

# Série éducative sur l'arthrite

## Saine alimentation et poids santé

Ce programme a été revu et approuvé par



Canadian Arthritis  
Patient Alliance

# Comité d'experts du programme

---

## Comité d'experts 2020

### **Dawn Richards, Ph. D.**

Vice-présidente, ACA  
Personne atteinte d'arthrite

### **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

### **Nathalie Robertson\***

Membre du comité de direction, ACA  
Personne atteinte d'arthrite

*\* Mises à jour de la traduction des modules*

### **Jordana Schonberger, BA. Sc., Dt. P., CDE\***

Diététiste et éducatrice en diabète certifiée

*\*Module sur la saine alimentation et le poids santé*

En 2015, le comité d'experts comprenait également :

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

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

### **Chris DeBow, MDE**

Experte-conseil du projet  
Personne atteinte d'arthrite

### **Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC Coordonnatrice**

The Arthritis Program  
Southlake Regional Health Centre  
Newmarket, Ontario

*Bien que cette initiative ait été réalisée avec le soutien de **abbvie** tout le contenu a été développé indépendamment par le comité d'experts.*

# Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- Comprendrez l'impact de l'arthrite inflammatoire sur votre alimentation.
- En saurez davantage sur l'importance d'adopter une alimentation riche en nutriments.
- Apprendrez comment planifier une alimentation adéquate et équilibrée sur le plan des nutriments.

# Une saine alimentation

# Une saine alimentation

**Une saine  
alimentation est  
importante parce  
qu'elle aide à :**

- Fournir au corps les nutriments dont il a besoin pour favoriser la bonne santé
- Promouvoir un poids corporel plus sain
- Avoir de l'énergie toute de la journée

**Empêcher de  
contracter des  
infections**

- Diminuer le risque de maladies liées à la nutrition comme l'ostéoporose (amincissement des os), l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète et certains types de cancer

# Une saine alimentation

- Le processus inflammatoire peut entraîner la perte de masse maigre (masse musculaire), et ce, même si la masse grasse reste la même ou augmente.
- Il est particulièrement important de consommer suffisamment de protéines alimentaires. Les protéines se trouvent dans de nombreux aliments, notamment :
  - la viande animale (poulet, bœuf, poisson, etc.), les produits laitiers (lait, fromage, yogourt, kéfir, etc.), les aliments d'origine végétale (légumineuses, soja, certains laits à base de plantes, graines de chanvre, etc.)
- 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 équilibré et riche en nutriments 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

- La nutrition est une question très personnelle et il est possible d'avoir de la difficulté à se retrouver parmi les options d'aliments et leur impact sur la prévention et la prise en charge des maladies.
- 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 des légumes, des fruits, des grains entiers, des produits laitiers faibles en gras, des viandes maigres et des protéines végétales (haricots, lentilles, pois chiches, noix et graines);
  - comprend plus d'aliments entiers et moins d'aliments transformés;
  - permet une consommation modérée de gâteries (aliments généralement plus riches en calories, en sucre, en gras et en sel);
  - fonctionne bien pour vous, peut être maintenu à long terme et n'est pas trop restrictif.

# Légumes et fruits

- Choisissez une variété de légumes et de fruits chaque 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.
- Essayez de remplir la moitié de votre assiette de fruits et légumes au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner.





# 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 alimentation saine et équilibrée.

Ils peuvent comprendre des aliments à grains entiers (p. ex. blé, maïs, riz, avoine, orge, quinoa, sorgho, épeautre, seigle, pop-corn, riz brun) ou des aliments raffinés (p. ex. pain blanc). Ils sont parfois 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) ainsi que d'antioxydants.

Afin d'améliorer la qualité de votre alimentation, choisissez des aliments à grains entiers plutôt que des aliments raffinés. Les grains entiers contiennent les trois parties comestibles de la graine. Les grains entiers sont généralement :

- Plus riche en fibres
- Plus riches en vitamines et en 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 alternatives comprennent les boissons enrichies (p. ex. soja, amande, lait de coco) et les sources végétariennes.

