



CONVERSATIONS SUR **L'ARTHRITE**

Et si votre assiette influençait les douleurs liées à l'arthrite et l'arthrose?

Par Dre Alexandra Albert, MD,
FRCPC

13 mai 2026



Conférenciers



Isabelle Robillard

Gestionnaire, Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Dre Alexandra Albert, MD, FRCPC

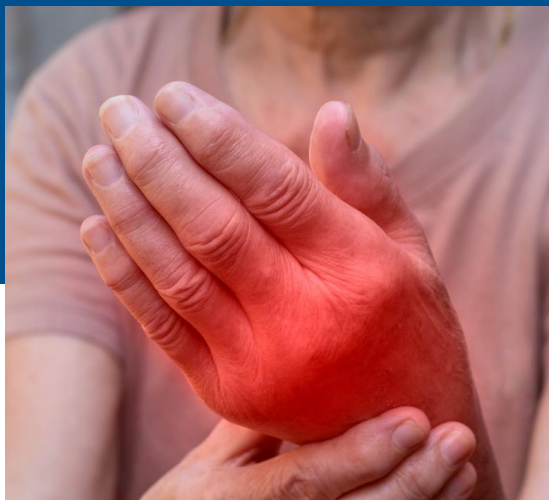
Clinique multidisciplinaire de Neuville
Membre associée IUCQP
(conférencière)



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 webinar interface for the Société Arthrite Canada. At the top center is the logo, which consists of a stylized yellow bird-like shape above the text "SOCIÉTÉ Arthrite CANADA". Below the logo are two dark buttons: "Converser" with a speech bubble icon and "Questions-Réponses" with a question mark icon. At the bottom of the interface is a dark bar containing "Audio Settings" on the left and "Chat" and "Q&A" icons on the right. A yellow callout box at the top right points to a red dot on the top bar, stating "Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage". A yellow callout box at the bottom right points to the "Chat" and "Q&A" icons, stating "Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder". A yellow callout box on the left points to the "Conversations sur l'arthrite" button, stating "Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio". On the right side, a separate window titled "Q&A" is shown, containing the text "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 below it.



**Alimentation,
inflammation et
douleur**



**Le rôle clé de la santé
intestinale**



**Métabolisme et
symptômes : liens**



**Ajustements de
l'alimentation au
quotidien**





**Comment l'alimentation influence-t-elle
l'inflammation et la douleur ?**





Mme Gauthier (exclusions partielles)

13 mai 2026

- Polyarthrite rhumatoïde (Facteur rhumatoïde + et anti-CCP +)
- Diagnostic 07-2020
 - 7 synovites très franches
 - Introduction de hydroxychloroquine (HCQ)
- 3 mois plus tard:
 - peu d'amélioration. Craintive des médicaments
 - Ajoutons exclusions: gluten (blé), caséine(laitages), arachides et solanacées.
- 01-2021: Rémission prouvée à l'échographie

Assiette et douleurs

M. Fortin, 59 ans



- Arthrite psoriasique en rémission
- Développe douleurs d'arthrose et fibromyalgie
- Échographie articulaire négative (pas d'inflammation)
- Bilan rapporte: **nouveau diabète (HbA1c 6.9% et déficit en vitamine D!**
- Patient refuse médication →→→ **Diète faible en glucides + Suppl Vitamine D3**

En 1 mois de diète:

- Moins de douleurs diffuses
- Moins de douleurs articulaires
- Plus d'énergie
- Moins de Sx digestifs
- Retour au travail

En 4 mois:

- Renversement du diabète



QUE TES ALIMENTS SOIENT TON REMÈDE, ET LES REMÈDES, TES ALIMENTS.

HIPPOCRATE



Soulager les douleurs chroniques en repensant **son assiette.**

13 mai 2026

Assiette et douleurs

Dans ma clientèle, l'inflammation est en lien avec...

(sans être exhaustif)

PAR= polyarthrite rhumatoïde

SPA= spondylite ankylosante

LED= lupus érythémateux disséminé

Apso= arthrite psoriasique

Arthrose

- Un surplus de poids et la destruction articulaire, micro-inflammation locale.

Arthrites inflammatoires: PAR, SPA, LED, Apso.

- L'attaque du système immunitaire contre les structures articulaires et d'autres organes.

Fibromyalgie

- Inflammation circulante et du système nerveux.



Alimentation



Santé intestinale:

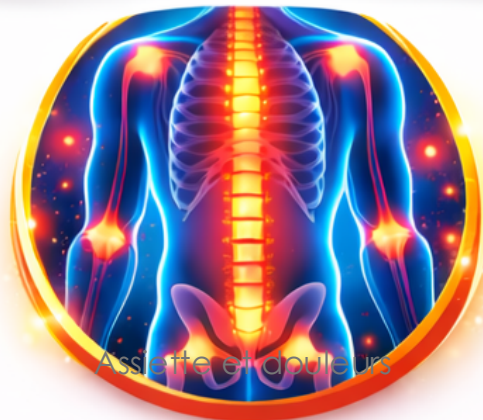
- Microbiote
- Hyper perméabilité



Santé métabolique:

- Obésité
- Insuline
- Leptine
- AGEs (trop de sucres)
- Stress oxydatif

Douleurs et inflammation



Dysbiose

= Flore néfaste

Donne lieu à inflammation

Lien connu entre dysbiose et :



Maladies auto-immunes et arthritiques



Maladies cardiovasculaires



Maladies métaboliques (diabète)



Cancer



Maladies neurologiques

Seminars in Arthritis and Rheumatism. 2019
Dec;49(3):474-484.

Équilibre de la flore intestinale

Mutualistes

Symbiotes

Pathobiontes



Dysbiose

Mutualistes

Symbiotes

Pathobiontes



Nat Rev Immunol. 2009 May ; 9(5):
313-323. doi:10.1038/nri2515.

Conséquences de la dysbiose intestinale:

- **Inflammation intestinale**
- ↓ **réparation**
- ↑ de la **perméabilité**
- **Absorption** particules bactériennes nuisibles et des **particules alimentaires mal** digérées.

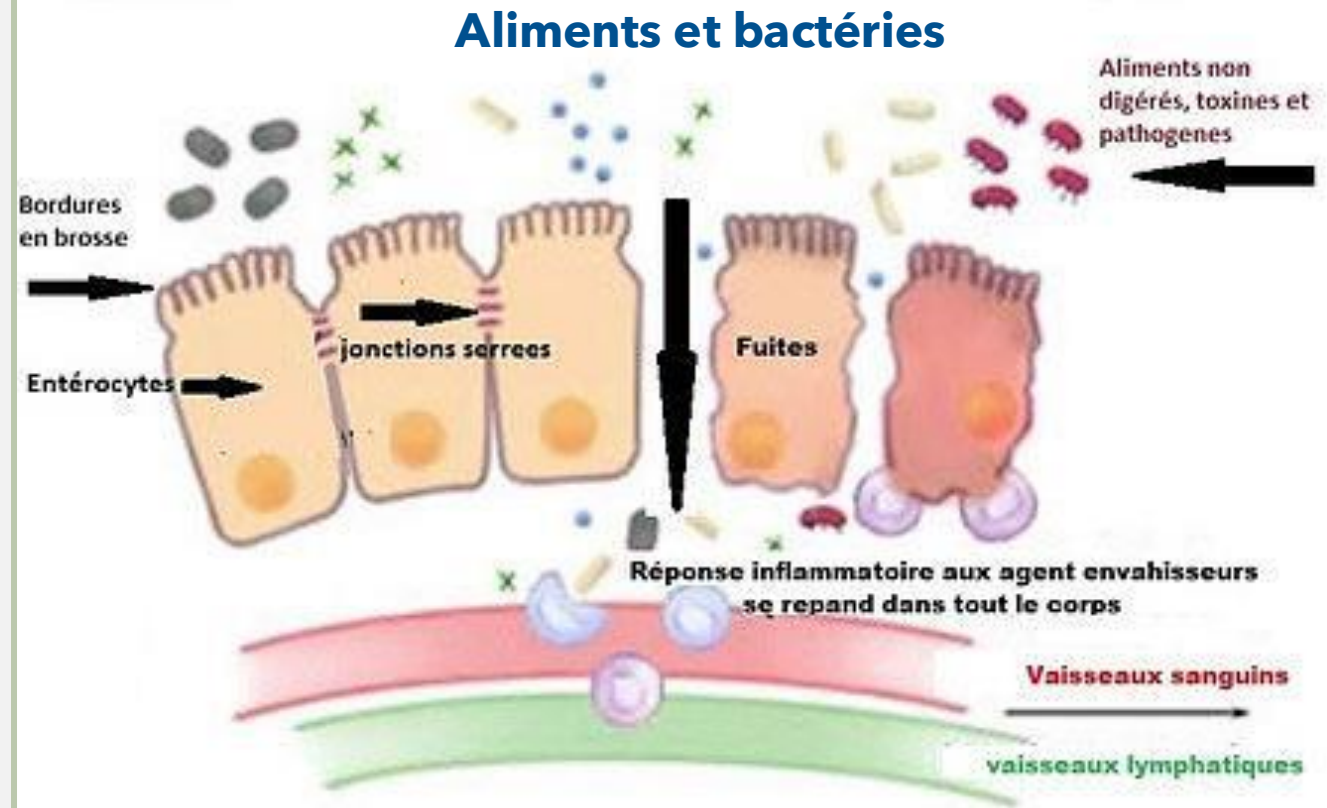
Maes, M., Mihaylova, I., & Leunis, J. (2007). Journal of Affective Disorders.

doi:10.1016/j.jad.2006.08.021

Shreiner AB, et al. *Curr Opin Gastroenterol*. 2015;31(1):69-75.

Intern Emerg Med. 2024 Mar;19(2):275-293.
13 mai 2026
Nat Rev Immunol. 2014;14(3):141-153.

HYPER PERMEABILITE INTESTINALE



Dysbiose intestinale- Les données :

- **Association avec conditions douloureuses:**
 - Polyarthrite rhumatoïde
 - Lupus érythémateux disséminé
 - Syndrome de Sjögren
 - Spondylite ankylosante
 - Arthrite psoriasique
 - Arthrose
 - Fibromyalgie.
- **Bactéries spécifiques** à la maladie.
- Présente **avant** l'apparition de la maladie.

