoïdes, les glycoprotéines, les sulfures organiques (substances odorantes, par exemple dans le café) et bien d'autres encore. Parfois, la chlorophylle est également considérée comme une substance végétale secondaire. À quelques exceptions près, les substances végétales secondaires sont considérées comme un réservoir d'effets bénéfiques pour la santé. Les sociétés de nutrition recommandent de consommer régulièrement des fruits, des légumes, des légumineuses, des noix et des graines afin d'assurer un apport solide en substances végétales secondaires.

Graisses saines

Les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6 sont la clé de la salle de contrôle du métabolisme inflammatoire.

Les inflammations sont des processus complexes dont le déroulement est essentiellement contrôlé par ce que l'on appelle les eicosanoïdes. Ce sont des hormones tissulaires qui peuvent activer ou désactiver certains niveaux d'inflammation. Tous les eicosanoïdes sont des dérivés d'acides gras polyinsaturés que le corps ne peut pas produire lui-même. Il doit absorber ces acides gras essentiels par le biais de l'alimentation. **L'apport nécessaire de l'extérieur permet de contrôler directement le métabolisme inflammatoire.** L'alimentation permet d'apporter de manière ciblée au métabolisme des acides gras à partir desquels se forment des eicosanoïdes anti-inflammatoires. Ce sont les acides gras oméga-3. Ils entrent en concurrence avec les acides gras à partir desquels se forment les eicosanoïdes pro-inflammatoires, appelés acides gras oméga-6.



Les oméga-6 dans la viande, le fromage et les plantes

Le corps humain fabrique tous les eicosanoïdes favorisant l'inflammation à partir de l'acide arachidonique (AA). Notre alimentation traditionnelle est riche en cet acide gras oméga-6 et le met à disposition en forte concentration pour les réactions inflammatoires. L'acide arachidonique est en grande partie absorbé avec la viande et le fromage, mais il est aussi en partie produit à partir de l'acide linoléique (AL). Il s'agit d'un autre acide gras oméga-6 essentiel, présent dans de nombreuses huiles végétales telles que l'huile de tournesol, l'huile de carthame, l'huile de maïs, l'huile de soja, l'huile de sésame et l'huile de pépins de raisin, ainsi que dans certaines noix et graines. Si l'on réduit l'apport en acide

16 arachidonique et en acide linoléique, le corps dispose de

moins de substances pour la formation d'eicosanoïdes favorisant l'inflammation. On peut tirer profit de ce fait en cas de rhumatisme inflammatoire. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille éliminer de l'alimentation toutes les sources alimentaires d'oméga-6. En effet, le corps a également besoin d'oméga-6 et est tributaire de l'apport extérieur de ces acides gras.

Les oméga-3 dans les poissons et les plantes

Les acides gras oméga-3 inhibent l'acide arachidonique et le déplacent au niveau des enzymes COX et LOX, qui sont régulées à la hausse en cas d'inflammation. Le succès de cette double stratégie se mesure à l'aune des biomarqueurs. Des acides gras oméga-3 abondants sont associés à des niveaux bas de divers marqueurs inflammatoires (IL-6, IL-1RA, TNF- α , CRP) et à des niveaux plus élevés de marqueurs qui affichent une inhibition de l'inflammation (IL-6R soluble, IL-10, TGF- β). Ces valeurs sont favorables à une modulation parfaite du métabolisme immunitaire. Les acides gras oméga-3 renforcent un système immunitaire faible et atténuent un système immunitaire excessif, tout en le rééquilibrant. Il faut distinguer trois types d'acides gras oméga-3 : l'acide alpha-linolénique à chaîne courte et les deux acides gras à chaîne longue, l'acide eicosapentaénoïque et l'acide docosahexaénoïque. Comme leur nom est imprononçable, on utilise généralement leurs abréviations : ALA, EPA, DHA.

ALA

L'acide gras oméga-3 à chaîne courte ALA (acide alpha-linolénique) se trouve exclusivement dans les aliments d'origine végétale tels que les graines de lin, les graines de chia, les graines de chanvre, les noix et les huiles qui en sont

issues, ainsi que dans l'huile de colza, l'huile de germe de blé, le tofu et les légumes à feuilles vertes. Il n'est donc guère possible d'absorber de très grandes quantités d'ALA par le biais de l'alimentation quotidienne. On sait toutefois que le corps humain produit moins d'acide arachidonique (AA) à partir de l'acide linoléique (AL) lorsqu'il a accès à l'ALA. Cet effet de réduction peut être exploité. Les sources végétales d'ALA doivent donc faire partie d'une alimentation anti-inflammatoire.

EPA et DHA

Les poissons gras des mers froides du nord constituent la principale source d'acides gras oméga-3 à longue chaîne EPA et DHA (acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque). Ce sont le sprat et le maquereau qui fournissent le plus d'EPA et de DHA : 3 grammes d'oméga-3 pour 100 grammes de poisson. L'anchois, la sardine, le hareng, le saumon, la truite, la dorade et le thon en fournissent également des quantités importantes. Toutefois, des préoccupations écologiques et sanitaires s'opposent à une consommation trop fréquente de poissons de mer. La plupart des stocks sauvages sont surexploités et les engrais, les pesticides, les produits chimiques et les déchets plastiques polluent les océans. Plus on remonte dans la chaîne alimentaire marine, plus les poissons de mer stockent de substances nocives dans leur graisse corporelle, notamment des dioxines, du méthylmercure, des PCB (polychlorobiphényles) et des HCC (hydrocarbures chlorés). **Les recommandations actuelles en matière de consommation de poisson tiennent compte de cette charge toxique croissante et vont de deux poissons par semaine à un poisson par mois au maximum.** Face à cela, de nombreuses voix thérapeutiques plaident pour des préparations d'huile de poisson en gélules ou sous forme liquide plutôt que des repas à base de poisson.

Le problème de la production de poisson

Les fermes piscicoles traditionnelles ne fournissent pas une bonne alternative aux poissons sauvages contaminés par des toxines. Les parasites tels que le poux du saumon d'élevage sont combattus à l'aide de pesticides qui doivent être dosés de plus en plus fortement en raison de l'apparition de résistances. De plus, les poissons d'élevage reçoivent généralement une nourriture de mauvaise qualité, pauvre en oméga-3. Privilégiez donc le poisson issu de la production biologique !

Les fournisseurs sérieux fournissent des informations sur la pêche, le processus de distillation qui permet d'éliminer en grande partie le mercure et les autres toxines, ainsi que la teneur en EPA et DHA en milligrammes. Les indications précises permettent un dosage exact. La recommandation actuelle est de 2 grammes d'oméga-3 par jour. Cela représente une quantité très importante d'huile de poisson que tout le monde ne tolère pas. Il existe également des préparations véganes à base d'algues. Elles contiennent du DHA et de l'EPA issus d'une microalgue, la schizochytrium. Ce qu'il faut savoir : le thon et le saumon doivent également tout l'oméga-3 qu'ils contiennent aux minuscules algues qui transmettent cet acide gras aux gros poissons par la chaîne alimentaire maritime. La dose journalière recommandée pour l'huile d'algues est également de 2 grammes. Il n'y a toutefois aucune garantie de succès pour un traitement aux oméga-3 avec des compléments alimentaires. L'apport

externe peut également tomber dans l'excès et déséquilibrer le rapport oméga-6/oméga-3. En principe, le métabolisme a besoin de plus d'oméga-6 que d'oméga-3 pour les réactions inflammatoires aiguës vitales. Le rapport quantitatif devrait se situer quelque part entre 2 pour 1 et 5 pour 1. Dans la plupart des cas, cela peut être obtenu par une consommation variée de graisses de haute qualité. Par exemple, avec des repas occasionnels à base de poisson, de l'huile de lin ou de chanvre contenant de l'ALA et de l'huile d'olive vierge.

