



Conversations sur l'arthrite :

Le rôle de l'alimentation sur l'inflammation et la douleur

Elisabeth Cerqueira, nutritionniste-diététiste clinicienne et présidente nutrisimple

Intervenantes



Heather Holmes

Vice-présidente, Est du Canada
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Elisabeth Cerqueira, DT.P.

nutritionniste-diététiste clinicienne et
Présidente Nutrisimple
(conférencière)

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône **Questions-Réponses** pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône **Converser** pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The image shows a screenshot of a webinar interface. At the top center is the logo for 'SOCIÉTÉ Arthrite CANADA'. Below the logo are two buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). At the bottom of the interface, there is a dark bar containing 'Audio Settings', 'Chat', 'Q&A', a participant count '3', and a 'Leave' button. A callout box on the right points to a 'Q&A' window that says 'Welcome to Q&A' and 'Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.' with a text input field. Another callout box on the left points to the 'Audio Settings' button. A third callout box at the bottom right points to the 'Chat' and 'Q&A' icons.

Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage

Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio

Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder

[1]

**Opter pour une alimentation
anti-inflammatoire**



[2]

**Allergies et intolérances
alimentaires**



[3]

**Aliments
pro-inflammatoires**



[4]

**Microbiote,
renforcez votre paroi intestinale**



[5]

**Oméga-3, oméga-6?
Sans gluten, sans produits
laitiers?**



[6]

**Manger à la méditerranéenne
et/ou alimentation
végétarienne?**



Remerciements à nos commanditaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaire Or :



Commanditaire Argent :



Commanditaires Bronze :





Quel est le rôle d'une nutritionniste dans le soulagement des douleurs liées aux inflammations?



COMMENT SIMPLIFIER VOTRE ALIMENTATION AFIN DE RÉUSSIR À:

- ▼ **Opter pour une alimentation anti-inflammatoire;**
- ▼ **Vous hydrater;**
- ▼ **Manger plus de fibres;**
- ▼ **Manger plus d'antioxydants et phytonutriments;**
- ▼ **Augmenter les oméga-3 et diminuer les oméga-6;**
- ▼ **Manger plus à la méditerranéenne;**
- ▼ **Renforce la paroi intestinale;**
- ▼ **Identifier les allergies et intolérances alimentaires;**
- ▼ **Diminuer les gras pro-inflammatoires;**
- ▼ **Réduire les sucres raffinés.**



Comment peut-on adopter une alimentation anti-inflammatoire?



CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

- ▼ Adopter les « lundis sans viande » (rôle du végétarisme);
- ▼ Consommer des petits fruits (framboises, bleuets mûres, etc) tous les jours;
- ▼ Manger des poissons gras deux à trois fois par semaine + légumineuses deux à cinq repas par semaine;
- ▼ Lire les étiquettes (courte liste);
- ▼ Adopter l'assiette santé (voir image).

ASSIETTE NUTRISIMPLE

SAVOUREZ ET
LAISSEZ PLACE
AU PLAISIR
DE MANGER!





Quelles stratégies pouvons-nous mettre en place pour débuter une alimentation anti-inflammatoire?



PRODUITS AMIDONNÉS SUCRES AJOUTÉS (P.A.S.)



ÉTAPE 1 : Prendre conscience de la consommation des P.A.S. et les savourer avec plaisir sans culpabilité.

ÉTAPE 2 : Manger intuitivement, sans calculs et règles.



RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES

POUR PLUS DE PLAISIR

P.A.S. alimentaires : /REPAS /JOUR /SEMAINE

▼ La moitié de l'assiette doit contenir des légumes riches en antioxydants.