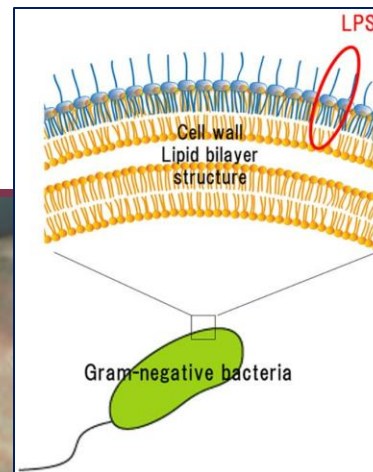
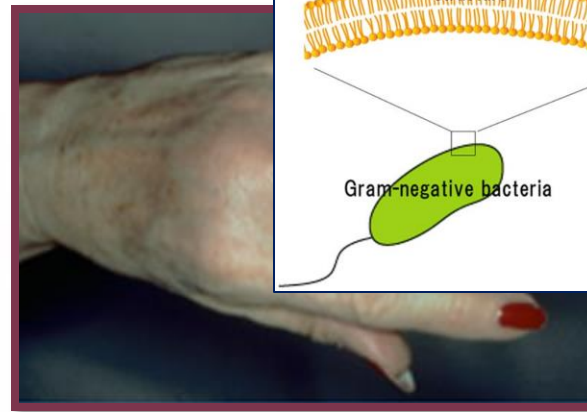


Intestin fuyant (hyperperméable)- Les données:

doi.org/10.1038/s41467-020-15831-7
doi : 10.1152/physrev.00003.2008
doi:10.1002/art.41210.
doi:10.1038/s41598-018-32675-w
doi:10.1136/ard-2023-224907

- **Association avec conditions douloureuses:**

- Polyarthrite rhumatoïde
- Lupus érythémateux disséminé
- Spondylite ankylosante
- Arthrose
- Fibromyalgie



- **Présente avant la maladie**
- **Causée par :**
 - Dysbiose intestinale
 - Aliments (ex. gluten, alcool)
 - Stress
 - Médicaments (ex AINS)
- **Présents dans les jointures et dans le sang:**
 - ADN et ARN bactéries intestinales
 - LPS de bactéries intestinales

Quels sont les principaux déterminants de la santé intestinale et du microbiote?

STRESS

Moins de bonnes bactéries, intestin plus perméable, Dysmotilité intestinale.



MÉDICAMENTS

Antibiotiques, IPPs, Rx diminuant motilité digestive, etc...



GENETIQUE

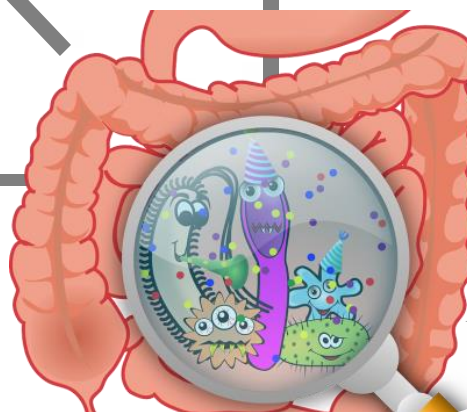
Comment les aliments et le microbiote interagissent avec l'hôte.

SOMMEIL & EXERCICES

Favorise bonnes immunité, barrière et bactéries, Nettoyage intestinal la nuit (MMC).



ÂGE ET SEXE



TOXINES

Métaux lourds, additifs alimentaires, chlore dans l'eau, autres...

DIÈTE

Nourrit les bonnes bactéries, nourrit et préserve la barrière intestinale.



INFECTIONS

Alimentation



Santé intestinale:

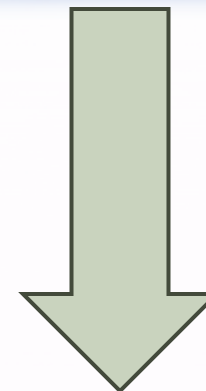
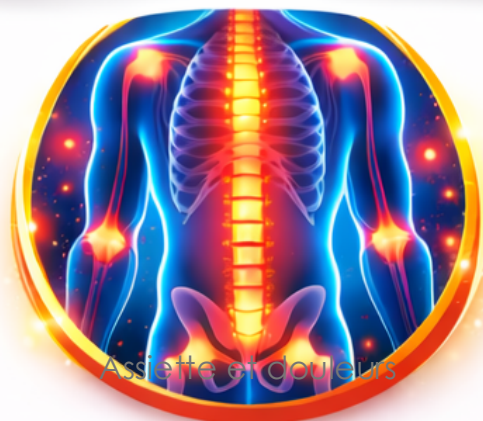
- Microbiote
- Hyper perméabilité



Santé métabolique:

- Obésité
- Insuline
- Leptine
- AGEs
- Stress oxydatif

Douleurs et inflammation



LES GLUCIDES

C'EST QUOI ?

Les glucides sont des nutriments présents dans de nombreux aliments d'origine végétale.

Amidons, sucres, fibres...
des noms différents pour la même famille de nutriments !

Les glucides sont des nutriments présents dans de nombreux aliments d'origine végétale.

Ils font partie d'une alimentation variée et équilibrée.

AUTRES NOMS, MÊME FAMILLE

- ✓ amidons
- ✓ sucres
- ✓ fibres
- ✓ féculents
- ✓ glucides

ON LES TROUVE OÙ ?

AMIDONS (FÉCULENTS)

Glucides complexes qui donnent de la consistance aux aliments.



pain, riz, pâtes, pommes de terre, semoule, quinoa, légumineuses, maïs...

SUCRES

Glucides simples au goût sucré. On les trouve naturellement ou ajoutés dans les aliments.



fruits, miel, sucre de table, confiture, chocolat, bonbons...

FIBRES

Glucides particuliers que notre corps ne digère pas. Elles sont présentes dans les végétaux.



légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, graines...

SUR LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

GLUCIDES = AMIDONS + SUCRES + FIBRES

Les glucides regroupent trois familles : amidons, sucres et fibres.

AMIDONS + SUCRES + FIBRES

OU

GLUCIDES NETS = GLUCIDES TOTAUX - FIBRES

Les fibres sont soustraites car elles ne sont pas digérées de la même façon.

GLUCIDES TOTAUX - FIBRES = GLUCIDES NETS

OU

SUCRES AJOUTÉS

Certains emballages indiquent aussi la quantité de sucres ajoutés.



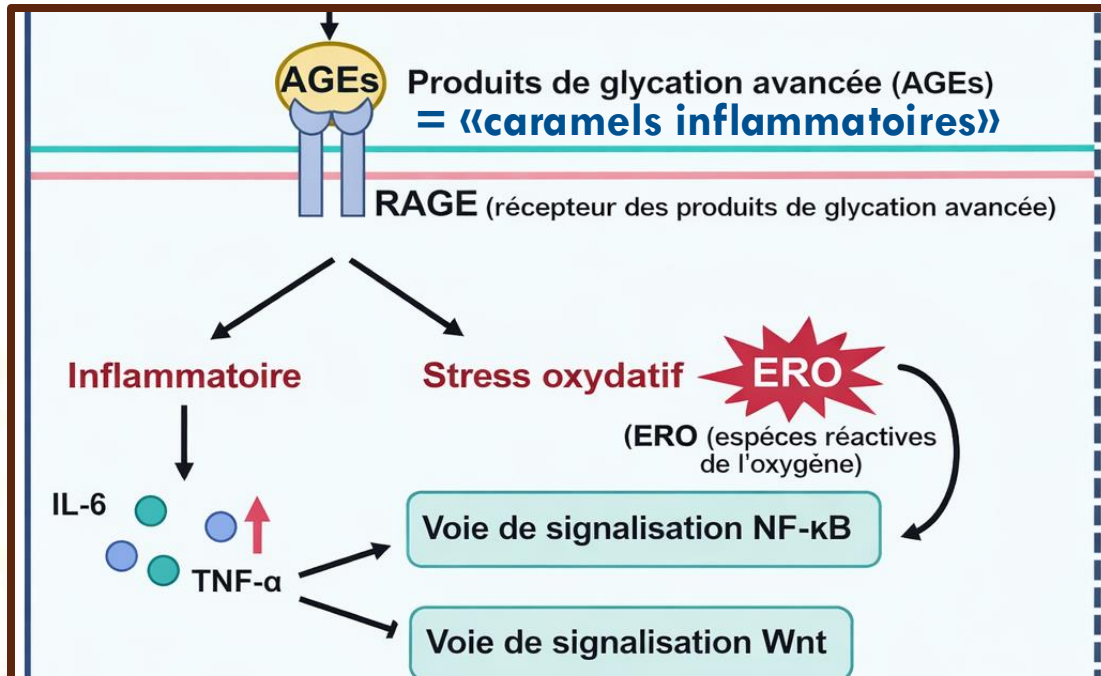
= sucres ajoutés

Influence du métabolisme dans l'inflammation

Trop de glucides, hyperglycémies répétées ou persistantes



Ex. HbA1c



Zhang, X et al. Antioxidants (Basel). 2025 Apr 18;14(4):492. doi: 10.3390/antiox14040492.

GLUCIDES → INSULINE → PRISE DE POIDS

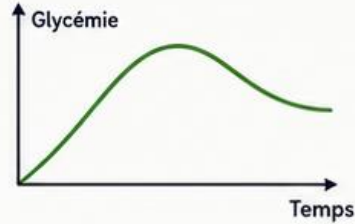
Comprendre le mécanisme

1 Vous mangez des glucides



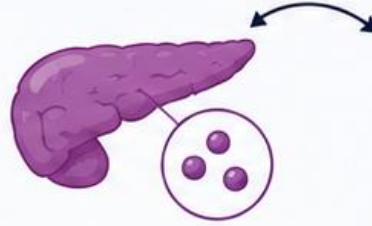
Sucres, féculents, pains, pâtes, riz, céréales...

2 La glycémie augmente



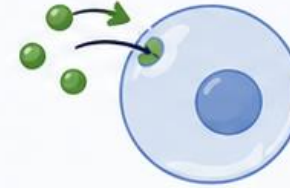
Le taux de sucre dans le sang monte.

3 Le pancréas sécrète de l'insuline



L'insuline est l'hormone qui fait baisser la glycémie.

4 L'insuline fait entrer le sucre dans les cellules



Le sucre est utilisé ou stocké.

5 Excès ou trop souvent : stockage et prise de poids



L'excès de sucre est transformé en graisses et stocké. À long terme : prise de poids.



Plus la glycémie monte souvent et plus l'insuline est sécrétée. Des pics d'insuline répétés favorisent le stockage des graisses.

QUAND LE RISQUE AUGMENTE



TROP DE GLUCIDES

Des portions trop grandes ou des aliments très riches en glucides provoquent de fortes hausses de glycémie et d'insuline.

