



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Suppléments et arthrite : ce qui fonctionne vraiment

16 septembre 2026



Conférencière



Isabelle Robillard

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



Kim Arrey, DtP

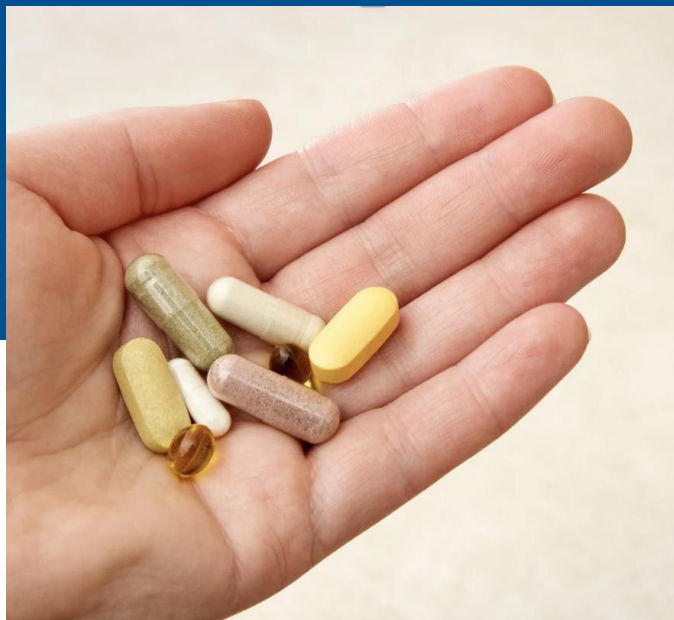
Diététiste-nutritionniste
Montréal
(conférencière)



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**

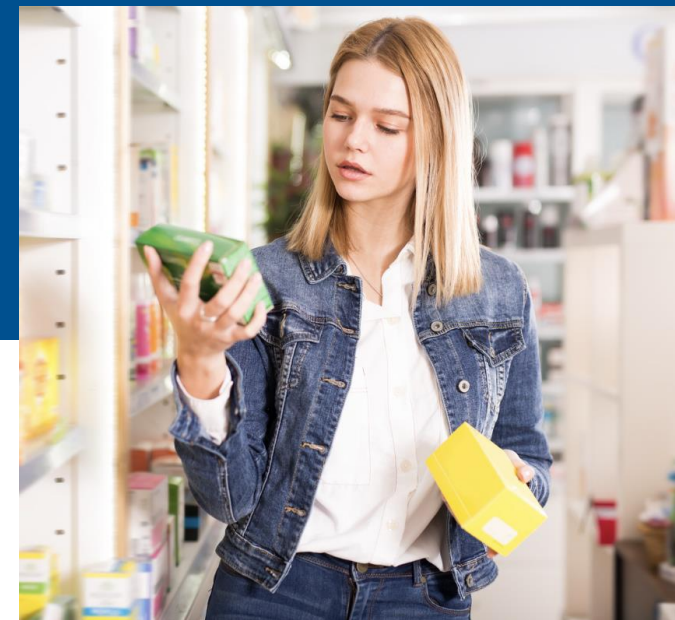
The image shows a screenshot of a webinar interface for Arthrite Canada. At the top center is the Arthrite Canada logo, featuring a stylized orange leaf and the text "SOCIÉTÉ Arthrite CANADA". Below the logo are two large buttons: "Converser" (with a speech bubble icon) and "Questions-Réponses" (with a question mark icon). At the bottom of the screen is a dark navigation bar containing "Conversations sur l'arthrite", "Audio Settings", "Chat", and "Q&A" icons. A yellow callout box at the top right points to a red dot in the top left corner of the interface, with the text "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, with the text "Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavier". A yellow callout box on the left points to the "Conversations sur l'arthrite" button, with the text "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.



**Suppléments pour
différentes formes
d'arthrite**



**Qu'en est-il de
l'alimentation ?**



**Comment choisir
ses suppléments ?**





Q : Certains suppléments sont-ils plus appropriés pour certaines formes d'arthrite?



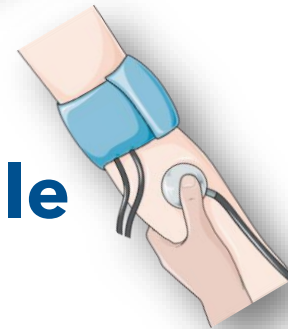
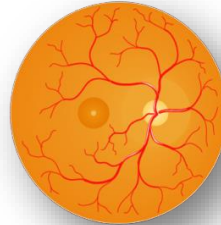
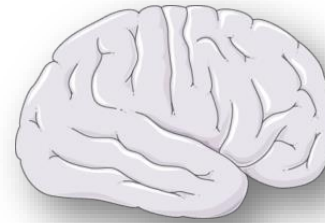
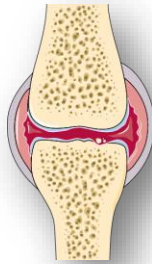
Acides gras oméga-3

- ALA
- EPA
- DHA



Rôles des acides gras oméga-3

- Réduisent **l'inflammation**
- Font partie des **tissus du cerveau**
- Font partie de la **rétine**
- Contribuent à **réduire la pression artérielle**
- Réduisent le **taux de triglycérides**





Omega-3 et polyarthrite rhumatoïde (PR)

- EPA + DHA : **2,6-4,5 g/jour**
- Les essais cliniques montrent une **diminution** de l'inflammation et de la raideur matinale



Omega-3 et arthrose (OA)

- EPA + DHA : ~**1,5-2,7 g/jour**
- Diminution de la **douleur** et amélioration de la **fonction**
- Favorisent la santé du **cartilage** et des **articulations**



