

Série éducative sur l'arthrite

Saine alimentation et poids santé

Ce programme a été revu et approuvé par :



Comité d'experts du programme

Carter Thorne, M.D., FRCPC, FACP

Professeur adjoint de médecine
Division de rhumatologie,
Université de Toronto
Expert-conseil,
Southlake Regional Health Centre
Directeur, The Arthritis Program
Newmarket, Ontario

Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC

Coordonnatrice
The Arthritis Program
Southlake Regional Health Centre
Newmarket, Ontario

Jane Prince, inf., B. Sc. (sc. inf.)

Infirmière clinicienne/enseignante
Mary Pack Arthritis Centre
Vancouver, Colombie-Britannique

Chris DeBow, MDE

Expert-conseil du projet
Personne atteinte d'arthrite

Dawn Richards, Ph. D.

Experte-conseil du projet
Vice-présidente, CAPA
Personne atteinte d'arthrite

Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- comprendrez la façon dont l'arthrite peut influencer sur votre alimentation quotidienne;
- aurez appris certaines stratégies qui vous permettront de vous alimenter sainement et de maintenir un poids santé.

Une saine alimentation

Une saine alimentation

Une saine alimentation est importante parce qu'elle permet :

- de nourrir et de guérir l'organisme;
- de renforcer l'organisme et de le maintenir en bonne santé;
- d'avoir de l'énergie toute de la journée;
- de prévenir l'ostéoporose (amincissement des os);
- d'empêcher la survenue d'infections;
- de réduire le risque d'autres affections comme les maladies du cœur, le diabète, le cancer, etc.

Une saine alimentation

Une arthrite non maîtrisée nuit à la nutrition.

- L'organisme brûle des calories et consomme certains nutriments plus rapidement en présence d'un processus inflammatoire qu'en l'absence d'inflammation.
- La perte de poids peut affaiblir l'organisme et accroître le risque d'infection et de chute.
- Les personnes atteintes d'arthrite peuvent avoir de la difficulté à maintenir un régime alimentaire nutritif et équilibré pour les raisons suivantes :
 - manque d'appétit en raison de la douleur, de la fatigue, de l'immobilité, des médicaments et de la dépression;
 - difficulté à faire l'épicerie et à préparer des repas en raison de la difficulté qu'elles ont à bouger ou de la douleur intense qu'elles ressentent lorsqu'elles se tiennent debout ou qu'elles se servent de leurs mains.

Une saine alimentation

- L'alimentation est une question très personnelle.
- Il existe de nombreuses façons d'établir une saine alimentation.
 - Si vous n'êtes pas certain du type de régime alimentaire qui vous convient, consultez un diététiste.
- Choisissez parmi une vaste gamme d'aliments qui vous plaisent, que vous aimez manger et que vous tolérez bien.
- En général, une saine alimentation :
 - offre à votre organisme toutes les vitamines et tous les nutriments et les minéraux dont il a besoin;
 - comprend beaucoup de légumes, des fruits, des produits céréaliers, des produits laitiers et des substituts, des fèves, des légumineuses, des noix et des graines, du poisson, de la viande et de la volaille;
 - est idéalement constituée d'aliments frais, mais peut également comprendre une certaine quantité d'aliments préparés et transformés;
 - peut comprendre des gâteries, des indulgences et des « péchés mignons » de temps à autre;
 - est celle qui convient le mieux à vous et à votre organisme.

Légumes et fruits

- Choisissez une variété de légumes et de fruits chaque jour.
- Mangez de 7 à 10 portions par jour.
- Ce sont des aliments riches en antioxydants (vitamines A, C et E) qui aident à prévenir les lésions causées par les radicaux libres (modifications cellulaires) et certaines maladies.
- Ils représentent une bonne source de fibres.