Modérer les Produits Amidonnés Sucres Ajoutés (P.A.S)

1 P.A.S.

(15 g de glucides nets)

- 1 tranche de pain
- 2 crêpes, minces
- 2 feuilles de riz
- 2 galettes de riz nature
- 4 biscuits secs
- 1 petit biscuit/muffin maison/beigne maison
- 1 pointe pizza grandeur main, croûte mince
- 1/6 quiche
- 3 filets ou 6 croquettes poulet
- 1 1/2 filet de poisson légèrement pané
- 60 g chocolat noir 70 % cacao
- 1 c. à soupe mélasse/miel/sirop d'érable/sucre (15 mL)
- 1/2 tasse crème glacée (125 mL)
- 100 mL yogourt sucré (100 g)
- 1 tasse boisson végétale sucrée (250 mL)
- 1,5 oz spiritueux (40 % d'alcool)* (45 mL)
- 1 coupe de vin 5 oz* (140 mL)

1 P.A.S. Vert

(15 g de glucides nets)

- 1 tasse courge butternut/hubbard/poivrée (250 mL)
- 1 petit épi (15 cm/6 po) maïs, cuit
- 1/2 tasse maïs en grains, cuit (125 mL)
- 3 tasses maïs soufflé nature (750 mL)
- 1/2 tasse panais, cuit (125 mL)
- 1/2 patate douce moyenne, cuite
- 1 tasse petits pois verts (250 mL)
- 4-6 pommes de terre grenets avec pelure, colorées
- 2/3 tasse légumineuses, cuites (160 mL)
- 1/2 tasse de quinoa/riz sauvage/boulgour/sarrasin, cuit (125 mL)
- 1/3 tasse flocons/son d'avoine, sec (30 g)
- 3/4 tasse gruau, cuit (180 mL)
- 1/3 tasse orge mondé, cuit (80 mL)
- 1 petite crêpe/galette de sarrasin, cuite

2 P.A.S.

(30 g de glucides nets)

- 1 muffin anglais
- 1 tasse céréales à déjeuner (250 mL)
- 1/4 tasse crème de blé minute, non cuit (60 mL)
- 1/4 pain baguette
- 1 pain pita
- 1 tortilla (30 cm/12 po)
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 croissant
- 1 gaufre belge
- 1 beigne avec garniture/glacé
- 1 barre granola
- 1 pain hamburger/hot dog
- 2 pâtés impériaux (Egg Rolls : saumon, poulet...)
- 1/6 pâte à deux croûtes
- 1 1/2 tasse pâté chinois (375 mL)
- 1 tasse lasagne (250 mL)
- 1 pointe pizza grandeur main, croûte régulière
- 5 sushis de type maki/nigiri
- 1/3 tasse farine (80 mL)
- 30 croustilles/20 frites
- 1 petit cornet de crème glacée
- 1 tasse boisson sucrée (ex. aux fruits) (250 mL)
- 1 tasse lait au chocolat (250 mL)
- 1 bière/cidre* (340 mL)

3 P.A.S.

(45 g de glucides nets)

- 1 tasse pâtes, cuites (1 poing)
- 1 tasse riz/risotto/vermicelles, cuits (1 poing)
- 1 tasse couscous, cuit (1 poing)
- 1 bagel
- 1 pain naan
- 1 pain sous-marin 6 po/15 cm
- 1 petite poutine
- 1 gros biscuit ou 3 biscuits commerciaux
- 1 gros muffin
- 1 pâtisserie format régulier
- 1 barre de chocolat (60 g)
- 1 canette boisson gazeuse régulière (355 mL)
- 1/2 bouteille vin*

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 bar (28 g)
pour 1 barre (28 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 35 mg	1 %
Carbohydrate / Glucides 22 g	7 %
Fibre / Fibres 3 g	
Sugars / Sucres 6 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Par exemple, on voit : **22 g de glucides totaux et 3 g de fibres.**

On doit soustraire les fibres si une source de P.A.S. : **22 g - 3 g = 19 g de glucides nets.** Ceci est près du 15 g de glucides nets, donc **1 P.A.S.** Les glucides comprennent les fibres, les sucres et l'amidon.