Les oméga-9 dans l'huile d'olive et l'avocat

L'huile d'olive est riche en acides gras oméga-9. Ces acides gras monoinsaturés ont un comportement neutre vis-à-vis de l'inflammation. De plus, l'huile d'olive contient de l'oléocanthal. Cette substance végétale secondaire inhibe la COX-1 et la COX-2 et atténue la sensation de douleur. 50 ml d'huile d'olive (environ trois cuillères à soupe et demie) correspondent à une dose de 200 mg d'ibuprofène. L'huile de colza, l'huile d'arachide et l'huile d'avocat – et bien sûr l'avocat – sont d'autres sources d'acides gras oméga-9 neutres du point de vue de l'inflammation.

Graisses saturées

Jusqu'à aujourd'hui, le mythe selon lequel l'huile de noix de coco est mauvaise pour la santé parce qu'elle contient presque exclusivement des acides gras saturés persiste. Ceci est dû à une longue campagne de désinformation de l'industrie américaine de l'huile de soja contre la concurrence moins chère des tropiques. L'huile de coco naturelle pressée à froid est un aliment précieux et une huile de choix pour la cuisson. Elle peut être chauffée sans problème à des températures auxquelles d'autres huiles alimentaires forment des





graisses trans nocives pour la santé. Outre la noix de coco, on trouve des acides gras saturés dans la viande, le beurre et tous les produits laitiers. Tant qu'elles ne constituent qu'un tiers de l'apport quotidien en graisses, elles ne présentent aucun risque et sont compatibles avec une alimentation anti-inflammatoire.

Les graisses trans

Les acides gras trans nocifs pour la santé sont présents dans la viande, les produits laitiers et les aliments produits industriellement, comme la margarine, les croissants, la pâtisserie, la pâte feuilletée, les soupes en sachet et les sauces prêtes à l'emploi. La législation stipule que la somme des acides gras trans ne doit pas dépasser 2 grammes pour

100 g de graisse ou d'huile comestible. L'excès de graisses trans est sans doute plus souvent un problème ménager. Les graisses trans apparaissent lorsque l'on fait des grillades ou que l'on fait frire des aliments de façon inappropriée. Il ne faut pas utiliser d'huile de tournesol, d'huile de carthame, d'huile de germe de blé ou d'huile de noix. Optez pour des huiles et des graisses résistantes à la chaleur comme l'huile de noix de coco, le ghee, le beurre à rôtir ou l'huile d'olive. De même, il ne faut jamais chauffer une poêle à trop forte température. L'huile ne doit pas fumer.

Un bon équilibre de graisses saines

Les oméga-3 peuvent être un puissant levier anti-inflammatoire. L'effet d'un apport accru en oméga-3 sur le métabolisme varie toutefois considérablement d'une personne à l'autre. Une thérapie à haute dose d'oméga-3 avec des compléments alimentaires n'est pas la solution miracle. C'est ce que montrent des études récentes. De plus, l'alimentation cumule différents effets pro-inflammatoires et anti-inflammatoires. **En fin de compte, la lutte contre l'inflammation résulte de nombreuses mesures alimentaires possibles.** Les compléments alimentaires devraient compléter les influences bénéfiques pour la santé et ne pas inciter à compenser les effets d'une alimentation malsaine. En principe, un apport accru en oméga-3 devrait toujours s'accompagner d'une réduction de l'acide arachidonique, d'une consommation modérée d'acides gras saturés et d'une éviction des graisses trans. Toutes ces substances sont présentes en excès dans notre alimentation traditionnelle. Elles pèsent sur le métabolisme et renforcent la tendance aux inflammations.

Fruits et légumes

Le métabolisme humain a besoin de micronutriments. Les fruits et les légumes les lui fournissent en abondance et contribuent ainsi à réduire l'inflammation.

Une alimentation végétarienne ou principalement à base de plantes a un effet bénéfique sur l'inflammation chronique. De nombreuses études le confirment. L'explication primaire réside sans doute dans le fait banal que les légumes et les fruits ne fournissent pas d'acide arachidonique (AA) à l'organisme et suppriment ainsi de l'assiette un stimulant central de l'inflammation. D'autre part, les légumes et les fruits mettent à la disposition du métabolisme une multitude de micronutriments tels que les vitamines, les minéraux et les substances végétales secondaires. C'est là une autre explication de l'effet anti-inflammatoire d'une alimentation à base de plantes. Certains colorants végétaux tels que les anthocyanes, les caroténoïdes et les flavonoïdes jouent un rôle particulièrement actif dans ce processus. Pour s'assurer

des effets antioxydants et anti-inflammatoires de ces micronutriments, il faut veiller à varier les couleurs des fruits et légumes. Les recommandations de consommer certains fruits et légumes ne permettent toutefois pas d'obtenir des effets thérapeutiques qui pourraient être reproduits de manière scientifiquement fiable. Pour cela, les substances anti-inflammatoires sont contenues dans les plantes sous des formes et des quantités trop différentes.

Les flavonoïdes

Les flavonoïdes (du latin « flavus » = jaune) confèrent une couleur vive à la peau des fruits et des légumes. Ils inhibent dans le métabolisme humain les enzymes favorisant l'inflammation comme COX, LOX et PLA2 et réduisent ainsi la production par l'organisme de substances messagères de l'inflammation. D'autres mécanismes d'action plus précis des flavonoïdes font l'objet de recherches. Le groupe des flavonoïdes se divise en sous-groupes dont la similitude est parfois déconcertante. Les agrumes, par exemple, contiennent des flavanones qui exercent une influence sur la formation d'eicosanoïdes. On sait que les flavones et les flavonols inhibent les enzymes COX et LOX ainsi que la libération d'acide arachidonique. Les flavones et les flavonols sont des substances végétales secondaires que l'on trouve dans les pommes, les baies, le brocoli, le céleri, le raisin et les oignons.

Caroténoïde

Les caroténoïdes sont des pigments colorés liposolubles. On les trouve dans les fruits et les légumes jaunes, orange, rouges et (superposés par la chlorophylle) verts, par exemple dans les abricots, les melons, les poivrons, les carottes, les tomates, le fenouil et les salades. Absorbés en tant que

micronutriments, les caroténoïdes sont de puissants antioxydants qui jouent un rôle essentiel dans le réseau antioxydant du corps humain.