Antioxydants

- Les antioxydants sont des substances naturelles ou artificielles qui peuvent prévenir ou retarder certains types de lésions cellulaires.
- On trouve des antioxydants dans de nombreux aliments, y compris les fruits et les légumes. En voici quelques exemples :
- Vitamine A (bêta-carotène)
 - Meilleures sources : patates douces, épinards, carottes, citrouille, poivrons et foie de bœuf
- Vitamine C
 - Meilleures sources : poivrons rouges, oranges, pamplemousses, kiwis, brocoli, choux de Bruxelles
- Vitamine E
 - Meilleures sources : graines de tournesol, amandes, épinards, brocoli
- Dans certains cas, la prise de suppléments d'antioxydants à forte dose pourrait être associée à des risques pour la santé.

Produits céréaliers

- Les produits céréaliers peuvent faire partie d'une saine alimentation.
- Ils peuvent comprendre des aliments à grains entiers (p. ex. riz brun) ou des aliments raffinés (p. ex. pain blanc) et parfois des aliments enrichis (ajout de vitamines et de minéraux).
- Tous les types de grains sont des sources de glucides complexes et de certains types de vitamines et de minéraux clés (sélénium, magnésium, potassium).
- Afin d'améliorer la qualité de votre alimentation, choisissez des aliments à grains entiers plutôt que des aliments raffinés.
 - Augmentation de la quantité de fibres
 - Augmentation de la quantité de vitamines et de minéraux
 - Effet moindre sur la glycémie et la réponse insulinaire.

Lait et substituts

- Ces produits comprennent le lait, le yogourt, le fromage, le kéfir, etc.
- Les substituts de lait comprennent les laits de soya, d'amandes et de coco enrichis.
- Augmentez votre apport en calcium et en vitamine D afin de réduire le risque d'ostéoporose.
- Le lait enrichi constitue l'une des rares sources alimentaires de vitamine D.
- Prenez des suppléments de calcium et de vitamine D, s'il y a lieu, pour combler vos besoins quotidiens selon votre âge et vos facteurs de risque.

Viandes et autres sources de protéines

- Les viandes constituent une bonne source de protéines et de gras, et contiennent une vaste gamme de vitamines et minéraux.
- Une alimentation équilibrée peut comprendre de la viande de ruminants (p. ex. bœufs, moutons, chèvres), de la volaille (p. ex. poulet, dinde, canard), du porc, du poisson et des fruits de mer.
- Les produits de viande issus de gibier et d'animaux nourris à l'herbe ou élevés en liberté peuvent contenir des taux plus élevés de nutriments importants comme les acides gras oméga-3.
- Il est préférable de choisir de la viande fraîche plutôt que de la viande transformée pour limiter la consommation de sel et l'exposition aux produits chimiques potentiellement nocifs.

Viandes et autres sources de protéines

- Les fèves, les légumineuses, les noix et les graines constituent de bonnes sources de protéines, de vitamines et de minéraux.
- Les légumineuses sont généralement faibles en gras et riches en fibres, en folate, en potassium, en fer et en magnésium.
- Elles comprennent les fèves, les pois, les lentilles et les noix.

Calcium et vitamine D

- Le calcium et la vitamine D sont deux nutriments qui jouent un rôle important chez les personnes atteintes d'arthrite.
- Le calcium est nécessaire au bon fonctionnement du cœur, des muscles et des nerfs.
- Un taux inadéquat de calcium contribue de façon considérable à la survenue de l'ostéoporose.
 - Le calcium seul ne permet pas de prévenir l'ostéoporose et ne remplace pas les médicaments qui pourraient être nécessaires pour freiner une perte osseuse excessive.
- La vitamine D est essentielle à l'absorption du calcium par l'organisme et joue également un rôle dans l'immunité et l'inflammation.

Calcium et vitamine D

- Chaque jour, vous devez tenter d'obtenir la quantité ci-dessous de chacun de ces nutriments à partir de votre alimentation.