- Grandes portions de féculents ou de sucres
- Boissons sucrées, desserts, produits sucrés
- Aliments très raffinés (peu de fibres)

et / ou



TROP SOUVENT

Manger des glucides à chaque repas et/ou grignoter sucré entre les repas maintient l'insuline élevée toute la journée.

- 3 repas très glucidiques + collations sucrées
- Grignotage fréquent
- Pas de temps sans manger



CONSÉQUENCE À LONG TERME



- Stockage des graisses ↑
- Masse grasse ↑
- Tour de taille ↑
- Risque métabolique ↑

COMMENT LIMITER LE RISQUE ?



Privilégier des glucides complexes et riches en fibres (légumes, légumineuses, céréales complètes)



Contrôler les portions



Espacer les repas et éviter de grignoter entre les repas



Associer protéines et bonnes graisses à chaque repas



Bouger régulièrement



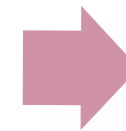
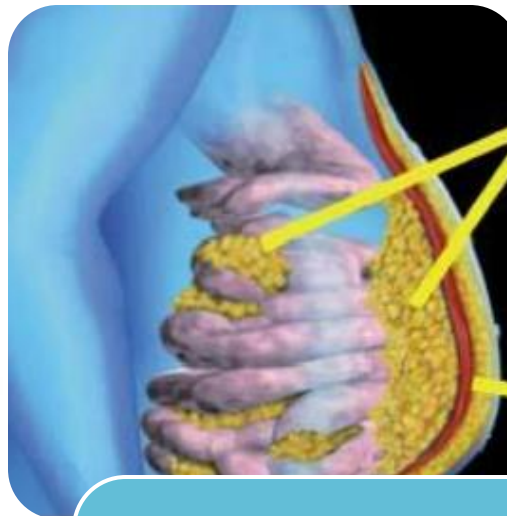
À RETENIR :

Les glucides ne sont pas l'ennemi ! C'est l'excès et/ou la fréquence qui font monter l'insuline, favorisent le stockage des graisses et, avec le temps, peuvent entraîner une prise de poids.

SUR L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

Glucides totaux = sucres + fibres
Glucides nets = glucides totaux - fibres

Lien entre sucres et douleurs



Trop de glucides

- Sucres
- Féculents
- ↑ Advanced Glycation End Products (AGEs)

Insuline ↑↑↑

- Prise de poids
- Résistance à l'insuline
- Plus de leptine

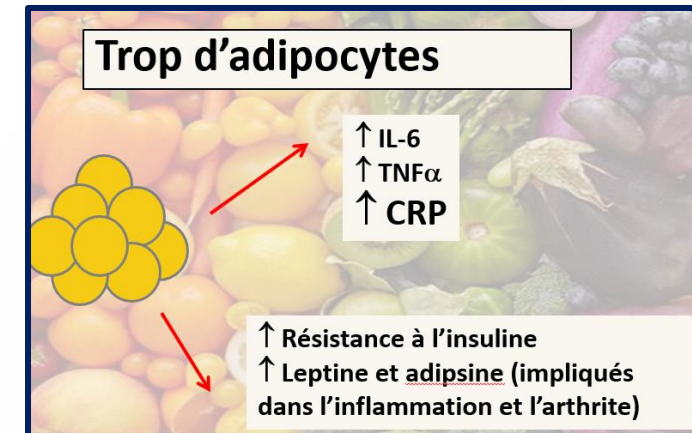
Leptine augmentée

- ↑ de douleurs
- ↑ inflammation

Influence du métabolisme dans l'inflammation

Obésité

- 2-4X plus à risque de douleurs chroniques.
- Plus d'arthrose.
- Arthrites inflammatoires plus difficiles à traiter.
- Tissus graisseux synthétise des **molécules** qui **stimulent l'inflammation**.
 - Ex. cytokines, **leptine**.
- L'inflammation augmente les signaux de douleurs au cerveau.



- Progress in Molecular Biology and Translational Science, Volume 131, chapitre 15, 2015, pp. 435-469
- Francisco V, Pino J, Campos-Cabaleiro V, Ruiz-Fernández C, Mera A, Gonzalez-Gay MA, Gómez R and Gualillo O (2018) Obesity, Fat Mass and Immune System: Role for Leptin. Front. Physiol. 9:640.



Les aliments ont-ils un impact sur l'intestin et le métabolisme ?





Les aliments ont-ils un impact sur l'intestin et le métabolisme?

Oui : la nourriture c'est de l'information !!!

Contribution des aliments à l'inflammation

De quelle manière?



Microbiote intestinal et dysbiose

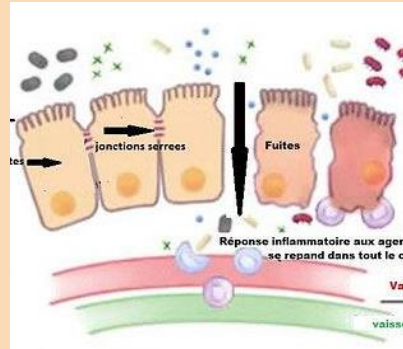
Comment est-il nourri?

↓ Variété

↑ de bactéries néfastes

↓ de bactéries anti-inflammatoires et utiles

= inflammation



Intestin fuyant

LPS, ADN et ARN bactériens dans le sang et les jointures.

Aliments partiellement digérés

= inflammation



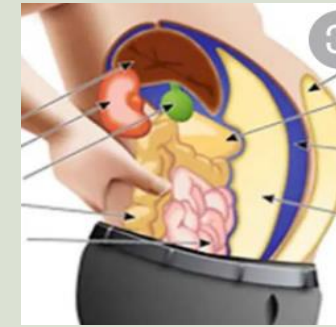
Trop de glucides

AGEs (caramels inflammatoires)

↑ insuline

Gain de poids/leptine

= inflammation



Tissus graisseux

Résistance à l'insuline

Secretion de :

- Leptine
- Autres molécules inflammatoires

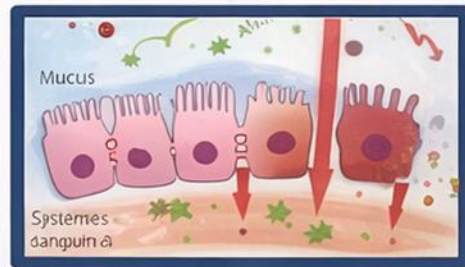
= inflammation

Qu'est-ce qu'une diète inflammatoire?

Corrélées à l'activité de la maladie

Ouvrent les jonctions serrées:

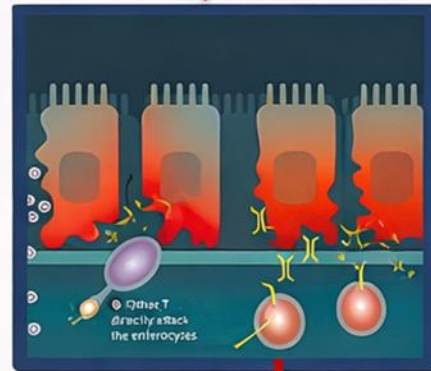
- Agglutinines
- Prolamines
- Alcool



Ouvrent les jonctions serrées

Tuent les entérocytes:

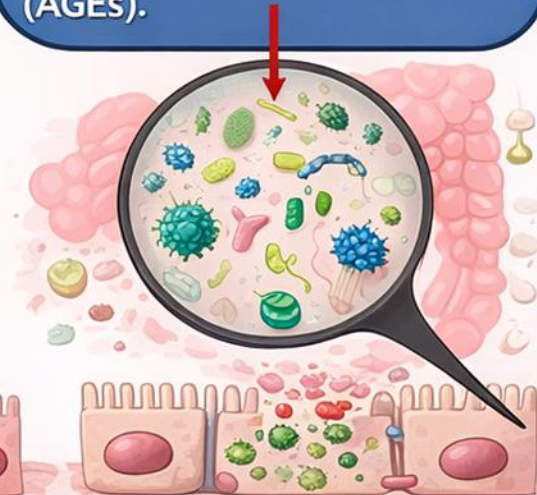
- Agglutinines
- Prolamines
- Glycoalkaloïdes



Tuant les entérocytes

Favorisent la dysbiose intestinale:

- Agglutinines
 - Prolamines
 - Excès de sucres et d'amidon
 - Trop d'omega-6 (vs oméga 3)
 - Inhibiteurs d'enzymes digestives
 - Émulsifiants
- Les complexes de Maillard ou les produits de glycation avancés (AGEs).



Favorisent la dysbiose intestinale

Favorise résistance insulinique & prise de poids:

- Secrétion excessive de leptine



Favorise résistance insulinique & prise de poids

Substances nuisibles des végétaux (anti-nutriments)

Prolamines, agglutinines, glyco-alcaloïdes

Traversent l'intestin facilement.

Difficiles à digérer.

Endommagent les entérocytes.

Stimulent le système immunitaire sur place

Autres anti-nutriments:

- solanines
- saponines
- phytates
- lysozyme (blanc d'œuf)



Trends Biochem Sci. 2004;29(8):399-404.

Nutrients. 2013;5(3):771-87.

Scand J Gastroenterol. 2006 Apr;41(4):408-19. doi: 10.1080/00365520500235334.

Clin Gastroenterol Hepatol. 2012 Oct;10(10):1096-100. doi: 10.1016/j.cgh.2012.08.012.