Ces aliments peuvent être de bonnes sources de calcium et de vitamine D, essentiels à la santé des os.

Vous devrez peut-être quand même prendre un supplément de calcium si vous n'en consommez pas suffisamment.

# Protéine animale

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.

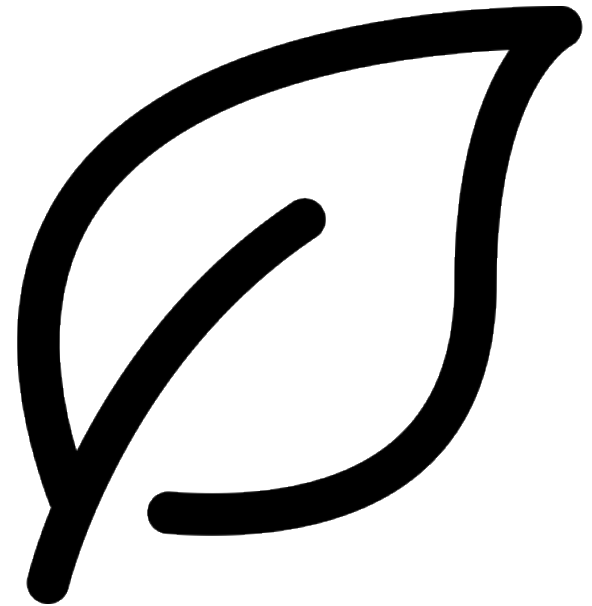
Les produits de viande issus de gibier et d'animaux nourris à l'herbe ou élevés en liberté peuvent contenir des taux plus élevés de nutriments importants comme les acides gras oméga-3.

Il est préférable de choisir de la viande fraîche plutôt que de la viande transformée pour limiter la consommation de sel et les agents de conservation. Essayez de limiter les viandes rouges et transformées à deux fois par semaine.

Essayez de consommer du poisson gras deux fois par semaine pour obtenir une quantité adéquate d'acides gras oméga-3. Le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines, la truite touladi et le thon blanc sont riches en acides gras oméga-3.

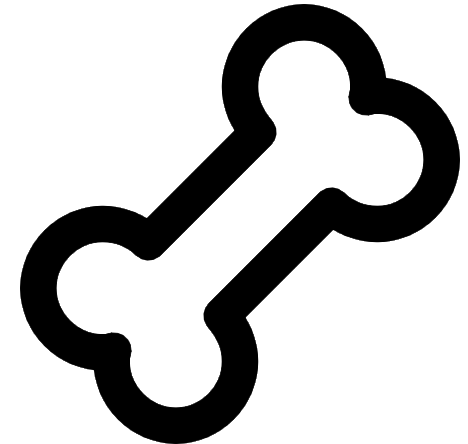
# Protéine végétale

- Les fèves, les légumineuses, les noix et les graines constituent de bonnes sources de protéines, de fibres, 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.
- Les protéines végétales comprennent les haricots, les lentilles, les pois chiches, les noix, les graines.



# 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

- Voici les besoins en calcium et en vitamine D des adultes :

<b>Calcium et vitamine D de sources alimentaires + Supplément de calcium élémentaire et de vitamine D<sub>3</sub></b>		
<b>Âge</b>	<b>Calcium (élémentaire)</b>	<b>Vitamine D<sub>3</sub></b>
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