Anthocyanes

Les anthocyanes ont à la fois un effet antioxydant et anti-inflammatoire. Ils régulent la formation d'eicosanoïdes et sont de puissants capteurs de radicaux. Les anthocyanes (du grec «anthos» = fleur et «kyáneos» = bleu noir) colorent intensément les fruits et les légumes en rouge, violet, bleu foncé ou noir. On trouve des anthocyanes principalement dans les cassis, les mûres et les myrtilles, mais aussi dans les

Que sont les antioxydants ?

Chaque seconde, des millions de processus d'oxydation se produisent dans notre corps. Les oxydations se produisent notamment lors de la production d'énergie à partir du glucose, dans le métabolisme immunitaire en cas d'inflammation ou lors de la décomposition de substances nocives. Il en résulte des composés oxygénés très réactifs, les fameux radicaux libres. Un excès de radicaux libres peut stresser (stress oxydatif) et détruire les structures des cellules du corps. En cédant un électron à un radical libre, un antioxydant le rend inoffensif et empêche l'oxydation. Parmi les antioxydants ou capteurs de radicaux les plus puissants, on trouve la catéchine (présente par exemple dans le thé vert) et les vitamines C et E.



cerises, les raisins noirs, les pruneaux, les prunes, les aubergines, les betteraves, le chou rouge et les oignons rouges.

Les légumes de type oignon et poireau

Les oignons, l'ail, la ciboulette et les poireaux font également partie d'une alimentation anti-inflammatoire. D'une part, ils fournissent des vitamines et des quantités considérables de minéraux tels que le sodium, le potassium, le magnésium, le calcium et le phosphore. D'autre part, ils contiennent des sulfures. Ces composés soufrés ont un effet antioxydant, antibactérien et, en partie, anti-inflammatoire. Par exemple, l'allicine, un sulfure contenu dans l'ail, inhibe la cytokine TNF et les interleukines qui favorisent l'inflammation.

Choux

Parmi les légumes anti-inflammatoires, on trouve également tous les choux : brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou blanc, chou rouge, chou plume, chou palmier, etc. Deux substances végétales secondaires contenues dans les choux, appelées indoles et isothiocyanates, inhibent les enzymes COX-2 et iNOS ainsi que la cytokine TNF- α .

Les smoothies verts

Les personnes mal informées pensent que les smoothies verts sont des jus de légumes qui leur font faire la grimace. Premièrement, ce ne sont pas des jus, mais des purées, avec tous les nutriments et les fibres alimentaires, qui procurent également une surprenante sensation de satiété. Et deuxièmement, les smoothies sont composés d'une partie de fruits et d'une partie de légumes. La chlorophylle de ces derniers colore le smoothie en vert, tandis que les pommes et les bananes, par exemple, le rendent sucré et onctueux.

Les smoothies verts au petit-déjeuner sont idéaux pour commencer une journée avec beaucoup de micronutriments. Mélangez-les avec deux tiers de légumes et un tiers de fruits afin de ne pas absorber trop de fructose (sucre de fruit).



Boissons

Veillez à boire une quantité raisonnable d'un litre et demi à deux litres d'eau par jour.

Dans le corps humain, l'eau sert de solvant et de moyen de transport universel. Les nutriments ne peuvent passer de l'intestin à la circulation sanguine et à la lymphe et se répartir dans le corps que sous forme dissoute. De même, les déchets du métabolisme sont éliminés dans le solvant eau par les reins, les intestins, les poumons et la peau. Pour compenser cette perte permanente de liquide, nous devrions consommer un litre et demi à deux litres de liquide par jour. Les boissons recommandées sont l'eau, les tisanes non sucrées et les bouillons pauvres en sel et en graisses. Les fruits et légumes frais, les soupes et les plats mijotés contribuent également à un bon bilan hydrique. Le métabolisme est tributaire d'un apport suffisant en liquide, surtout en cas

28 de prise de nombreux médicaments. Un médicament doit lui



aussi être dissous dans l'eau pour pouvoir déployer ses effets dans le corps et être finalement éliminé. En plus d'un apport suffisant en liquide, il est judicieux, en cas d'inflammation chronique, de tirer profit de l'effet anti-inflammatoire de certaines substances végétales secondaires. On les trouve surtout dans le thé vert et le vin rouge.

Thé vert

On obtient le thé vert à partir de la même plante que le thé noir. La différence réside dans le traitement des feuilles fraîchement cueillies. Alors qu'on les fait fermenter pour le thé noir, elles sont torréfiées en Chine et étuvées au Japon pour le thé vert. Les feuilles de thé conservent ainsi leur couleur verte, leur arrière-goût légèrement amer et une multi-

tude de substances végétales secondaires comme des catéchines, des tanins, des vitamines, des huiles essentielles, etc. Le thé vert est entouré de mythes et d'un certain ésotérisme. Mais en même temps, c'est le thé le plus étudié scientifiquement et il est prouvé qu'il est un capteur de radicaux très efficace.

L'effet fortement antioxydant du thé vert est principalement dû à sa teneur élevée en EGCG (gallate d'épigallocatechine). Celui-ci peut représenter plus d'un tiers de sa matière sèche. L'EGCG est la catéchine (un flavonoïde) la plus puissante connue et bien plus efficace que la vitamine C en tant qu'antioxydant. Le thé vert contient différents types de catéchines. Ils inhibent tous l'inflammation et protègent en partie le cartilage articulaire de la dégradation. La consommation régulière de thé vert est donc conseillée en cas d'arthrite et d'arthrose. Il est toutefois difficile de traduire ce conseil en une dose journalière recommandée. Les différentes variétés contiennent des quantités variables de catéchine et ont également des effets stimulants différents. Comme le café, le thé vert peut provoquer de l'agitation, ainsi que des troubles du sommeil ou de la digestion. **Il s'agit de trouver un type de thé vert et une quantité à boire tolérés individuellement, tout en buvant suffisamment d'eau pour compenser l'effet astringent du thé.** La plupart des études sur le thé vert misent sur une consommation quotidienne de deux, trois ou quatre tasses de 1,5 dl. En cas de besoins accrus, il est préférable de recourir à des compléments alimentaires contenant des concentrés de thé vert en plus du thé.

Resvératrol

Un faible taux d'infarctus du myocarde et une longue vie malgré une consommation élevée d'alcool et de graisses : cette contradiction est connue sous le nom de «paradoxe français». Pour l'expliquer, on fait volontiers référence au resvératrol présent dans le vin rouge. Ce polyphénol se trouve principalement dans la peau des raisins noirs et de divers fruits rouges, mais aussi dans de nombreuses autres plantes, notamment la renouée du Japon, utilisée depuis des siècles dans son pays d'origine comme plante médicinale contre les infections fongiques, les maladies cardio-vasculaires et les inflammations de tout type. La recherche moderne sur le resvératrol a mis en évidence d'innombrables effets de ce



Qu'est-ce qu'une inflammation silencieuse ?