*Planifiez au moins deux jours sans alcool par semaine.

ÉVALUATION DE VOTRE CONSOMMATION

GROUPES ALIMENTAIRES	Fibres (g)	Portions consommées	Total quotidien
PROTÉINES			
80 ml (½ tasse) de légumineuses cuites ou edamame (fève de soya)	3,0 à 4,0		
30 ml (2 c. à table) de noix mélangées ou de graines de chanvre	1,0 à 2,0		
30 ml (2 c. à table) de graines de lin moulues	4,0		
30 ml (2 c. à table) de graines de chia	7,5		
30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide naturel	2,5		
FRUITS			
Agrume (orange, pamplemousse, clémentine, mandarine, tangerine, etc.)	2,0 à 4,0		
Fruit avec pelure (pomme, pêche, raisins, prune, nectarine, cerises, etc.)	2,5 à 3,5		
Fruit sans pelure (banane, cantaloup, melon miel, melon d'eau, ananas)	1,5		
60 ml (¼ tasse) de raisins /canneberges séchés ou 3 abricots, dattes, pruneaux séchés	1,5		
250 ml (1 tasse) de mûre ou framboises, ½ avocat	7,0 à 8,0		
1 poire avec pelure, 250 ml (1 tasse) de bleuets, 2 kiwis	4,0		
LÉGUMES			
250 ml (1 tasse) de légumes feuillus	2,0		
125 ml (½ tasse) de légumes autres (artichauts, pois verts, betteraves, carottes, brocoli, chou, choux de Bruxelles, maïs, navet sont les plus riches en fibres)	2,0 à 5,0		
1 pomme de terre sans ou avec pelure, moyenne	2,3 ou 3,8		
125 ml (½ tasse) de jus de légumes	1,0		
Produits céréaliers/PAS:			
30 ml (2 c. à table) de son de blé, sec	3,2		
30 ml (2 c. à table) de son d'avoine, sec	1,3		
80 ml (½ tasse) de gruau cru ou 1 sachet de 30g	3,0		
15 ml (1 c. à table) de psyllium, poudre ou flocons (Metamucil®)	5,0		
1 tranche de pain de grains entiers	2,0 à 5,0		
125 ml (½ tasse) de riz brun, à grain moyen, cuit	2,0		
4-6 biscottes ou craquelins à grains entiers (WASA, Ryvita, Melbas Multifibres, etc)	2,0 à 3,0		
125 ml (½ tasse) de quinoa, cuit	2,7		
125 ml (½ tasse) de spaghettis, blé entier, cuits	2,4		
85 g (environ 1/5 boîte) de spaghettis, enrichis d'inuline, CATELLI SMART ^{MC}	8,0		
80 ml (½ tasse) de céréales All Bran Buds avec psyllium, Kellogg's	11,0		
250 ml (1 tasse) de céréales à grains entiers, Bran flakes, Kellogg's	4,8		
125 ml (½ tasse) de céréales All Bran, Kellogg's	12,0		
1 petit muffin au son	2,5		
GRAND TOTAL			

▼ Boire plus d'eau (rajouter du gingembre, menthe , etc)

▼ Plus de thé vert

▼ 30g de fibres par jour

▼ Manger 1-2 Noix du Brésil pour le selenium

et Noix de Grenoble tous les jours

▼ Graines de lin, chia

▼ Fines herbes, épices



Quelle est la relation entre le microbiote et l'inflammation?



- ▼ **Glutamine: épinards, légumineuses, poisons, persil, etc.**
- ▼ **Probiotiques?**
- ▼ **Enzymes: papaye, ananas, kiwis, etc.**
- ▼ **Fibres: 30g Ou 50g**
- ▼ **Oméga-3**
- ▼ **Curcuma**
- ▼ **Hydratation**

Des questions?



Dites-nous ce que vous en pensez...



Merci et bonne soirée!