\* Adapté d'Ostéoporose Canada et de Santé Canada

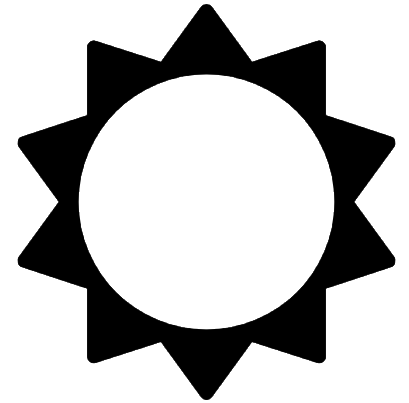
# Aliments riches en calcium

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

- La vitamine D<sub>3</sub> 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 vitamine D se trouve dans très peu d'aliments et il est presque impossible d'obtenir suffisamment de vitamine D dans l'alimentation. Tous les Canadiens devraient prendre des suppléments de vitamine D toute l'année.
- Demandez à votre professionnel de la santé la dose quotidienne 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 linoléique);
    - les oméga-6 (acide linoléique et acide gamma linoléique).
- **Acides gras mono-insaturés** (p. ex., huile d'olive)
- **Les gras saturés** (p. ex. la viande rouge, les produits laitiers riches en matières grasses comme le beurre, la crème, la crème glacée, le fromage entier, le saindoux, l'huile de noix de coco) et les graisses trans (p. ex. les huiles hydrogénées présentes dans les produits de boulangerie commerciaux, certaines grignotines) **devraient être limités. Ils ont un impact négatif sur le taux de cholestérol et peuvent avoir un impact sur les symptômes inflammatoires**

# 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).

# Acides gras oméga 3

- L'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque) se retrouvent dans les poissons comme le saumon, le maquereau, le hareng, la truite, les sardines.
- L'ALA (acide alpha linoléinique) est l'acide gras oméga 3 le plus courant dans l'alimentation.
  - Il doit être converti en EPA ou DHA avant de pouvoir être utilisé par le corps. Toutefois, le processus de conversion n'est pas efficace et seul un petit pourcentage est converti.
  - Se trouve dans les aliments à base de plantes comme les noix, le soja, les graines de lin, les graines de chia, le chanvre.

# 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.

# Acides gras oméga 3 et oméga 6

- Le régime alimentaire occidental est riche en acides gras oméga 6 et généralement pauvre en acides gras oméga 3. Ce déséquilibre peut contribuer à l'inflammation.
- Le régime alimentaire nord-américain typique a tendance à contenir 14 à 25 fois plus d'acides gras oméga-6 que d'acides gras oméga-3
  - Le rapport idéal est de 2,5 à 4 pour 1 (selon la maladie)