Les inflammations silencieuses se propagent comme un feu couvant dans le corps. Il s'agit d'inflammations chroniques de bas grade et probablement le terrain commun à toutes les maladies dites non transmissibles. Il s'agit notamment des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, du diabète de type 2, de l'asthme, de la démence, du cancer et des rhumatismes inflammatoires. Dans ce contexte, les interventions médicalementeuses dans le déroulement des inflammations silencieuses n'ont aucun succès, car elles bloquent également les inflammations aiguës, essentielles à la survie. La meilleure façon de lutter contre les inflammations silencieuses est d'adopter une alimentation anti-inflammatoire et d'autres changements de style de vie.

polyphénol sur la santé. Il agit contre l'inflammation en inhibant les deux enzymes COX-2 et iNOS. Pour obtenir un effet anti-inflammatoire uniquement grâce au vin rouge, il faudrait toutefois en consommer des quantités journalières auxquelles s'opposent des raisons de santé. **Mais dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire, un vin rouge de qualité a toute sa place.** D'autres sources de resvératrol non alcoolisées sont le raisin noir, les framboises, les myrtilles, les airelles, les mûres, les grenades et le cacao. Le jus de raisin du supermarché n'est pas une alternative équivalente, car la pasteurisation détruit le resvératrol.

Café

Les grains de café contiennent beaucoup de polyphénols. Des études récentes à long terme montrent qu'une consommation modérée de café (avec ou sans caféine) s'accompagne d'un faible niveau d'inflammation silencieuse. La quantité idéale semble être de trois tasses par jour. Toutefois, ces nouveaux résultats n'ont pas encore été intégrés dans les recommandations nutritionnelles. Le café est également totalement absent du régime méditerranéen.



Ouvre-bouteille Pet Boy

L'ouvre-bouteille universel souple.

N° art. 6301

www.rheumaliga-shop.ch

Épices

Les épices donnent littéralement du piment à une alimentation anti-inflammatoire : elles déploient simultanément différents effets anti-inflammatoires.

Les épices n'ont rien de mystérieux dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire. Elles disposent des mêmes outils que les traitements médicamenteux. Elles inhibent des enzymes telles que COX, LOX, PLA2 ou NOS. Ou bien elles empêchent la transmission des signaux de cellule à cellule en inhibant les cytokines pro-inflammatoires comme les interleukines ou le TNF. Les médicaments font également tout cela, mais avec une différence notable. Les médicaments sont des armes de précision. Ils s'attaquent généralement à une seule enzyme ou une seule cytokine dans toute la structure de la cascade inflammatoire. Pas les épices. Elles influencent simultanément les processus inflammatoires par différentes voies de réaction. Elles « modulent » (normalisent

et régulent) le métabolisme immunitaire. Cette modulation à plusieurs niveaux semble également être à l'origine du fait que les substances anti-inflammatoires végétales n'entraînent pas d'effets secondaires, sauf en cas de surdosage. En pratique, l'excès de bonnes choses ne se produit que si vous consommez des substances végétales isolées sous la forme concentrée des préparations. Pour les compléments alimentaires, respectez donc la dose recommandée et ne les prenez qu'au moment des repas.

Curcuma

Le curcuma contient de la curcumine, une substance végétale secondaire liposoluble. La curcumine inhibe le TNF et la COX-2. Selon des études cliniques menées sur des personnes atteintes de rhumatisme, la curcumine est plus efficace ou aussi efficace que les antirhumatismaux traditionnels comme le diclofénac et l'ibuprofène en termes de réduction de la douleur et de fonction articulaire. Le curcuma peut être utilisé frais ou en poudre. Il donne du goût et de la couleur aux plats de légumes et de lentilles, mais aussi aux desserts. Dose journalière recommandée : jusqu'à 3 grammes de curcuma frais ou en poudre.

Muscade

Grâce à ses composants, la myristicine et l'eugénol, la muscade inhibe le TNF- α ainsi que la formation de la prostaglandine, un messager pro-inflammatoire. On devrait utiliser cette épice beaucoup plus souvent que dans la purée de pommes de terre ou pour assaisonner la sauce béchamel et les fondues au fromage. La muscade rehausse également les gratins de légumes, les soupes et les ragoûts et aromatise les confitures, les compotes, le cacao et le café. De petites





quantités suffisent. La muscade consommée en excès peut, comme le cannabis contenant du THC, modifier la pensée et la perception.

Gingembre

Le gingembre contient des substances végétales anti-inflammatoires, le gingérol, le paradol et la zingérone. Ils inhibent la COX-1, la COX-2, la 5-LOX, le TNF et l'interleukine-1 β . En outre, ils empêchent la formation des messagers pro-inflammatoires que sont les prostaglandines et les leucotriènes. Le gingembre frais bio du Pérou est recommandé. Il est exempt de pesticides et contient le plus de gingérol. Dose journalière recommandée : 5 à 10 ml de jus de gingembre ou 1 à 2 g de gingembre séché.



Clous de girofle

Les clous de girofle contiennent des composants anti-inflammatoires tels que le carvacrol, le thymol, l'eugénol et l'aldéhyde cinnamique. Ils inhibent la COX-1, la COX-2, la 5-LOX, le TNF et l'interleukine-1 β .

Cannelle

La cannelle contient de l'eugénol, de l'humulène et de l'aldéhyde cinnamique. Ces composants inhibent la COX-1, la COX-2, la 5-LOX, le TNF et l'interleukine-1 β .

Piment

Le piment (poivre de Cayenne) contient de la capsaïcine, une substance végétale secondaire. La capsaïcine est responsable de l'extraordinaire piquant du piment et constitue un puissant inhibiteur de la substance P, un neurotransmetteur qui transmet des signaux de cellule nerveuse à cellule nerveuse. La capsaïcine interrompt la transmission de la douleur en cas d'inflammation. De plus, la capsaïcine protège la muqueuse gastrique contre les substances irritantes telles que les antirhumatismaux traditionnels, qui peuvent provoquer des ulcères. Alors que les bloqueurs d'acide médicamenteux réduisent la production d'acide gastrique, avec des conséquences néfastes à long terme, la capsaïcine est capable de réguler le flux d'acide et de stimuler la sécrétion de mucus. La capsaïcine combine un effet anti-inflammatoire, analgésique et protecteur de l'estomac.

Herbes de la cuisine méditerranéenne

Les herbes aromatiques sont également considérées comme anti-inflammatoires. Les mélanges d'herbes italiennes ou provençales comme l'origan, le basilic, le romarin, la marjolaine, le thym et la sauge se marient bien avec de nombreux plats. Vous pouvez cultiver vous-même ces herbes dans votre jardin ou sur votre balcon pour pouvoir les récolter fraîches.



Couteau de cuisine

Découpe sans pression
sur les articulations.

N° art. 6901

www.rheumaliga-shop.ch

Quelques questions fréquentes

Je suis une alimentation méditerranéenne, cela ne suffit-il pas ?