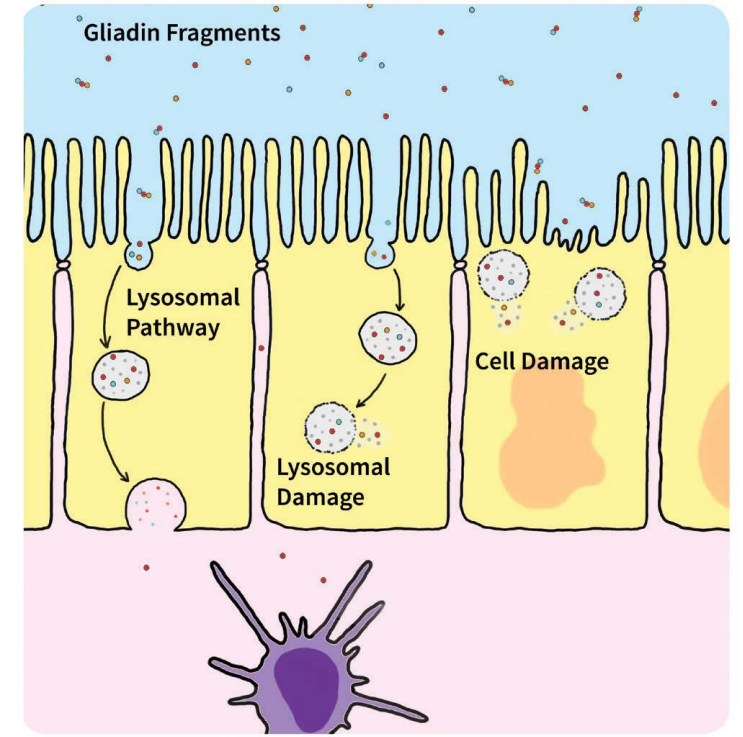
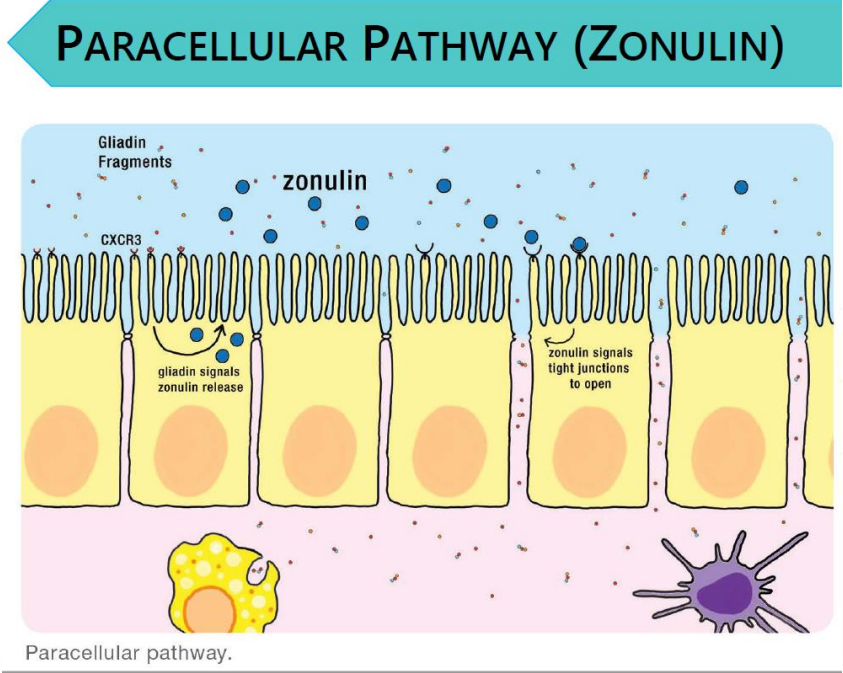
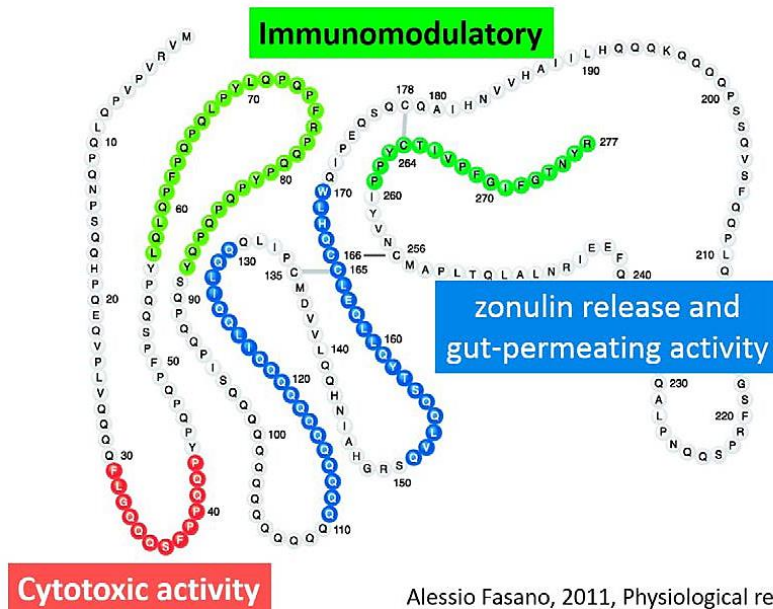
Inflammatory Bowel Diseases. 2002;8(5):340-346.

Digestive Diseases and Sciences. 2010;55(11):3078-3085.

Ex de prolamine = Gliadine (gluten)

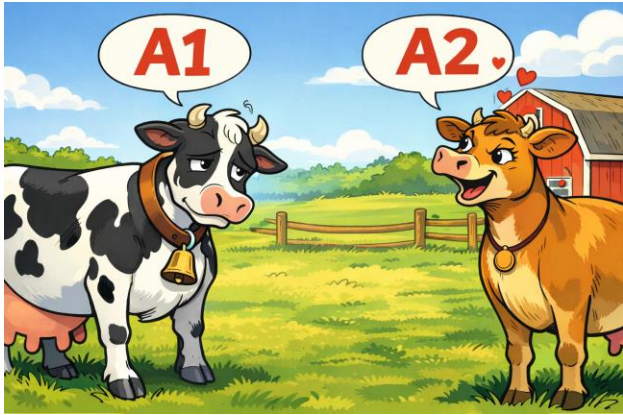
Individus cœliaques on non

Map of an α -gliadin molecule

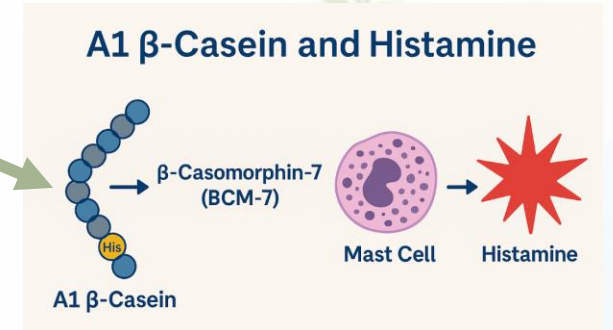
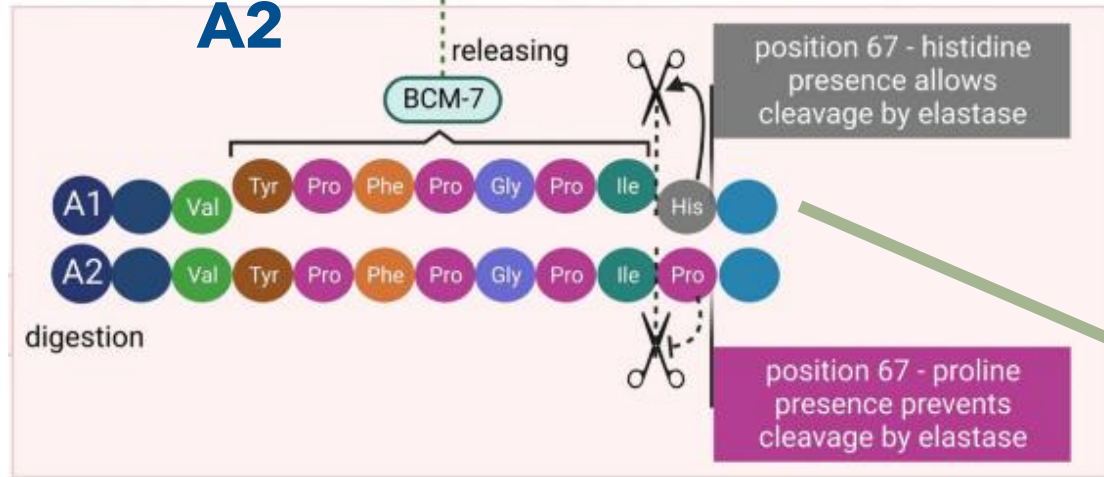


Gliadin, zonulin and gut permeability: Effects on celiac and non-celiac intestinal mucosa and intestinal cell lines. **DOI** : [10.1080/00365520500235334](https://doi.org/10.1080/00365520500235334)

Zonulin, regulation of tight junctions, and autoimmune diseases. **DOI** : [10.1152/physrev.00003.2008](https://doi.org/10.1152/physrev.00003.2008)



Caséine A1 vs A2



Le cas des produits laitiers

Ce que β -casomorphine-7 cause :

- \uparrow **inflammation** de type allergique dans l'intestin
- \uparrow **ballonnements, flatulences, diarrhées**
- \uparrow **temps de transit colique et total (+6 h) = dysmotilité.**

Jiangin et al. Nutrition Journal (2016) 15:35 DOI 10.1186/s12937-016-0147-z

Int. J. Mol. Sci. 2022, 23, 15637. <https://doi.org/10.3390/ijms232415637>

doi: 10.1016/j.peptides.2014.03.013

doi: 10.3390/nu7095339

doi: 10.3390/nu7095300

doi: 10.1007/s12291-014-0456-2

doi: 10.3390/ijms232415637

Les sensibilités alimentaires les plus fréquentes:

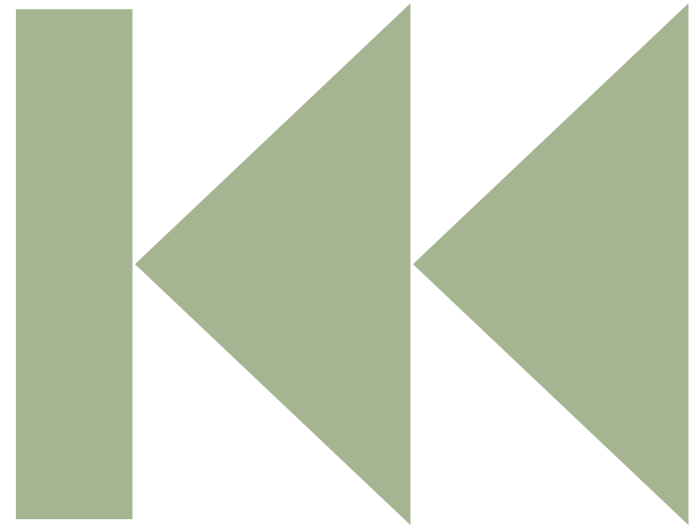
- 1. Sucres raffinés**
- 2. Gluten / blé**
- 3. Produits laitiers et lactose**
- 4. Alcool**
- 5. Additifs alimentaires**
 - Aspartame et édulcorants
 - MSG
 - Colorants alimentaires
 - Nitrates/nitrites et autres préservatifs
 - Émulsifiants

6. Œufs
7. Soya
8. Maïs
9. Arachides et légumineuses
10. Noix
11. Oranges/agrumes
12. Bœuf / Porc
13. Fruits de mer/poissons
14. Solanacées (pour arthrite)



Comment s'y retrouver parmi les différentes approches alimentaires ?





