

Questions fréquentes sur l'alimentation et l'arthrite

- La glucosamine aide-t-elle à combattre l'arthrite? Il n'existe aucune preuve irréfutable indiquant que la glucosamine (avec ou sans chondroïtine) contribue à combattre l'arthrite chez les humains.
- Les solanacées (aubergines, poivrons, tomates, patates, etc.) provoquent-elles de l'inflammation? Les preuves à l'appui de cela sont limitées.
- Quel est le meilleur régime alimentaire? Aucun régime particulier n'est recommandé. Les gens ne réagissent pas tous de la même façon à différents aliments. Un poids sain constitue le lien le plus important entre votre alimentation et l'arthrite. Il existe de plus en plus d'indices relatifs aux bienfaits d'un régime méditerranéen.

Énoncés sur les données probantes :

- Certaines données semblent indiquer que la vitamine C diminue le risque de progression de l'arthrose du genou.
- Vitamine D : Contribue à la bonne santé des os et a une action immunomodulatrice. Toutefois, à ce jour, il n'existe pas de preuve suffisante démontrant des bienfaits pour les personnes atteintes d'arthrite et elle n'est pas recommandée pour traiter les symptômes. (ACR 2019). Sa source naturelle est le soleil.
- La vitamine E diminuerait possiblement la douleur en cas d'arthrose.
- Les antioxydants (contenus dans les fruits et légumes aux couleurs vives, comme les bleuets, le chou frisé et les oranges) pourraient diminuer l'inflammation.
- Les oméga-3 (présents dans les noix de Grenoble, les graines de lin et de chia, ainsi que les poissons gras) régulent les réactions inflammatoires et peuvent ralentir la destruction du cartilage.
- Le curcuma et la curcumine ont des propriétés anti-inflammatoires.

***Mise en garde :** Les suppléments peuvent avoir des effets indésirables en doses trop élevées! Consultez toujours votre médecin et votre pharmacien avant de prendre des suppléments alimentaires. Obtenez ces nutriments des aliments que vous mangez, dans la mesure du possible.

Faits amusants :

- Le tour de taille et la graisse corporelle ont été identifiés comme des facteurs de risque pour la santé plus importants que l'indice de masse corporelle (IMC).
- Pour la gestion du poids, il est plus efficace de combiner l'exercice et l'alimentation saine, plutôt que de choisir entre l'un ou l'autre.
- Si vous devez perdre du poids, il faut que ce soit de façon progressive et constante (entre un demi-kilo et un kilo par semaine ou 10 % de votre poids par année).
- Consommer 100 calories de moins par jour peut vous aider à perdre 5 kilos au bout d'un an (100 calories = environ 1 crème dans votre café, 12 croustilles ou 1 petite patate au four).
- Mastiquez lentement pour adopter une alimentation saine et en pleine conscience. Votre cerveau a besoin de 20 minutes pour se rendre compte que votre corps est rassasié.
- Votre métabolisme est plus rapide le matin. « Déjeunez comme un roi, dînez comme un prince et soupez comme un mendiant. »

- Les muscles consomment plus de calories que le gras. L'entraînement musculaire peut s'avérer efficace dans la perte du poids.