Les études sur le régime méditerranéen traditionnel ont débuté dans les années 1940 et ont connu un âge d'or jusque dans les années 1960. Le régime méditerranéen traditionnel ne comprenait alors ni les pâtes à base de blé à haut rendement ni les produits tout prêts vendus dans les supermarchés. Il était au meilleur de sa forme en Crète ; nulle part ailleurs dans le bassin méditerranéen, le risque de mourir de maladies cardiovasculaires n'était plus faible. Les aliments de base étaient les légumes, le poisson et les fruits de mer, ainsi que de nombreuses herbes aromatiques. Les céréales jouaient un rôle secondaire et n'étaient représentées que par deux variétés à faible teneur en gluten, l'épeautre et l'amidonnier. On consommait très peu de viande, mais l'huile d'olive était consommée en quantités extrêmes (95 grammes par personne et par jour). Les produits laitiers n'étaient faits qu'à partir de lait de brebis ou de chèvre,

et le miel était le seul édulcorant. Pour les boissons, on buvait du thé de montagne à base d'herbes qui ne poussent encore aujourd'hui qu'en Crète, et pour les repas, on buvait du vin dilué dans de l'eau. Tout compte fait, il s'agissait d'un mode d'alimentation frugal très local, qui a disparu avec les subventions agricoles de l'Europe et l'arrivée du tourisme de masse. Beaucoup d'idées de ce qu'est l'alimentation « méditerranéenne » s'écartent passablement de l'idéal du régime crétois traditionnel. Néanmoins, l'alimentation méditerranéenne est une bonne initiation à l'alimentation anti-inflammatoire et une forme possible de celle-ci. Mais il faut aussi voir plus loin que le bout de son nez et puiser des idées dans les cuisines et la culture du thé de l'Asie orientale.

Dois-je perdre du poids pour réduire l'inflammation ?

Oui, si vous êtes en surpoids, vous devriez perdre du poids. En effet, les cellules graisseuses favorisent la formation de substances inflammatoires, et ces substances renforcent à leur tour le stockage des graisses. La graisse dite viscérale, située dans l'abdomen, est réputée particulièrement préoccupante. Contrairement à la graisse sous-cutanée normale, elle est très active au niveau du métabolisme. Elle se comporte comme une glande qui sécrète des messagers inflammatoires et des acides gras. L'accumulation de graisses dans le foie est également préjudiciable à la santé. La stéatose hépatique non alcoolique est déjà la forme la plus fréquente de maladie du foie et est particulièrement insidieuse, car elle ne se reconnaît à aucun symptôme. Même les personnes de poids normal, mais qui mènent une vie physiquement inactive, peuvent développer une stéatose hépatique inflammatoire chronique sans s'en rendre compte. Consommer moins de calories et en brûler davantage grâce à l'activité

physique est une recommandation que l'on peut donner à tous, indépendamment des bourrelets de graisse visibles.

Dois-je suivre un régime à faible indice glycémique ?

Les glucides (chaînes de sucre), qui se décomposent rapidement en glucose élémentaire au cours de la digestion et passent donc rapidement dans le sang, ont un index glycémique élevé. Il s'agit notamment du sucre, des édulcorants artificiels, des boissons gazeuses, des sodas, des jus de fruits, des sucreries et des produits à base de farine blanche en général. Ils font littéralement exploser le taux de glycémie. Plus celui-ci est élevé, plus le corps fait contre-poids pour éliminer l'excès de sucre du sang. À cette fin, le pancréas sécrète l'hormone insuline. Il fait pénétrer le glucose dans les cellules du corps, où il entre dans le métabolisme ou les dépôts de graisse. Si l'on consomme, sur une longue période, une grande quantité d'aliments et de boissons sucrés à index glycémique élevé, le corps maintient une sécrétion d'insuline constamment accrue. Cela entraîne à son tour une augmentation de la graisse abdominale viscérale, qui favorise les inflammations. C'est pourquoi il est généralement recommandé de consommer des aliments à faible indice glycémique, en particulier des produits à base de céréales complètes, dont les fibres alimentaires fixent le glucose et le font passer plus lentement dans la circulation sanguine. En principe, une alimentation à faible indice glycémique est plus saine qu'une alimentation à indice glycémique élevé. Mais la classification de tous les aliments en fonction de leur index glycémique est unilatérale. Il ne faut pas réduire le régime anti-inflammatoire à un régime «à faible indice glycémique».





Dois-je adopter un régime alcalin ?

Si vous appliquez les recommandations de cette brochure, votre alimentation a déjà automatiquement une tendance alcaline. En effet, avec les légumes, les fruits et les herbes, vous consommez une grande quantité d'aliments végétaux divers riches en minéraux. Ceux-ci fournissent au métabolisme des éléments plutôt basiques et contribuent à équilibrer le rapport acido-basique dans le corps.

Dois-je suivre un régime végétarien ?


Certaines personnes atteintes de rhumatisme constatent que la consommation de viande, en particulier de viande rouge et de charcuterie, a des effets négatifs et évitent ces aliments. Une alimentation anti-inflammatoire n'est toutefois



pas nécessairement végétarienne. Le régime méditerranéen traditionnel ne prône pas non plus le végétarisme. Il est toutefois important de consommer une part importante d'aliments d'origine végétale. Faites de la viande dans l'assiette un accompagnement et un plaisir que vous ne vous offrez que de temps en temps.

Dois-je jeûner ?

Les cures de jeûne peuvent faire disparaître en quelques jours les douleurs liées à l'inflammation. Une certaine réduction de la douleur peut parfois encore être constatée après des semaines ou des mois. Cependant, le jeûne peut aussi affaiblir un corps. Ne jeûnez donc qu'avec l'accompagnement d'un médecin ou d'un thérapeute. Un jeûne partiel peut



également donner des résultats, il ne doit pas toujours s'agir d'un jeûne complet.

Ai-je besoin de compléments alimentaires ?

De nombreux aliments poussent sur des sols qui, depuis des décennies, sont fertilisés de manière unilatérale avec de l'azote (N), du phosphore (P) et du potassium (K). La fertilisation NPK classique entraîne inévitablement une carence en magnésium et d'autres minéraux dans le sol et les aliments qui y poussent. Les données sur les teneurs fournies par trois bases de données (Geigy, McCance, Souci) montrent une baisse significative du magnésium, du cuivre, de la vitamine B2 et de la vitamine C dans les légumes entre 1953 et 2002. Toutefois, ces données ne sont fiables et comparables que dans une certaine mesure. En particulier, il n'existe guère de données sur les substances végétales secondaires. Si vous pensez avoir besoin de micronutriments supplémentaires, vous devez vous informer en détail et demander conseil à un ou une spécialiste. N'achetez que des compléments alimentaires de qualité et évitez une supplémentation unilatérale prolongée. Elle peut peser sur le métabolisme. Il est difficile de donner une recommandation générale pour ou contre un complément alimentaire.

Dois-je éviter le gluten ?