Par où commencer?

**Parce qu'ils augmentent le stress
métabolique et oxydatif...**
Parce qu'ils font prendre du poids...
**Parce qu'il y a en trop dans notre
alimentation...**

 **LES SUCRES**

Sugar-sweetened soda consumption and risk of developing rheumatoid arthritis in women¹⁻⁴

Yang Hu, Karen H Costenbader, Xiang Gao, May Al-Daabil, Jeffrey A Sparks, Daniel H Solomon, Frank B Hu, Elizabeth W Karlson, and Bing Lu

- ≥ 1 boisson gazeuse sucrée par jour:
 - **Risque doublé** d'arthrite rhumatoïde (PAR)
 $p < 0.01$

Hu Y, Costenbader KH, Gao X, Al-Daabil M, Sparks JA, Solomon DH, et al. Sugar-sweetened soda consumption and risk of developing rheumatoid arthritis in women. *Am J Clin Nutr* 2014;100(3):959-67.



Et si on ne mettait rien dans notre intestin?

Les jeûnes

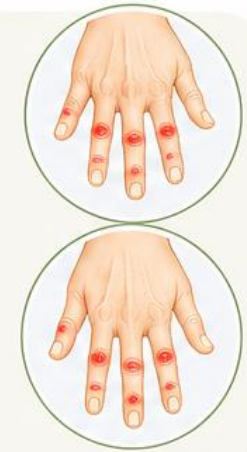
...pour illustrer le rôle de l'intestin dans l'inflammation.

L'HISTOIRE DE Mme Duquette

Un exemple réel qui montre le pouvoir
de l'alimentation et du retrait du gluten

LE PROBLÈME

Arthrose mains, doigts
et bas du dos (lombaire).



1



**À JEUN
X 4 JOURS**

à la suite de
subocclusion
intestinale
hospitalisée.

2



**DISPARITION
DE TOUTES
SES DOULEURS**

3



RETOUR DES DOULEURS
avec alimentation
habituelle.

4



RETRAIT DU GLUTEN :
retour à la même efficacité
qu'avec le jeûne en 4 jours.

EN 4 JOURS :

- ✓ Disparition des douleurs
- ✓ Retour de la mobilité
- ✓ Meilleure qualité de vie
- ✓ Moins d'inflammation

*Sans médicament,
juste avec l'alimentation !*



CE QU'ON RETIENT

Dans certains cas, le repos intestinal ou le retrait du gluten peuvent permettre une **amélioration rapide et spectaculaire des douleurs chroniques.**



Le gluten peut être
inflammatoire
pour certaines
personnes.



L'intestin et les
articulations sont
étroitement liés.



Une alimentation
adaptée peut changer
la vie !



Jeûne et inflammation

- Jeûnes de **7-10 jours** chez les PAR (31 articles)
 - ↓ des symptômes arthritiques.
 - ↓ des marqueurs et des cytokines inflammatoires dans le sang.
 - ↓ de l'hyper perméabilité intestinale.
 - Détérioration à nouveau avec la reprise de l'alimentation (même si végétarienne).

Scand J Rheumatol, 2001; 30 : 1-10

Bénéfices du jeûne :

↓ de **l'inflammation** intestinale.

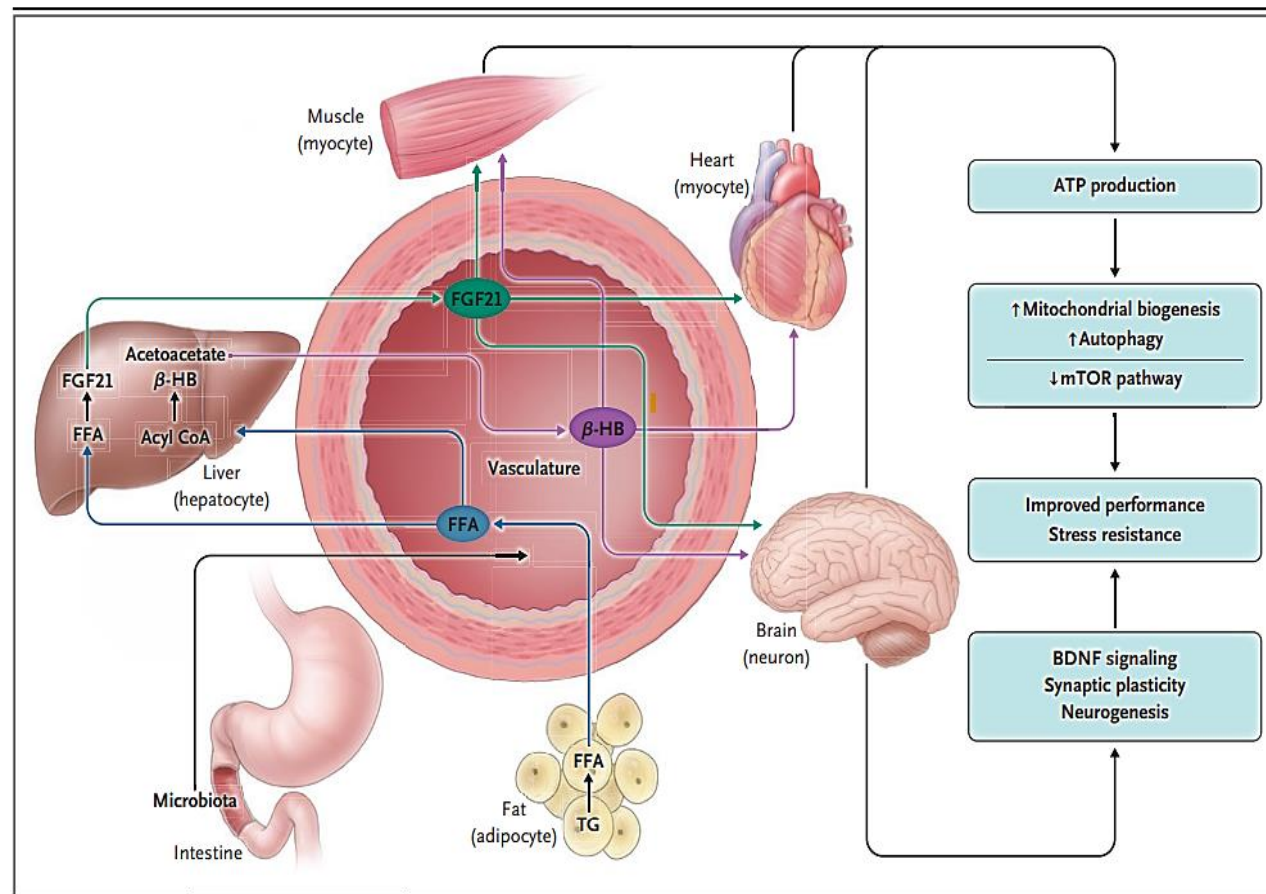
↑ des **cellules souches** intestinales.

↑ de la flore **bactérienne protectrice** et de sa **diversité**.

↑ de l'**expression des gènes** reliées à la **longévité**.

↑ **des cétones** et effet **anti-inflammatoire**

N Engl J Med 2019;381:2541-51. DOI: 10.1056/NEJMra1905136





Diète méditerranéenne

Le bon point de depart?

ARTHRITE RHUMATOÏDE : ALLER PLUS LOIN QUE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE

L'expérience montre que pour de nombreuses personnes atteintes de PAR, la diète méditerranéenne seule **ne suffit pas**.



Aller plus loin dans l'alimentation peut faire une vraie différence !






DIÈTE MÉDITERRANÉENNE SEULE

- ↑ Peut **améliorer** un peu les symptômes chez certaines personnes.
- − Souvent **insuffisante** pour réduire l'**inflammation** et la fatigue.
- − **Résultats variables** et parfois limités.



ALLER PLUS LOIN : UNE DIÈTE MÉDITERRANÉENNE ÉLIMINATOIRE

- ✓ **Retrait du gluten** (blé, orge, seigle...) 
- ✓ **Retrait des produits laitiers** (caséine) 
- ✓ Parfois retrait des **solanacées** (tomates, poivrons, aubergines, pommes de terre, piments...) 



Plus de personnes répondent, et mieux !

Moins de douleurs, moins de fatigue, moins d'inflammation, meilleure qualité de vie.

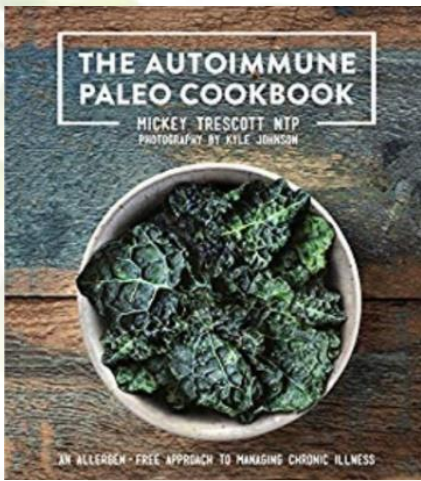
Souvent, des améliorations rapides et durables.

● Guagnano, M.T.; D'Angelo, C.; Caniglia, D.; Di Giovanni, P.; Celletti, E.; Sabatini, E.; Speranza, L.; Bucci, M.; Cipollone, F.; Paganelli, R.
Nutrients 2021, 13, 3535.

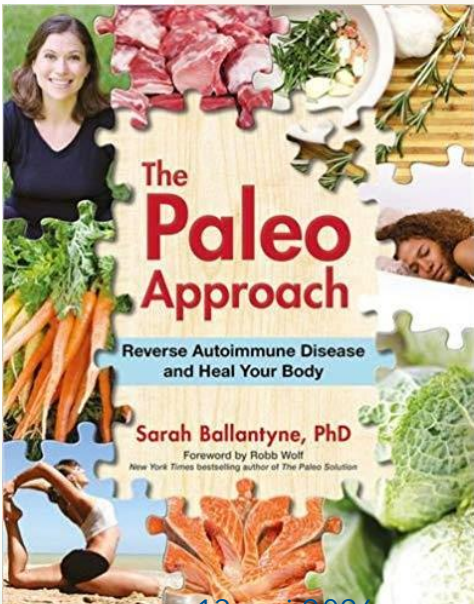
● **ACR ABSTRACT NUMBER: 2125- ACR CONVERGENCE 2023**

Sala Climent M, Cedeno M, Coras R, Holt T, Choi S, Singh A, Nguyen K, Lee S, Zuffa S, Agustin-Perez M, Fernandez-Bustamante M, Golshan S, Kavanaugh A, Guma M. *Arthritis Rheumatol.* 2023; 75 (suppl 9).
<https://acrabstracts.org/abstract/comparing-the-itis-diet-and-the-mediterranean-diet-in-rheumatoid-arthritis-preliminary-findings-on-clinical-and-microbiome-outcomes/>.