Calcium et vitamine D de sources alimentaires + Supplément de calcium élémentaire et de vitamine D₃		
Âge	Calcium (élémentaire)	Vitamine D₃
19 à 50 ans	1000 mg	400 à 1000 UI
Plus de 50 ans	1200 mg	800 à 2000 UI
Femmes et hommes atteints d'ostéoporose	1200 mg	800 à 2000 UI

Lignes directrices liées à l'ostéoporose, Ostéoporose Canada, 2010.

Aliments riches en calcium

Aliments	Quantité de calcium
Lait (225 mL [1 tasse])	300 mg
Lait en poudre (75 mL [1/3 tasse])	270 mg
Fromage (45 g [1 1/2 oz])	300 mg
Yogourt (175 mL [3/4 tasse])	295 mg
Boissons de soya (225 mL [1 tasse])	180 mg
Saumon + arêtes (1/2 boîte)	240 mg
Sardines + arêtes (1/2 boîte)	200 mg
Amandes (60 mL [1/4 tasse])	95 mg
Brocoli (175 mL [3/4 tasse])	50 mg

Vitamine D

Vitamine D

- La vitamine D₃ est la forme à privilégier.
- Elle augmente l'absorption de calcium de 30 à 80 %.
- La lumière du soleil (de 15 à 20 minutes/jour) aide la peau à produire de la vitamine D.
- La plupart des gens ne consomment pas assez d'aliments contenant de la vitamine D. De plus, leur exposition au soleil est insuffisante pendant les mois d'hiver.
 - Il se peut que vous deviez prendre des suppléments de vitamine D₃ pendant toute l'année pour compenser cette carence.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé quelle dose quotidienne est recommandée pour vous.

Aliments riches en vitamine D

Aliments	Quantité de vitamine D
Lait enrichi (225 mL [1 tasse])	100 UI
Lait de soya ou lait d'amandes enrichi (225 mL [1 tasse])	100 UI
Saumon en boîte (85 g [3 oz])	530 UI
Sardines en boîte (100 g [3,5 oz])	480 UI
Foie (100 g [3,5 oz])	45 UI
Jaune d'œuf (gros)	27 UI

Gras

- Les gras constituent des éléments importants d'une saine alimentation.
- Acides gras polyinsaturés
 - Les acides gras essentiels qui doivent faire partie du régime alimentaire sont :
 - les oméga-3 (acide alpha-linolénique);
 - les oméga-6 (acide linoléique et acide gamma-linolénique).
- Acides gras monoinsaturés (p. ex., huile d'olive)
- Gras saturés
 - Ils proviennent de sources animales et d'huiles hydrogénées.

Gras

- Les gras insaturés sont liquides à la température ambiante et peuvent être utilisés pour la cuisson ou dans les vinaigrettes ou ajoutés aux aliments.
- Les gras saturés sont solides à la température ambiante et peuvent être utilisés pour la cuisson, surtout à haute température.
- La plupart des lignes directrices liées à l'alimentation recommandent de limiter la consommation de gras saturés.

Gras

Acides gras oméga-3

- Des études montrent qu'ils pourraient contribuer à réduire :
 - l'inflammation et les raideurs chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde;
 - le risque de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral;
 - le risque de décès à la suite d'une crise cardiaque;
 - les taux de lipides sanguins (triglycérides et lipoprotéines de très basse densité);
 - la gravité de la dépression;
 - le risque de cancer.
- Ils pourraient également favoriser la perte de poids, diminuer la glycémie, améliorer le taux d'insuline chez les personnes hypertendues ou présentant un excès de poids et augmenter la densité minérale osseuse de la hanche chez les hommes et les femmes.