Le gluten est un mélange de protéines (principalement de gliadine et de gluténine) présent dans le blé et de nombreuses autres céréales. Le gluten est apprécié parce qu'il améliore l'appétit à la panification. Toutefois, une teneur élevée en gluten est tenue pour responsable de l'augmentation des problèmes de santé à caractère allergique et auto-immun : de la sensibilité au gluten à la maladie cœliaque. Parmi

ses symptômes, on peut citer les ballonnements, les lourdeurs d'estomac, la diarrhée, la constipation, la somnolence, l'épuisement, la dépression, les maux de tête, les éruptions cutanées et les douleurs articulaires et musculaires. L'expérience montre qu'une alimentation sans gluten permet d'atténuer ou de faire disparaître de tels troubles. Mais on ne peut en aucun cas en conclure que le gluten est une substance qui favorise en soi les inflammations. Les problèmes liés au gluten peuvent également être le signe d'une contamination par des parasites ou être liés à un dysfonctionnement de la fonction de barrière de la muqueuse de l'intestin grêle (syndrome de Leaky Gut). Il ne faut pas faire du gluten l'unique bouc émissaire, ni croire que tous les produits sans gluten vendus en supermarché sont automatiquement sains. D'autre part, rien ne s'oppose à ce que l'on élimine le gluten pendant un certain temps ou que l'on adopte une alimentation pauvre en gluten dans le cadre d'un changement d'alimentation. Pour le gluten, il convient de s'en tenir à la devise : rien ne vaut l'expérience. Toutes les variétés de millet sont exemptes de gluten, y compris le teff, un millet nain éthiopien, généralement disponible sous forme de farine complète. On peut aussi citer les pseudo-céréales amarante, quinoa et sarrasin ainsi que les pommes de terre, patates douces, maïs, riz, châtaignes et toutes les légumineuses. Pour les produits finis, il est important de lire attentivement la liste des ingrédients. Le gluten de blé est présent dans un nombre étonnamment élevé de recettes.

Dois-je éviter la lectine ?

De nombreuses plantes contiennent des lectines. Ce sont des substances végétales secondaires du groupe des glycoprotéines. Elles servent de défense et d'anticorps à la plante. L'expérience montre que les personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires peuvent voir leurs symptômes

s'atténuer lorsqu'elles réduisent ou évitent complètement les aliments riches en lectine. Il s'agit principalement de légumineuses, en particulier les haricots, et de solanacées, comme les pommes de terre, les aubergines, les tomates, les poivrons et les piments. Les lectines sont des protéines complexes qui adhèrent à la paroi intestinale comme des crochets et peuvent probablement l'endommager. On les soupçonne de provoquer le syndrome de Leaky Gut, d'agglutiner les globules rouges et d'enflammer les tissus articulaires. Toutefois, les lectines ne semblent être nocives que lorsqu'elles sont associées à d'autres problèmes métaboliques et à des situations de stress. Et certaines lectines – notamment dans les lentilles et les cacahuètes – sont même bénéfiques. On trouve des lectines en plus ou moins grande quantité dans de nombreux aliments, dans les céréales, les légumes, les fruits et également dans les aliments d'origine animale. Il ne faut pas les diaboliser en bloc. L'humanité a grandi avec les lectines et connaît différentes stratégies pour écarter le danger des lectines inflammatoires et en partie toxiques, comme le trempage et la cuisson douce des légumineuses, le chauffage des solanacées, la combinaison avec des épices piquantes ou la préparation du pain avec du levain, où les lectines et autres substances irritantes se décomposent en grande partie par une lente fermentation.

Quelle est l'influence du lait et des produits laitiers sur les inflammations ?

Le lait et les produits laitiers contiennent de l'acide arachidonique, mais ne peuvent pas être considérés comme des facteurs d'inflammation. Certaines études leur attribuent même un effet anti-inflammatoire. Cependant, de nombreuses études sur le lait sont liées à des intérêts de par leur financement. Consommez du lait et des produits laitiers si



vous les supportez, mais accordez-vous aussi des repas sans produits laitiers au cours de la journée! Il n'existe d'ailleurs encore que peu de connaissances sur les substituts de lait véganes et les inflammations.

Dois-je éviter certains numéros E?

De nombreux additifs alimentaires perturbent le métabolisme, plusieurs d'entre eux provoquent des allergies, de l'asthme ou des migraines. Certes, certaines études établissent un lien entre certains numéros E et l'inflammation intestinale, mais il n'existe pas de liste des numéros E favorisant l'inflammation. La meilleure façon de réduire les additifs dans l'alimentation est de privilégier des aliments de base et des produits frais.

Un régime anti-inflammatoire peut-il remplacer les médicaments ?

De plus en plus, les rhumatologues reconnaissent qu'une alimentation anti-inflammatoire peut réduire les douleurs chroniques. Mais en même temps, ils soulignent que l'alimentation n'exerce aucune influence sur le développement de la maladie. Le contrôle de l'évolution de la maladie reste la tâche du traitement médicamenteux.

Comment dois-je procéder pour changer d'alimentation ?

Parmi les avantages d'une consultation diététique, il y a la possibilité d'accompagner et d'adapter individuellement le changement de régime alimentaire. En dehors de cela, il n'y a pas de règles contraignantes. Vous décidez vous-même de l'ordre dans lequel vous souhaitez mettre en œuvre les différentes mesures. Prévoyez un délai suffisamment long pour cela ! Il faut des semaines et des mois pour mettre en place de nouveaux modèles alimentaires et en ressentir les effets.



Note de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Les rhumatologues ont des niveaux de connaissances individuellement différents en ce qui concerne l'alimentation et son influence thérapeutique. Néanmoins, nous vous recommandons dans tous les cas d'informer votre médecin traitant de tout changement d'alimentation et de ne jamais arrêter vous-même votre traitement médicamenteux.

Glossaire

AA Acide arachidonique, un acide gras essentiel oméga-6 que le corps ne peut pas produire lui-même et qui doit être absorbé. En excès, l'acide arachidonique a un effet pro-inflammatoire. Nous les trouvons principalement dans la viande, surtout dans la viande de porc, le foie et le lard. La volaille (surtout les poitrines de poulet maigres) et les meilleurs morceaux de bœuf et de veau contiennent moins d'acide arachidonique.

AL Acide linoléique, un acide gras oméga-6 à partir duquel le corps peut former de l'acide arachidonique.

ALA Acide alpha-linolénique, un acide gras oméga-3 anti-inflammatoire présent dans les aliments végétaux.

anthocyanes Substances végétales secondaires appartenant au groupe des polyphénols. Les anthocyanes ont un effet antioxydant et anti-inflammatoire.

antioxydant Capteur de radicaux libres. Une substance capable de neutraliser les composés oxygénés agressifs et de les rendre inoffensifs.

capsaïcine La substance piquante du piment. La capsaïcine a un effet analgésique, anti-inflammatoire et protecteur de l'estomac.

caroténoïdes Pigments colorés liposolubles et puissants antioxydants. Les caroténoïdes sont des substances végétales secondaires appartenant au groupe des polyphénols.

catéchine Un antioxydant très puissant avec un effet anti-inflammatoire. Les catéchines sont des substances végétales secondaires appartenant au groupe des flavonoïdes.

chlorophylle Colorant vert présent dans les plantes. La chlorophylle permet à la plante de former du glucose et de l'oxygène à partir de la lumière du soleil, de l'eau et du dioxyde de carbone.

COX Cyclo-oxygénases. Enzymes importantes qui activent et régulent les inflammations. On distingue chimiquement la COX-1 et la COX-2.

CRP Protéine C-réactive, produite dans le foie en réaction à des infections, des inflammations et des lésions tissulaires. Le taux de CRP est considéré comme un biomarqueur de l'inflammation silencieuse.

curcumine Substance active du curcuma ayant un effet anti-inflammatoire. La curcumine est une substance végétale secondaire appartenant au groupe des polyphénols.

cytokines Substances messagères produites directement par les cellules inflammatoires du système immunitaire. Ce sont donc des marqueurs fiables de l'inflammation, des biomarqueurs qui indiquent l'inflammation. Les cytokines comprennent les interleukines, les interférons et les facteurs de nécrose tumorale.