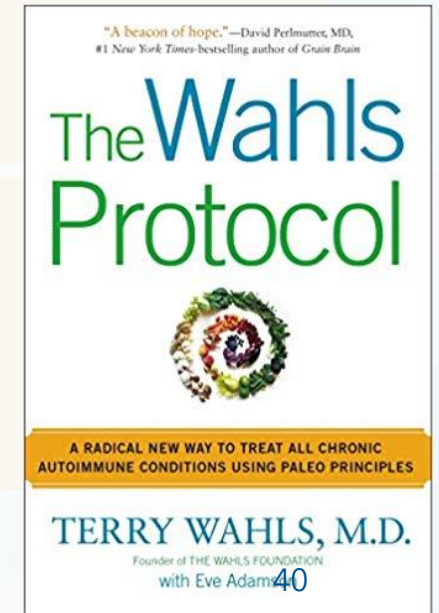


Approche auto-immune paléo



Diète d'élimination la plus rigoureuse
Alimentation type «chasseur-cueilleur»







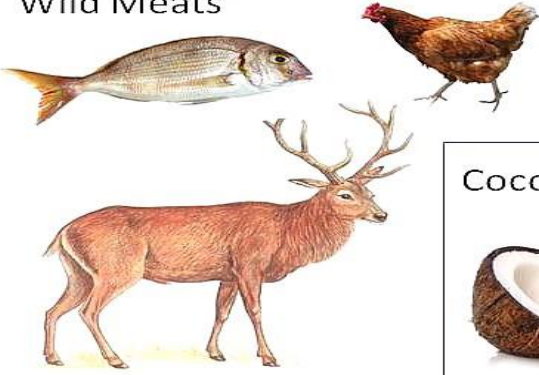





Pardali Ecet coll. Autoimmune protocol diet: A personalized elimination diet for patients with autoimmune diseases. *Metabol Open*. 2024 Dec 30;25:100342. doi: 10.1016/j.metop.2024.100342. PMID: 39850611; PMCID: PMC11755016.



Diète paléo

70% des calories modernes n'étaient pas consommées à l'ère paléo.

- Céréales
- Soya, maïs
- Produits laitiers
- Sucres raffinés
- Gras hautement transformés

The Paleo Diet		Not in the Paleo Diet	
<p>Vegetables</p> 		<p>Refined, Processed Foods</p> 	
<p>Tart Fruits</p> 	<p>Nuts</p> 	<p>Sugars, Candy Bars</p> 	<p>Sweet Fruits, Juices</p> 
<p>Wild Meats</p> 	<p>Eggs</p> 	<p>Grains, bread, beans, GMO foods</p> 	
	<p>Coconut & Olive Oil</p> 	<p>Extracted Seed Oils</p> 	<p>Dairy</p> 

Benchmark S.

Processed Foods, Dysbiosis, Systemic Inflammation, and Poor Health.

13 mai 2026
Current Nutrition & Food Science. 2013; 9(2):113-143.

LE PROTOCOLE AUTO-IMMUN



Programme de Formation

Paléo +

- Pas de céréales
- Pas de légumineuses
- Pas de produits laitiers
- Pas d'huiles raffinées
- Pas de sucres raffinés
- Pas d'aliments transformés

Auto-Immune

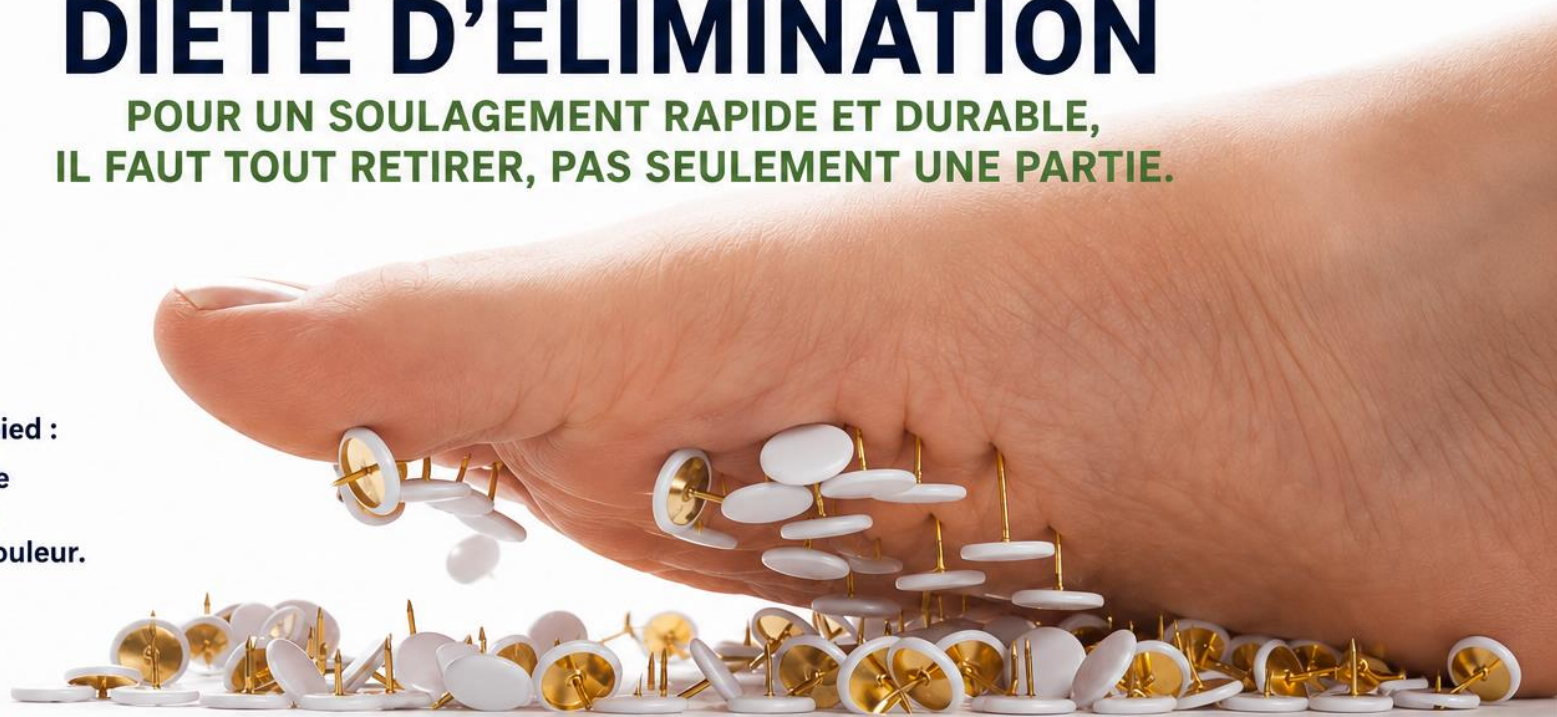
- Pas de noix
- Pas de graines
- Pas d'œufs
- Pas de solanacées
- Pas d'alcool
- Pas de café
- Pas de chocolat
- Pas de produits laitiers



DIÈTE D'ÉLIMINATION

POUR UN SOULAGEMENT RAPIDE ET DURABLE,
IL FAUT TOUT RETIRER, PAS SEULEMENT UNE PARTIE.

Comme pour les punaises sous le pied :
une seule qui reste peut continuer de provoquer de la douleur.



SI ON EN LAISSE UNE :

- ✗ Inflammation persistante
- ✗ Douleurs qui continuent
- ✗ Soulagement incomplet ou temporaire



SI ON LES RETIRE TOUTES :

- ✓ Inflammation qui diminue
- ✓ Douleurs qui s'apaisent
- ✓ Soulagement plus rapide, complet et durable




En retirant tous les aliments déclencheurs, on donne à ton intestin la chance de se guérir, de réduire l'inflammation et de retrouver son équilibre.



Ton intestin rebâtit sa résilience et redevient plus fort pour mieux tolérer les réintroductions alimentaires plus tard.

- Ultra dense en nutriments
- Aucun déficit nutritionnel ni de fibres
- Calcium-Vit D en supplément
- Durée 1-3 mois
- Réintroduction

LE PROTOCOLE AUTO-IMMUN




Paléo


- ✓ Viandes
- ✓ Volaille
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Légumes
- ✓ Champignons
- ✓ Fruits
- ✓ Matières grasses de qualité
- ✓ Herbes et épices

+

Auto-Immune

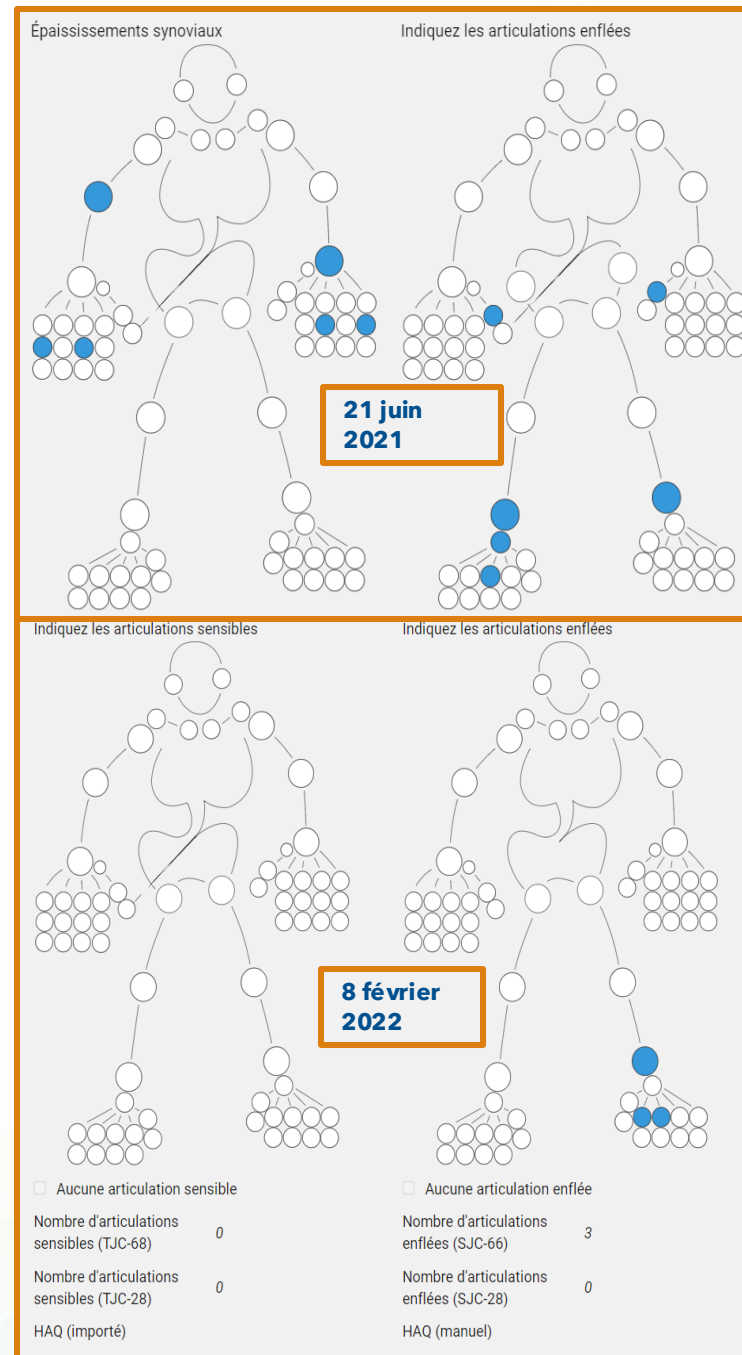
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Abats
- ✓ Légumes