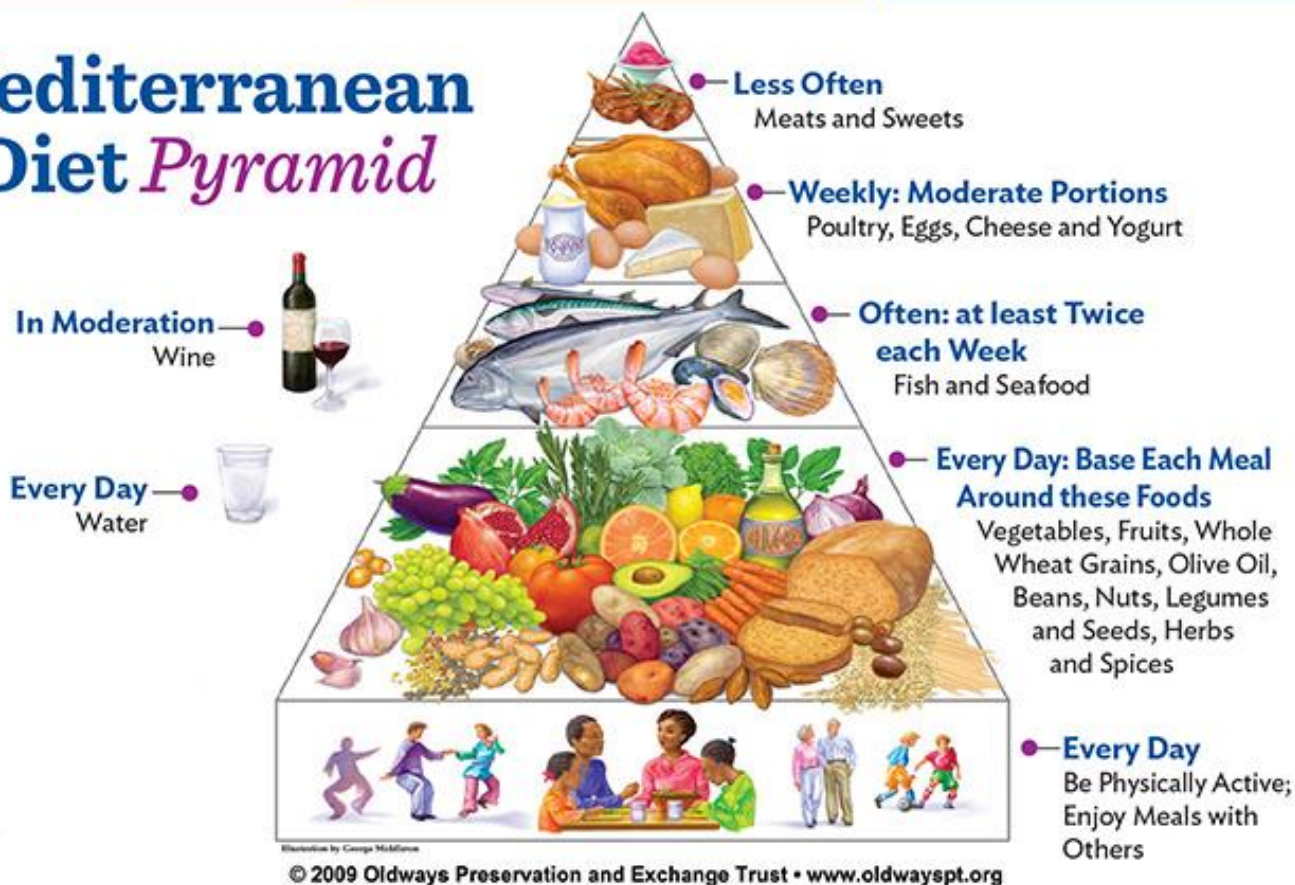
# Diète méditerranéenne

## Éléments essentiels :

- Aliments à base de plantes (fruits, légumes, noix, grains entiers, légumineuses)
- Remplacez le beurre par des gras sains comme l'huile d'olive
- Limitez la viande rouge
- Mangez plus de poisson
- Buvez du vin avec modération
- \*\* consommation équilibrée d'acides gras oméga 3 et 6

# Diète méditerranéenne

## Mediterranean Diet Pyramid

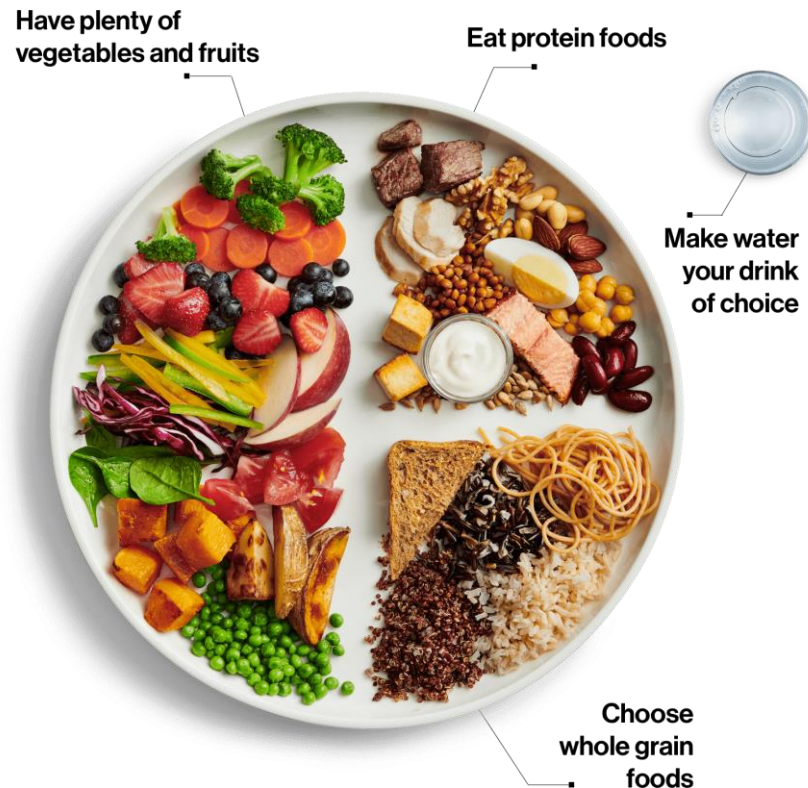


# Liquides

- 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 professionnels de la 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 : janvier 2019 - <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>)
- De nombreuses ressources disponibles sont disponibles en lien avec le Guide alimentaire canadien. Il a été traduit en plusieurs langues.
- Vous pouvez accéder aux ressources à partir de cette page Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/ressources-telechargez.html>