Gras

Les meilleures sources d'acides gras oméga-3

- Poissons d'eau froide
 - Saumon, maquereau, thon, hareng et sardines
- Graines de lin ou de chia
 - Moulues ou sous forme d'huile
- Noix de Grenoble, soya, huile de canola et de pépins de raisin

Gras

Acides gras oméga-6

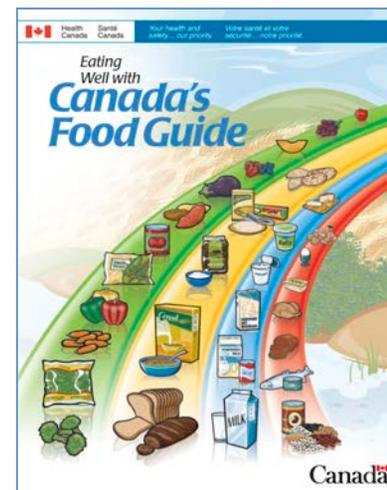
- Acide linoléique et acide gamma-linolénique (AGL)
- On en trouve dans les noix crues, les graines, les légumineuses et les huiles végétales insaturées, comme l'huile de carthame, de bourrache, d'onagre, de sésame, de soya et de pépins de cassis.
- D'après les résultats de certaines études, les acides gras oméga-6 peuvent soulager la douleur et l'inflammation liées à la polyarthrite rhumatoïde.
 - Toutefois, une consommation excessive d'acides gras oméga-6 transformés peut accroître l'inflammation.

Liquides

- Essayez de rester bien hydraté.
- Soyez à l'affût des signes de déshydratation (urine foncée, sécheresse buccale, fatigue).
- Réhydratez-vous souvent en buvant de l'eau, des tisanes, des soupes, des bouillons ou du lait.
- Les boissons qui contiennent de la caféine et de l'alcool peuvent causer de la déshydratation.
- En raison de leur teneur élevée en sucre, limitez votre consommation de boissons gazeuses et de jus.
- Une consommation excessive de liquides peut entraîner une perte de nutriments importants.

Le *Guide alimentaire canadien*

- De nombreux fournisseurs de soins de santé considèrent le *Guide alimentaire canadien* comme les principales lignes directrices en matière d'alimentation.
- Il offre des recommandations quant à la façon de maintenir une saine alimentation.
- Vous pouvez vous en servir pour établir la base de votre alimentation.
- Modifiez les recommandations en tenant compte de ce qui fonctionne le mieux pour votre organisme.



Le Guide alimentaire canadien

- Il a été développé par Santé Canada (dernière révision : 2007).
- Les recommandations sont fondées sur les meilleures données scientifiques en matière de nutrition disponibles à l'époque.
- Il présente des recommandations alimentaires quotidiennes selon quatre groupes alimentaires :
 - légumes et fruits;
 - produits céréaliers;
 - produits laitiers et substituts;
 - viandes et substituts.
- Il offre des exemples de portions et de menus.
- Philosophie : variété, modération et équilibre

Le *Guide alimentaire canadien*

Le *Guide alimentaire canadien* recommande :

- de consommer une vaste gamme de légumes et de fruits colorés;
- d'accroître l'apport en fibres et en nutriments en mangeant :
 - des légumes et des fruits;
 - des aliments à grains entiers plutôt que des aliments raffinés;
- de consommer des protéines maigres;
- d'augmenter la quantité de bons gras (poisson, huile d'olive, noix et graines) dans son alimentation;
 - réduire sa consommation de gras saturés (produits d'origine animale);
 - limiter sa consommation d'acides gras trans (gras hydrogénés);
- de consommer suffisamment de calcium et de vitamine D;
- de rester bien hydraté.

Le Guide alimentaire canadien

- Il s'agit d'un guide de six pages sur la façon de s'alimenter sainement.
 - On peut se le procurer gratuitement par l'intermédiaire des hôpitaux, des diététistes et des services de santé du gouvernement.
 - Site Web de Santé Canada :
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Le guide est également offert dans les versions suivantes :
 - française;
 - Premières Nations, Inuit et Métis;
 - chinoise;
 - pendjabi;
 - coréenne;
 - farsie.

Un poids santé

Un poids santé

Raisons pour lesquelles il est important de maintenir un poids santé :

- En perdant un excès de poids, on réduit la pression sur les articulations et on peut soulager les symptômes de l'arthrite.
- En gagnant du poids, s'il y a lieu, on fournit à l'organisme les réserves (énergie supplémentaire) dont il a besoin en période de maladie.
- Certains médicaments prescrits pour traiter l'arthrite peuvent influencer sur le poids.