Mme Kouna

- Polyarthrite rhumatoïde séro+ (FR+ et anti-CCP+)
- Ne voulait pas de médication.
- Sédimentation 63 à 19.
- CRP de 50 à 0.



Cousin de Mme Kouna

- Polyarthrite rhumatoïde séro+ (FR+ et anti-CCP+)
- Ne **peut** pas prendre de medication.

Date d'entrée en vigueur : 06 sept. 2024

ÉVALUATION MÉDICALE

Articulations non évaluées

Sensibles Enflées

Aucune Articulation Sensible Aucune Articulation Enflée

Nombre d'articulations sensibles (TJC-68) Indiquez les articulations enflées

Aucune articulation sensible Aucune articulation enflée

Nombre d'articulations sensibles (TJC-68) Nombre d'articulations enflées (SJC-66)

7 0

09-2024

09-2025

<https://doi.org/10.3390/MSF2023018010>
doi: 10.1016/j.metop.2024.100342



Diète thérapeutique faible en glucides (cétogène) Ou Low Carb Healthy Fat (LCHF)

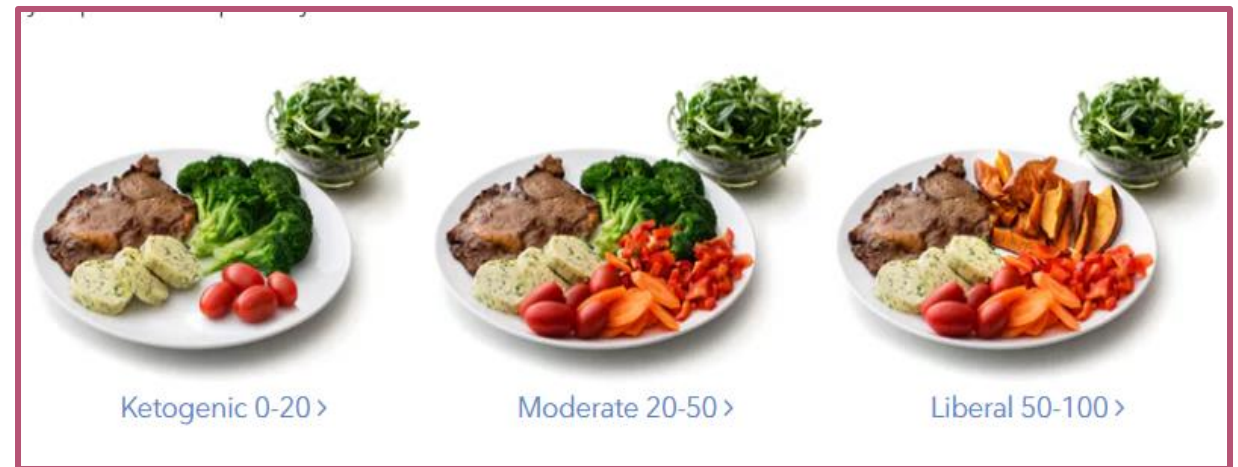
Proposé comme option par l'ADA, de l'AHA et Diabète Canada.

Les mythes vs la réalité...



Et on fait ça comment le LCHF (Low Carbs High Fat) ?

- Diète américaine standard moyenne: 300g par jour
- **Glucides par jour :**
 - Stricte : < 20g
 - Modérée : 20-50g/jour
 - Libérale : Moins de 100g par jour



Diète cétogène (stricte ou LCHF)

Fewer carbs ←



Fish and seafood 0

Natural fats 0
(butter, olive oil etc.)

Meat 0

Eggs 1

Vegetables that grow
above ground 1-5

Guides visuels
www.dietdoctor.com

La cétose nutritionnelle

Bénéfices

- Plus rapide pour ↓ poids
- Meilleure pour la satiété
- Meilleure pour bloquer l'inflammation
 - Bloque NLRP3 impliqué dans la plupart des maladies chroniques

Pour qui?

- Fibromyalgie
- Arthrose et surplus de poids
- Psoriasis et Arthrite psoriasique
- Mais aussi:
 - PAR, épilepsie, goutte, SPA, Diabète type 2, obésité, autres?

- Blevins HM, Xu Y, Biby S and Zhang S (2022) The NLRP3 Inflammasome Pathway: A Review of Mechanisms and Inhibitors for the Treatment of Inflammatory Diseases. *Front. Aging Neurosci.* 14:879021
- *Front. Nutr.* 10:1219321. doi: 10.3389/fnut.2023.1219321
- *Int. J. Mol. Sci.* 2024, 25, 2475. <https://doi.org/10.3390/>
- Forsythe et al. *Lipids.* 43(1):65-77, 2008

Johanne

- Fibromyalgique ayant tout essayé (diètes et les médicaments)
 - Après 4 mois de **diète cétogène stricte**, amélioration de ses douleurs de 80%, retour au travail et yoga.
 - Amélioration supplémentaire avec l'approche AIP.

Dolorès

- PAR bien contrôlée par un agent biologique.
- Fibromyalgie persistante
 - Améliorée de 75% avec LCHF stricte à modéré.
 - Jamais aussi bien depuis 4 ans!
- Réduction des doses de prednisone de 12.5mg die à 5mg po die.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

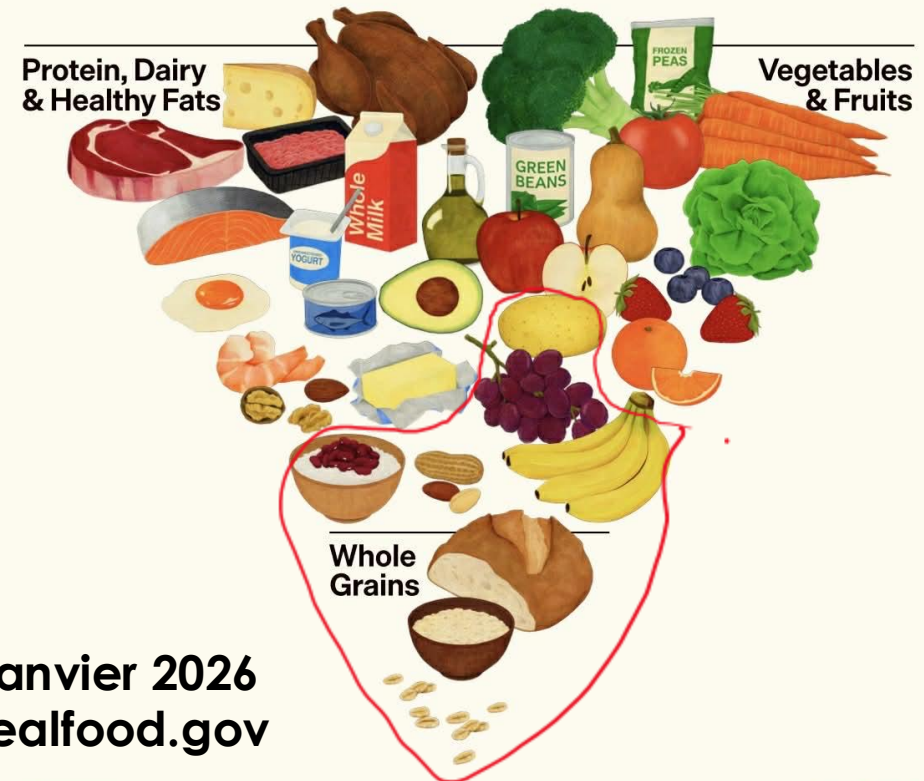
Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Dietary Guidelines For Americans



Janvier 2026
Realfood.gov

MESSAGES CLÉS

Ce que nous mangeons influence l'intestin, le métabolisme et, ultimement, l'inflammation et les douleurs.

1 AXE INTESTINAL

Des aliments qui perturbent le microbiote → inflammation → douleurs

ALIMENTS QUI FAVORISENT LE DÉSÉQUILIBRE



Sucres ajoutés



Aliments transformés



Alcool



Gluten (chez les sensibles)

Ces substances alimentaires perturbent l'équilibre du microbiote intestinal.

DYSBIOSE / MICROBIOTE

Déséquilibre de la flore intestinale



Moins de bonnes bactéries
Plus de bactéries potentiellement pathogènes

AUGMENTATION DE LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE



Passage de substances alimentaires, toxines et bactéries dans le sang

INFLAMMATION ET DOULEURS



- Inflammation systémique
- Douleurs chroniques
- Sensibilisation du système nerveux (douleurs diffuses)

2 AXE MÉTABOLIQUE

Des aliments en excès qui dérèglent le métabolisme → inflammation → douleurs

ALIMENTS EN EXCÈS



Trop de féculents raffinés



Trop de sucres ajoutés



Excès calorique

Ces excès alimentent les dérèglements métaboliques.