DHA Acide docosahexaénoïque, un acide gras oméga-3 anti-inflammatoire.

EGCG Gallate d'épigallocatechine, une substance végétale secondaire du groupe des catéchines. L'EGCG est présent en grande quantité dans le thé vert.

eicosanoïdes Hormones tissulaires capables d'activer ou de désactiver les processus inflammatoires. Tous les eicosanoïdes se forment à partir d'acides gras poly-insaturés (oméga-6 et oméga-3).

enzymes Biocatalyseurs, c'est-à-dire des substances biologiques capables de catalyser (accélérer) les processus métaboliques. La plupart des enzymes sont des protéines complexes.

EPA Acide eicosapentaénoïque, un acide gras oméga-3 anti-inflammatoire.

essentiel Désigne les nutriments qui ne peuvent pas être produits par l'organisme, mais qui doivent être apportés par l'alimentation.

flavonoïdes Substances végétales secondaires appartenant au groupe des polyphénols. Les flavonoïdes sont des colorants végétaux et se divisent en divers sous-groupes comme les flavanols, les flavonols, les flavones, etc.

glucides Composants centraux du métabolisme énergétique. L'éventail va des sucres simples (glucose, fructose) aux compositions de sucres à longue chaîne. La plupart des fibres alimentaires appartiennent également au groupe des glucides.

glucose Sucre de raisin. Matériau de construction et d'énergie du corps. Tous les grands glucides se forment à partir du glucose élémentaire, ce sont des chaînes de glucose plus ou moins longues.

gluten Protéine du gluten, présente dans pratiquement toutes les céréales sauf le millet.

glycoprotéines Protéines aptes à s'attacher aux structures glucidiques. Les lectines appartiennent à la classe des glycoprotéines.





graisses trans Acides gras insaturés qui se forment lorsque l'huile liquide est durcie industriellement en une graisse lubrifiante ou lorsque l'huile est chauffée très fortement pour cuire, griller ou frire les aliments. Une alimentation riche en graisses trans favorise l'obésité et les maladies cardiaques.

HCC Hydrocarbures chlorés. Polluants dans les poissons de mer.

index glycémique L'influence mesurable des aliments contenant des glucides sur la glycémie.

inflammation silencieuse Inflammation chronique de bas grade sans les signes classiques d'inflammation de réchauffement, rougeur, gonflement, douleur et dysfonctionnement.

inorganique Substances qui ne sont pas naturellement pré-

sentes dans les organismes vivants, ou composés qui ne contiennent pas de carbone.

iNOS Monoxyde d'azote synthase intrinsèque, une enzyme.

interleukines Messagers (hormones) du métabolisme immunitaire appartenant au groupe des cytokines. Abréviation : IL. Les interleukines forment de nombreux sous-groupes, qui sont numérotés dans l'ordre de leur découverte : IL-1, IL-2, IL-6, etc.

lectine Substance végétale secondaire du groupe des glycoprotéines. Certaines lectines peuvent favoriser les inflammations.

LOX Lipoxygénases. Groupe d'enzymes qui activent et régulent l'inflammation.

méthylmercure Une substance toxique qui s'accumule dans la chaîne alimentaire marine. Le méthylmercure est beaucoup plus toxique que le mercure normal.

microbiome Ensemble des germes ou micro-organismes (bactéries et champignons) qui vivent dans le corps humain, principalement dans l'intestin (flore intestinale), mais aussi à la surface de la peau et dans les muqueuses. Plus précisément, le terme « microbiome » désigne le génome des micro-organismes (microbiote). Pourtant, on utilise souvent les deux termes de manière indistincte.

NOS Monoxyde d'azote synthases, un groupe d'enzymes favorisant l'inflammation.

oléocanthal Substance végétale secondaire présente dans l'huile d'olive et ayant des effets anti-inflammatoires et analgésiques.

oméga-3 Acide gras oméga-3 avec effet anti-inflammatoire. Les groupes importants d'acides gras oméga-3 sont l'ALA, le DHA et l'EPA.

oméga-6 Acide gras oméga-6 ayant un effet inflammatoire. On connaît deux groupes d'oméga-6 : AA (acide arachidonique) et AL (acide linoléique).

oméga-9 Acide gras oméga-9 avec effet neutre sur l'inflammation. Principales sources : huile d'olive, avocat, huile de colza.

organique Substances naturellement présentes dans les organismes vivants ou composés chimiques contenant du carbone.

PCB Polychlorobiphényles, polluants qui s'accumulent dans les poissons de mer.

PLA2 Phospholipases A2, un groupe d'enzymes inflammatoires.

polyphénols Un grand groupe de substances végétales secondaires.

protéine Albumen.

resvératrol Un polyphénol aux effets anti-inflammatoires, contenu dans le vin rouge et surtout les fruits rouges.

schizochytrium Une microalgue riche en oméga-3. L'huile d'algues qui en est extraite est une alternative végétale à l'huile de poisson.

substance P Un neurotransmetteur, un messager de la transmission de la douleur. La capsaïcine permet de contrer la substance P.

sulfures Composés soufrés ayant une action antioxydante et partiellement anti-inflammatoire.

syndrome de Leaky Gut Grêle perméable en raison d'une paroi intestinale endommagée. Cela permet aux toxines, aux germes et aux composants alimentaires incomplètement décomposés de passer dans la circulation sanguine.

TGF- β Facteur de croissance transformant, enzyme à effet anti-inflammatoire.

TNF Facteurs de nécrose tumorale, un groupe de cytokines.

viscéral Appartenant aux viscères. C'est ainsi que l'on désigne la graisse corporelle située dans l'abdomen (graisse viscérale).

Adresses utiles

Ligue suisse contre le rhumatisme

Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Bureau national : tél. 044 487 40 00

Commandes : tél. 044 487 40 10

info@rheumaliga.ch, www.ligues-rhumatisme.ch

Ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme

Bâle, tél. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berne, Haut-Valais, tél. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Fribourg, tél. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Genève, tél. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glaris, tél. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Jura, tél. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Lucerne, Unterwald, tél. 041 377 26 26,

rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tél. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Schaffhouse, tél. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch

54 Soleure, tél. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

St-Gall, Grisons, Appenzell et Principauté du Liechtenstein

Secrétariat et cours d'activité physique : tél. 081 302 47 80

Centres de conseil : Bad Ragaz, tél. 081 511 50 03,

St-Gall, tél. 071 223 15 13

E-mail : info.sgfl@rheumaliga.ch

Tessin, tél. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Thurgovie, tél. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri, Schwyz, tél. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch

Valais (Bas-Valais), tél. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch

Vaud, tél. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Zurich, Zug, Argovie, tél. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme

Depuis plus de 60 ans, la Ligue suisse contre le rhumatisme s'engage en faveur des personnes souffrant d'une maladie rhumatismale.