Un poids santé

Il est important de consommer :

- beaucoup de légumes et de fruits frais, des aliments à grains entiers, des protéines maigres et de bons gras;
- une quantité adéquate de fibres et de liquides pour assurer la régularité intestinale;
- une quantité adéquate de liquides pour rester hydraté et éliminer les toxines;
- des aliments à haute densité nutritionnelle qui permettent de :
 - prolonger le sentiment de satiété;
 - réduire les fringales;
 - ralentir la libération des glucides et de diminuer la réponse insulínique.
- Il faut également limiter la consommation de sucre et d'alcool.

Un poids santé

La *façon* dont vous mangez est également importante.

- Soyez conscient de vos symptômes de faim et de soif.
- Mangez lentement et soyez attentif.
 - Il faut 20 minutes à votre cerveau pour recevoir le message de satiété envoyé par l'estomac.
- Le moment de la journée où vous mangez peut influencer sur la façon dont vous vous sentez et sur votre digestion.

Un poids santé

- Soyez prévoyant.
- Remplissez votre garde-manger d'aliments sains.
- Éliminez les aliments qui représentent des tentations.
- Assurez-vous d'avoir une liste lorsque vous faites votre épicerie.
- Planifiez vos menus pour la semaine.
- Préparez des aliments à l'avance.



Un poids santé

Autres stratégies à envisager :

- Prenez la décision d'adopter un mode de vie sain.
- Déterminez les obstacles qui vous ont empêché de perdre du poids par le passé.
- Explorez les options pour éliminer ces obstacles.
- Préparez un plan et partagez-le avec votre famille ou un ami.
- Établissez des objectifs réalistes.
- Soyez conscient du fait que certains facteurs que vous ne pouvez pas contrôler pourraient influencer sur votre poids (p. ex. effets indésirables des médicaments).

Un poids santé

Autres stratégies à envisager :

- Réévaluez régulièrement vos objectifs.
- Offrez-vous des récompenses autres que des aliments.
- Ne dites plus « Je devrais », mais plutôt « Je choisis de ».
- Gérez le stress que vous ressentez au quotidien.
- Assurez-vous de bien dormir la nuit.
- Employez un système de jumelage.

Messages clés

Mettez au point un plan qui vous permet :

- de faire des choix santé en matière d'alimentation;
- de consommer une quantité suffisante de calcium et de vitamine D afin de protéger vos os;
- de faire une forme quelconque d'exercice chaque jour;
- d'être attentif et de maintenir une attitude positive;
- de gérer votre stress.

Ressources

- Arthritis Consumer Experts www.jointhehealth.org
- The Arthritis Foundation (en anglais seulement) www.arthritis.org
- La Société de l'arthrite www.arthrite.ca
- Alliance canadienne des arthritiques www.arthritispatient.ca
- Réseau canadien du psoriasis www.cpn-rcp.com
- Association canadienne de spondylarthrite www.spondylitis.ca/fr/
- Rheuminfo rheuminfo.com/fr
- Association médicale canadienne www.cma.ca
- Association des infirmières et infirmiers du Canada www.cna-aiic.ca
- Association canadienne des ergothérapeutes www.caot.ca
- Association canadienne de physiothérapie www.thesehands.ca
- Les diététistes du Canada www.dietitians.ca

Ressources

- L'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada – *Healthy Eating is in Store* www.healthyeatingisinstore.ca
- Santé Canada – *Guide alimentaire canadien* <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Ostéoporose Canada www.osteoporose.ca
- Anemia Institute (en anglais seulement) www.anemiainstitute.org
- Food Psychology (en anglais seulement) www.foodpsychology.com
- Outils d'analyse et de gestion de la nutrition (en anglais seulement) www.nutritiondata.com
- L'Association canadienne du diabète (en anglais seulement) www.diabetes.ca