DÉRÈGLEMENT MÉTABOLIQUE

INSULINE



AGES

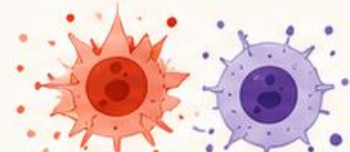


LEPTINE



Résistance à l'insuline, excès d'AGEs, leptine élevée

INFLAMMATION



Activation de l'inflammation chronique et du stress oxydatif

DOULEURS FACILITÉES



- Douleurs périphériques (articulaires, musculaires, etc.)
- Douleurs centrales (sensibilisation)



EN RÉSUMÉ : DEUX CHEMINS, UNE MÊME DESTINATION

DÉSÉQUILIBRES INTESTINAUX ET MÉTABOLIQUES
→ INFLAMMATION → DOULEURS



Agir sur l'alimentation, c'est agir à la source pour :



Rééquilibrer le microbiote et renforcer la barrière intestinale



Améliorer la santé métabolique et réduire l'inflammation



Diminuer le stress oxydatif et les douleurs



Améliorer la qualité de vie au quotidien

PROPOSITION SIMPLIFIÉE D'ALGORITHME



DIÈTE MÉDITERRANÉENNE
= point de départ

À RETIRER :

- Alcool
- Sucres raffinés
- Aliments transformés



PHÉNOTYPE DOMINANT

PARCE QUE :

- Obésité
- Résistance à l'insuline
- Leptine élevée
- Stress métabo oxydatif

- Arthrite psoriasique
- Arthrose
- Fibromyalgie
- Douleurs chroniques

- Auto-immunité avec profil d'auto-anticorps (ex PAR, Lupus)
- Douleurs en absence d'obésité ou de résistance à l'insuline
- Spondylarthrites/MII

PARCE QUE :

- Dysbiose intestinale
- Hyper perméabilité intestinale
- Formation d'auto-Ac aux muqueuses

LCHF libérale
LCHF cétoène
± Jeûnes intermittents

FAIBLE EN GLUCIDES

COMBINAISON DES DEUX ?

PALÉO : ÉLIMINATION DES LECTINES ET SUBSTANCES INFLAMMATOIRES

AIP complète
Éliminations partielles
Gluten/caséine/solanacées



Au besoin, ajouter le jeûne et le jeûne intermittent ou une approche faible en FODMAPs pour ceux qui ont un syndrome de l'intestin irritable important.



Mise en garde

Drapeaux rouges ou nutritionniste recommandée si :

- Diabète type II sous insuline
- Maigreur
- Ne pas cesser la médication anti-rhumatismale. Toujours discuter avec son médecin.
- Trop nombreux aliments non tolérés.
- Aspects psychologiques:
 - Orthorexie, phobies des réintroductions d'aliments
 - Anxiété créée par restrictions alimentaires
 - Antécédent d'anorexie et boulimie
- Insuffisance rénale avancée

Low Carb High Fat (LCHF ou diète cétogène)

LOW CARB HIGH FAT (LCHF LIBÉRAL)



Contrôlez votre glycémie et perdez du poids en mangeant de **bons gras** et peu de glucides.

CÉTOGÈNE (LCHF STRICT)



Mettez le diabète en rémission et perdez du poids en mangeant de **bons gras** et très peu de glucides.



- www.soscuisine.com
- Débuter d'abord par l'approche LCHF libérale afin d'éviter les inconforts générés par la transition trop rapide.
- Il est possible que les bénéfices soient assez importants pour ne pas avoir à aller vers la diète stricte.

Diète hypotoxique (plus facile et accessible)

INFLAMMATION CHRONIQUE



Réduisez la douleur et l'inflammation chronique avec l'alimentation *hypotoxique*. (Recommandations Seignalet/Lagacé)



- Encore sur www.soscuisine.com
- Cette approche est plus pour les patients avec conditions auto-immunes:
 - PAR
 - Lupus
 - Sjogren
- Si échec à l'approche LCHF (faible en glucides), cette approche apporte un bénéfice supplémentaire pour les arthroses, arthrite pso, spondylite, fibromyalgies, etc...)

Beaucoup d'informations sur le Protocole Paleo Auto-immune (AIP).

Start Here About Recommended Books Shop

DR. SARAH BALLANTYNE'S
THE PALEO MOM


Recipes Lifestyle Autoimmunity Nutrition Gut Health Wiki

What Is Paleo?

The Paleo diet is a nutrient-dense whole foods diet based on eating a variety of quality meat, seafood, eggs, vegetables, fruits, nuts, seeds, herbs, spices and healthy fats. It improves health by providing balanced and complete nutrition while avoiding most processed and refined foods and empty calories.

[The Paleo Diet](#) [The Autoimmune Protocol](#) [Healthy Weight Loss](#)

Subscribe to get your questions answered and more exclusive content!
Plus, get FREE access to the Paleo Quickstart Guide and AIP Quickstart Guide!



Protocole le plus rigoureux mais le plus efficace pour les plus malades. (Anglais)

Protocole Auto-immune Paléo - site web en français.



Introduction à l'AIP, Coachs, Recettes, autres ressources

Pour qui?

- **Tous les médicaments ont été tentés et rien ne fonctionne!**
 - (arthrose, arthrite, FMG, fatigue, SII/SCI, anxiété, dépression, etc...)
- Multiples **effets secondaires** de la médication, **infections** répétées.
- Ceux pour qui la médication offre peu de soulagement:
 - Fibromyalgie, fatigue chronique
 - Arthrose
- Ceux veulent **réduire** la **médication**. (et perdre du poids, et mieux dormir, et avoir plus d'énergie, et avoir de plus belles selles....)
- Patient qui préfère éviter l'immunosuppression à cause d'un **cancer** ou antécédent de cancer.

Que faire ? Discuter d'abord avec son médecin (y a-t-il des contre-indications?)

Des ressources web fiables:

- AIP (FR): Bien-être auto-immune
- AIP(EN): The Paleo Mom
- LCHF (EN): **www.dietdoctor.com**
- LCHF et hypotoxique (FR): www.SOScuisine.com
- FaceBook : AIP protocole auto-immun Québec sur FaceBook

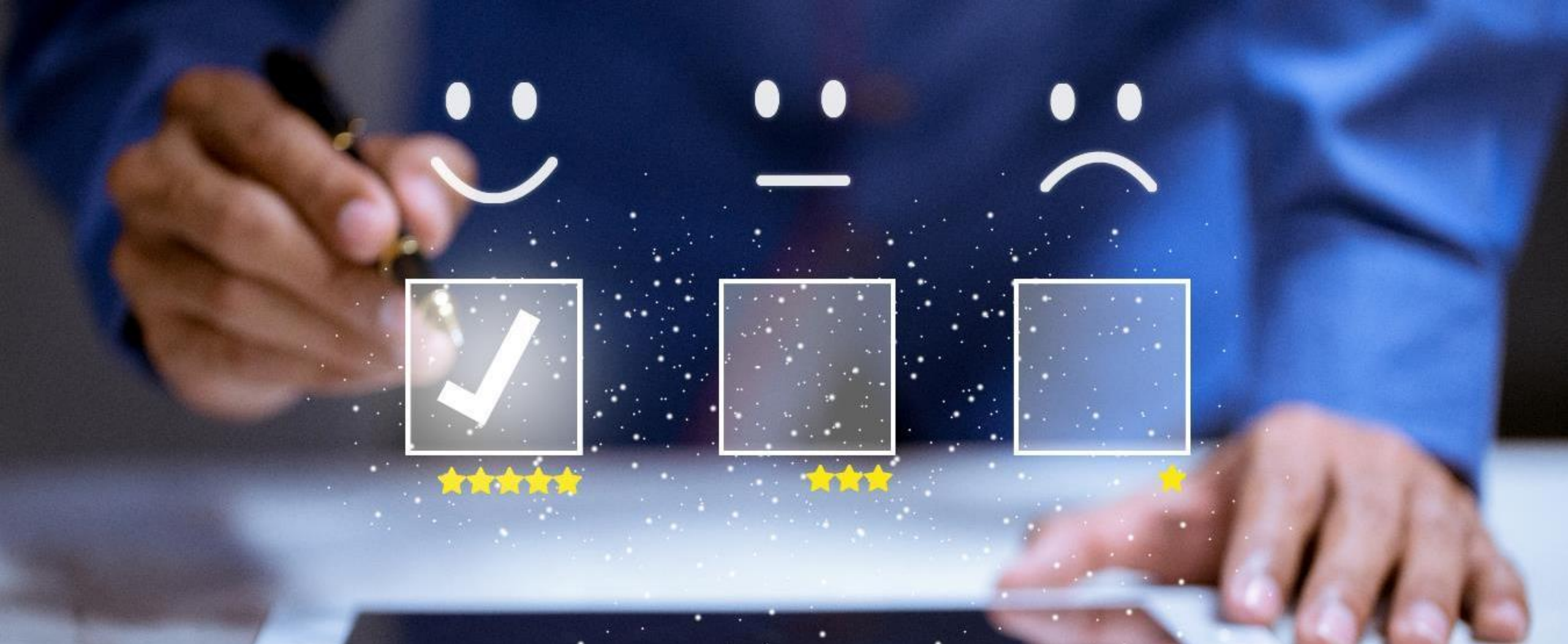
Site très complet sur la **science qui supporte le LCHF**:
<https://www.dietdoctor.com/low-carb/science>

- Nutritionnistes spécialisées
- Certification en nutrition thérapeutique faible en glucides (LCHF)
- Nutrition fonctionnelle (formations aux USA)
- Coachs certifiés(es) en Auto-Immune Paleo Protocol



Q : Des questions ?





Q : Dites-nous ce que vous en pensez...



Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique


SOCIÉTÉ
Arthrite
CANADA

Aide
entrAide

Arthrite.janeapp.com



Action immédiate contre l'arthrite

La première stratégie nationale du Canada visant à transformer la manière dont nous prévenons, traitons et menons des recherches sur l'arthrite.

Conçu en collaboration avec **21 organisations** et 100 000 patients, chercheurs, cliniciens et défenseurs de la cause.

Action immédiate contre l'arthrite permettra:
d'améliorer et d'accélérer la prévention et la prise en charge de l'arthrite
de réduire les incapacités liées à l'arthrite
de faire du Canada un chef de file en matière de recherche et d'innovation

<https://arthrite.ca/impliquez-vous/passez-action/plan-daction-contre-larthrite/>





**Faites entendre votre voix pour
demander au gouvernement d'agir.**

Envoyez un courriel à votre représentant
élu pour une Action immédiate contre
l'arthrite!

Ça ne prend que **30 secondes** !

arthrite.ca/agissez



Merci !