## Principaux messages

- Mangez des légumes et des fruits en abondance, de aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.
- Limitez la consommation d'aliments hautement transformés
- Faites de l'eau votre boisson de choix
- Utilisez les étiquettes des aliments
- Restez vigilant face au marketing sur les choix alimentaires
- Prenez vos repas en bonne compagnie
- Savourez vos aliments
- Cuisinez plus souvent
- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

# 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.
- limiter les aliments riches en sucres raffinés et ajoutés, en gras et en sodium.



# Un poids santé

## **La façon dont vous mangez est également importante.**

- Soyez conscient des sensations 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.
- Tentez de prendre des repas plus équilibrés pour maximiser la satiété et répondre à vos besoins nutritionnels. Ceci peut être réalisé en suivant le « modèle de l'assiette » selon le Guide alimentaire canadien :
  - Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes
  - Remplissez le quart de votre assiette avec des protéines
  - Remplissez le quart de votre assiette avec des glucides

# Un poids santé

- Soyez prévoyant.
- Remplissez votre garde-manger d'aliments riches en nutriments.
- Assurez-vous d'avoir une liste lorsque vous faites votre épicerie.
- Planifiez votre menu de la semaine.
- Préparez des aliments à l'avance.
- Évitez de sauter des repas, car cela peut entraîner la faim et des fringales plus tard dans la journée.



# 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.

# Principaux messages

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

Comité ACE (Arthritis Consumer Experts)	<a href="http://www.jointhehealth.org">www.jointhehealth.org</a>
The Arthritis Foundation [en anglais seulement]	<a href="http://www.arthritis.org">www.arthritis.org</a>
Société de l'arthrite	<a href="http://www.arthrite.ca">www.arthrite.ca</a>
Alliance canadienne des arthritiques	<a href="http://www.arthritispatient.ca">www.arthritispatient.ca</a>
Réseau canadien du psoriasis	<a href="http://www.cpn-rcp.com">www.cpn-rcp.com</a>
Association canadienne de spondylarthrite	<a href="http://www.spondylitis.ca/fr/">www.spondylitis.ca/fr/</a>
Rheuminfo	<a href="http://www.rheuminfo.com">www.rheuminfo.com</a>
Association médicale canadienne	<a href="http://www.cma.ca/fr">www.cma.ca/fr</a>
Association des infirmières et infirmiers du Canada	<a href="https://www.cna-aiic.ca/fr">https://www.cna-aiic.ca/fr</a>
Association canadienne des ergothérapeutes	<a href="http://www.caot.ca">www.caot.ca</a>
Association canadienne de physiothérapie	<a href="https://physiotherapy.ca/fr">https://physiotherapy.ca/fr</a>
Les diététistes du Canada	<a href="http://www.dietitians.ca">www.dietitians.ca</a>

# Ressources

Alberta Health Services [en anglais seulement]

<https://www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2914.aspx>

BC Nutrition Resources [en anglais seulement]

[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating)

Santé Canada – Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Association canadienne du diabète [en anglais seulement]

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

Fondation des maladies du cœur

<https://www.coeuretavc.ca/>

Alimentation intuitive [en anglais seulement]

[www.intuitiveeating.org](http://www.intuitiveeating.org)

Analyse nutritionnelle [en anglais seulement]

[www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

Ostéoporose Canada

[osteoporosecanada.ca/](http://osteoporosecanada.ca/)

Recettes [en anglais seulement]

[www.cookspiratin.com](http://www.cookspiratin.com)

Gestion du poids [en anglais seulement]

[www.weightymatters.ca](http://www.weightymatters.ca)