Stratégies pour bien manger

- **Suivez le guide alimentaire canadien pour manger de façon équilibrée :** Éviter les glucides peut être problématique, car nous avons besoin de glucides complexes dans notre régime alimentaire pour plusieurs raisons. Par contre, réduire l'excès de glucides peut s'avérer utile dans la gestion du poids. Songez à incorporer des aliments à grains entiers et des fruits à faible teneur en sucre dans votre régime. Choisissez des aliments nourrissants et faibles en calories (p. ex., fruits et légumes, popcorn sans beurre). Utilisez une huile d'olive extra-vierge de bonne qualité, de l'huile de lin ou de l'huile d'avocat pour leurs effets anti-inflammatoires. Consommez beaucoup de fibres en raison de leurs nombreux bienfaits pour la santé.
- **Hydratation :** L'eau est absorbée plus facilement par le corps quand on la boit lentement. Mangez beaucoup de fruits et légumes pour vous hydrater.
- **Sommeil :** Dormir de courtes nuits (moins de 6 heures), avoir un sommeil de mauvaise qualité et se coucher tard sont tous des facteurs associés à une augmentation de l'apport alimentaire, à un régime alimentaire pauvre et à un excès de poids.
- **Taille et division de l'assiette :** Utilisez une petite assiette. Divisez l'assiette en quatre : une moitié pour les légumes, un quart pour les protéines (poisson, viande, lentilles, œufs, fromage) et un quart pour les grains ou les féculents. Assurez-vous que votre assiette est colorée pour maximiser les nutriments et la variété. Préparez vos portions pour les repas et les collations avant de manger.
- **Collations :** Assurez-vous d'avoir des collations santé dans votre armoire de cuisine, votre frigo, votre sac et votre voiture. Si vous n'avez pas de « mauvais choix » sous la main, vous ne les mangerez pas. Choisissez des collations riches en protéines et en fibres (noix, humus, thon) pour vous sentir rassasié plus longtemps ou coupez les fruits et les légumes à l'avance.
- **Pratiquez l'alimentation en pleine conscience :** Demandez-vous si vous avez vraiment faim ou si vous mangez par habitude (manger un certain type d'aliment à un moment précis de la journée ou manger quand vous ne savez pas quoi faire).
- **Épicerie :** Utilisez une liste et essayez de faire vos emplettes quand vous n'avez pas faim. De cette façon, vous achèterez moins de choses et économiserez de l'argent. Achetez des aliments entiers, locaux et de saison. Soyez créatif : préparez vos propres repas et collations.

Avis de non-responsabilité : Ce feuillet a été rédigé par des physiothérapeutes et ergothérapeutes spécialisés en soins aux personnes arthritiques avec les conseils d'un diététiste, le but étant de fournir de l'information appuyée sur des données probantes et non des conseils. Nous vous recommandons de consulter un diététiste afin de dresser un plan d'action adapté à vos besoins.

Pour obtenir plus de détails, consultez la section **Ressources additionnelles pour une saine alimentation.**

Ressources additionnelles pour une saine alimentation

Saine alimentation :

Site Web de la Société de l'arthrite : <https://arthrite.ca> ou <https://arthrite.ca/bien-vivre>
Pour de l'information sur l'alimentation; Votre guide alimentaire; Utiliser des suppléments pour combattre l'arthrite; La goutte et les choix alimentaires; L'alcool et l'arthrite

Les diététistes du Canada : www.dietetistes.ca ou 1 866 797-0000 (poste 2 pour un diététiste)
et www.unlockfood.ca/fr/ pour des conseils sur une alimentation saine, les fibres et la calculatrice IMC

Guide alimentaire canadien 2019 : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Ostéoporose Canada : <https://osteoporosecanada.ca/>

Arthritis Foundation : <https://arthritis.org> (en anglais et en espagnol seulement) pour un guide sur les suppléments alimentaires et les plantes ainsi que de l'information sur les aliments à éviter

Mayo Clinic : www.mayoclinic.org (en anglais seulement) pour de l'information sur le régime alimentaire méditerranéen

Allied Health Professions Association :
<https://www.ahpa.ca/resources/10-steps-to-a-balanced-plate-103/> (en anglais seulement)

Site Web sur le bien-être de la Berkeley University of California :
<http://www.berkeleywellness.com/> (en anglais seulement)

Site Web de Harvard Health Publishing : <https://www.health.harvard.edu/healthbeat> (en anglais seulement)

Articles et bulletins électroniques sur des sujets liés à la santé : pleine conscience, alimentation saine, alimentation et nutrition

Perte de poids :

- Taking Off Pounds Sensibly (perdre du poids de manière intelligente) www.tops.org (en anglais seulement)
- Weight Watchers <https://www.weightwatchers.com/ca/fr>
- Les diététistes du Canada : <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Perdre-du-poids.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fWeight-Management>

Applications et sites Web : (à télécharger sur l'AppStore ou Google Play)

- Application HerbList™ (en anglais seulement) pour des résumés scientifiques au sujet des plantes médicinales populaires (National Center for Complementary and Integrative Health)
- MyFitnessPal avec compteur de calories et outil de suivi nutritionnel
- Application ProfilAN développée par les Diététistes du Canada pour faire le suivi de vos habitudes alimentaires et physiques

Articles sur la nutrition :

- Rayman, M. « Diet, Nutrition and Osteoarthritis », BMC Musculoskeletal Disorders, vol. 16, supp. 1, décembre 2015 <https://doi.org/10.1186/1471-2474-16-S1-S7> (en anglais seulement)
- Nutrition Action Healthletter du Center for Science in the Public Interest : <https://cspinet.org/nutrition-action-healthletter> (en anglais seulement)