Sa vaste offre de services a pour but de simplifier la vie des personnes concernées et de leurs proches, d'informer le grand public sur le rhumatisme et de soutenir les professionnels dans leur travail. Organisation faîtière établie à Zurich, la Ligue suisse contre le rhumatisme regroupe 17 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme, 6 organisations nationales de patients et un groupe dédié aux jeunes rhumatisant-e-s.

Conseil, mobilité, accompagnement

Nous offrons une oreille attentive, une gamme complète d'informations, des formations pour les personnes souffrant de rhumatismes et les spécialistes ainsi qu'un soutien dans différents domaines de la vie. Nos cours d'activité physique, nos publications, nos moyens auxiliaires et nos programmes de prévention sont validés par des rhumatologues et des

Notre offre vous intéresse ?

- Pour les cours d'activité physique de A pour Aquafit à T pour travail fascial, de E pour Easy Dance ou de O pour ostéo-gym à Z pour Zumba : www.ligues-rhumatisme.ch/cours.
- Pour les publications et moyens auxiliaires : www.rheumaliga-shop.ch.
- Vous voulez découvrir et essayer des produits ? Vous trouverez ici le point de vente le plus proche de chez vous : www.ligues-rhumatisme.ch/points-de-vente.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.ligues-rhumatisme.ch ou appelez-nous, nous sommes à votre service: tél. 044 487 40 00.

En Suisse, 2 millions de personnes vivent avec des rhumatismes. Nous les aidons à mieux vivre au quotidien.

www.ligues-rhumatisme.ch

” Lorsque j'ai une poussée de rhumatisme, j'ai toutes les peines du monde à me rendre au bureau. “

Anita, 42 ans



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



« Pour soutenir et accompagner
au mieux les personnes souffrant de
rhumatismes, chaque franc compte. »

Valérie Krafft,
Directrice de la Ligue suisse
contre le rhumatisme

**Vous souhaitez soutenir notre travail ?
C'est grâce à vos dons que nous pouvons apporter
notre aide aux personnes rhumatisantes.**

Poste :

IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

UBS Zurich :

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Adresse pour les dons :

Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Nous vous remercions de tout cœur pour votre engagement.

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Publications et moyens auxiliaires

Offre complète sur : www.rheumaliga-shop.ch

Commandes : tél. 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch



La grossesse avec un rhumatisme inflammatoire
Brochure gratuite
F 381



Polyarthrite rhumatoïde
Brochure gratuite
F 341



Sclérose systémique
Brochure gratuite
F 362



Restez souple et en forme!
Dépliant gratuit
F 1001



Puissance concentrée
Dépliant gratuit
F 1002



Des rhumatismes? Moi?
Livret gratuit
F 005



Couteau de cuisine

Découpe sans pression sur les articulations.

CHF 27.10

N° art. 6901



Ouvre-bouteille Pet Boy

L'ouvre-bouteille universel souple.

CHF 13.80

N° art. 6301



Éplucheur

Ne glisse pas lors de l'utilisation.

CHF 9.50

N° art. 6500



Dessous-de-plat antidérapant

Le support de fixation pour d'innombrables tâches quotidiennes.

CHF 20.80

N° art. 5300



Décapsuleur multifonctionnel

Un décapsuleur, 5 fonctions.

CHF 14.80

N° art. 7004



Moyens auxiliaires

Catalogue gratuit

F 003

Je commande les articles suivants :

- Polyarthrite rhumatoïde
Brochure gratuite (F 341)
- Sclérose systémique
Brochure gratuite (F 362)
- La grossesse avec un rhumatisme inflammatoire
Brochure gratuite (F 381)
- Magazine forumR
Exemplaire d'essai, gratuit (CH 304)
- Faire de bonnes choses qui restent.
Guide testamentaire, gratuit (F 009)
- Moyens auxiliaires
Catalogue gratuit (F 003)
- Couteau de cuisine
CHF 27.10* (n° d'art. 6901)
- Décapsuleur multifonctionnel
CHF 14.80* (n° d'art. 7004)
- Articles supplémentaires _____

* Frais de port non inclus

- Je souhaite soutenir le travail d'intérêt général de la Ligue suisse contre le rhumatisme.
Veuillez m'envoyer des informations complémentaires.
- Je souhaite devenir membre de la Ligue contre le rhumatisme.
Veuillez me contacter.

Numéro de téléphone _____

E-mail _____

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Expéditeur·trice

Prénom _____

Nom _____

Rue / No. _____

NPA / Localité _____

Date _____

Signature _____

Ligue suisse
contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Soutenue par un fonds libre de Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.

Impressum

Auteur

Patrick Frei, frei-text.ch

Conseils nutritionnels et relecture spécialisée
Sybille Binder-Schai, diététicienne diplômée
FH, Zurich

Lectorat spécialisé en français

Dr méd. Pierre-Alain Buchard, Clinique
romande de réadaptation, Sion

Sources

Cette brochure puise dans de nombreuses
publications et sites web différents ainsi
que dans l'expérience pratique de la
lectrice spécialisée Sybille Binder-Schai.
Nous devons d'importantes suggestions
de contenu aux sources suivantes :

Chrobok, T : Codex Humanus. 2^e édition.
Detmold : Vitaminum ProLife ; 2016.

Colombani, P. : deFlameYou! Löschen Sie
Ihren Schmelbrand. 1^{ère} édition. Worb :
Consulting Colombani GmbH ; 2021.

Hankinson, M. T., Hankinson, A. : Entzün-
dungshemmende Ernährung bei orthopä-
dischen Erkrankungen, dans : Schleip, R.,
Findley, T. W., Chaitow, L., Huijing, P. A.
Éditeur : Lehrbuch Fasziien. 1^{ère} édition.
Amsterdam, Munich : Elsevier ; 2020,
p. 344–349.

Höhn, E., Künsch, U., Infanger, E., Koch, W :
Les légumes étaient-ils vraiment plus
riches en éléments nutritifs auparavant ?
Ernährungswissenschaften n° 1, 2004,
p. 28–35.

Schmiedel, V. : Omégas-3. Öl des Lebens für
mehr Gesundheit. 3^e édition. Lenzburg :
Éditions Fona ; 2020.

Design

Oloid Concept GmbH, Zurich

Photos

- © istockphoto.com | billnoll (p. 42)
- © istockphoto.com | carlosgaw (p. 16)
- © istockphoto.com | fcafotodigital (p. 21)
- © istockphoto.com | Kichigin (p. 5)
- © istockphoto.com | lechatnoir (p. 41)
- © istockphoto.com | maximkabb (p. 51)
- © istockphoto.com | MEDITERRANEAN
(p. 26)
- © istockphoto.com | NightAndDayImages
(p. 36)
- © istockphoto.com | Rawpixel (p. 29)
- © istockphoto.com | sorendls (Titelbild, p. 13)
- © istockphoto.com | Synergiee (p. 35)
- © istockphoto.com | Vaivirga (p. 46)
- © istockphoto.com | YelenaYemchuk (p. 10)

Chef de projet

Ligue suisse contre le rhumatisme

Éditrice

- © Ligue suisse contre le rhumatisme,
1^{ère} édition 2022

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



**Conseil, mobilité,
accompagnement: nous aidons
les personnes atteintes
de rhumatismes à mieux vivre
au quotidien.**

Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

Société
Suisse de
Rhumatologie 