Contre-indications

**Utilisation
d'anticoagulants**

**Troubles de la
coagulation**

**Période pré- ou
postopératoire**

**Allergie au
poisson ou aux
fruits de mer**

**Intolérance
gastro-
intestinale**

**Interactions à
fortes doses**





SMASHT

- **S**aumon
- **M**aquereau
- **A**nchois
- **S**ardines
- **H**areng
- **T**ruite



Sources végétariennes d'acides gras oméga-3



Graines de lin
2,4g/1 tbsp



Noix
2,3g/ ¼ de tasse



Graines de chia
1,9g/1 tbsp



Soja
0,7g/ ⅓ de tasse



Huile de canola
0,4g/1 tsp



Edamame
0,3g/ ½ tasse



Haricots blancs
0,2g/ ⅓ de tasse



Graines de chanvre
0,2g/1 tbsp



Amandes
15g/ ¼ de tasse



Graines de citrouille
0,06g/ ¼ de tasse



Sulfate de glucosamine

- Favorise la **réparation du cartilage** et **l'amortissement des articulations**
- Peut contribuer à **réduire la douleur et la raideur** en cas d'arthrose modérée à sévère
- Les bienfaits peuvent apparaître **après 8 à 12 semaines**
- Privilégier la forme sulfate



Sulfate de glucosamine

- Dose
- Quantité couramment utilisée en supplément : **1 500 mg/jour**
- Pris une fois par jour ou répartie en 3 doses
- Généralement une **période d'essai de 3 mois** afin d'évaluer son efficacité



Contre-indications

**Allergie aux
fruits de mer**

**Hypersensibilité connue
à la glucosamine ou aux
composés sulfatés**

**Diabète ou
intolérance au
glucose**

**Prise de
warfarine**

**Grossesse et
allaitement**

Asthme



Intéractions avec médicaments

Warfarine

**Agents
chimiothérapeutiques**

Acétaminophène





Q : Quel est l'intérêt des probiotiques et des prébiotiques dans un contexte d'arthrite?



Probiotiques

- Santé **intestinale**
- **Moins d'inflammation**
- Certaines personnes ressentent **moins de douleurs articulaires**



Souches bénéfiques

- Lactobacillus
- Bifidobacterium



Contre-indications

**Immunodépression
sévère**

**Utiliser avec prudence
en présence d'un
cathéter veineux central**

**Arrêter en cas de
ballonnements ou
d'inconfort**

**La plupart des
adultes le
tolèrent bien**



Sources alimentaires de probiotiques



Kéfir et yogourt



Kimchi



Choucroute



Miso



Tempeh



Natto



**Légumes
fermentés**



Kombucha



Prébiotiques



Artichauts



Poireaux



Oignons



Ail



Bananes



Chicorée



Légumineuses



Grains entiers



**Artichauts de
Jérusalem**



Asperges



Graines de lin



Tomates



Curcuma pour la polyarthrite rhumatoïde (PR) et l'arthrose (OA)

- Aide à réduire **l'inflammation**
- Peut réduire la **douleur** et la **raideur articulaires**
- **Plus efficace** lorsqu'il est pris **quotidiennement**
- Dose étudiée : entre **500 et 1 000 mg/jour**



Sources alimentaires de curcuma



Contre-indications

**Utilisation
d'anticoagulant**

**Éviter en cas de
problèmes de
vésicule biliaire**

**Peut causer des
maux d'estomac**



Collagène pour la polyarthrite rhumatoïde (PR) et l'arthrose (OA)

- Favorise la **structure du cartilage**
- Peut contribuer à réduire les **douleurs articulaires**
- Dose : **40 mg/jour**
- Chercher **UC-II** sur l'étiquette



Insaponifiables d'avocat et de soja (IAS)

- Données les plus solides dans **l'arthrose du genou**
- Aide à réduire **la douleur et la raideur**, et à améliorer la fonction
- Peut **ralentir le rétrécissement de l'espace articulaire** en cas d'arthrose
- **Données limitées mais encourageantes** dans la polyarthrite rhumatoïde (PR)
- Une étude sur la PR a montré une **amélioration des symptômes** en traitement d'appoint
- Dose étudiée : entre **300 mg/jour**



Vitamine D

- Soutient le **fonctionnement du système immunitaire**
- Aide à **réguler l'inflammation**
- Peut améliorer la douleur lorsque les taux sont **faibles**
- Important pour la **solidité des os et des muscles**
- Faire vérifier son taux afin de déterminer s'il existe une carence





VITAMINE D

Le corps produit de la vitamine D lorsqu'il est exposé aux rayons ultraviolet (UV) du soleil

SOURCES ALIMENTAIRES:

Fromage
Margarine
Beurre
Lait fortifié
Céréales
Poissons gras



© 2007 Domellamy



Vitamine D

- Soutient le **fonctionnement du système immunitaire**
- Aide à **réguler l'inflammation**
- Peut améliorer la douleur lorsque les taux sont **faibles**
- Important pour la **solidité des os et des muscles**
- Faire vérifier son taux afin de déterminer s'il existe une carence



Multivitamines

- Aide à **corriger les carences nutritionnelles courantes**
- Favorise l'énergie, l'immunité et la récupération
- Peut **réduire la fatigue** en cas de carence
- Utile chez les **personnes âgées ou suivant un régime alimentaire restrictif**
- **Favorise la santé globale**, mais ne soulage pas directement les douleurs articulaires





Q : Que faut-il savoir avant de choisir un supplément?



Les potions magiques



**Numéro de produit
naturel (NPN)**

**Numéro de médicament
homéopathique (DIN-HM)**



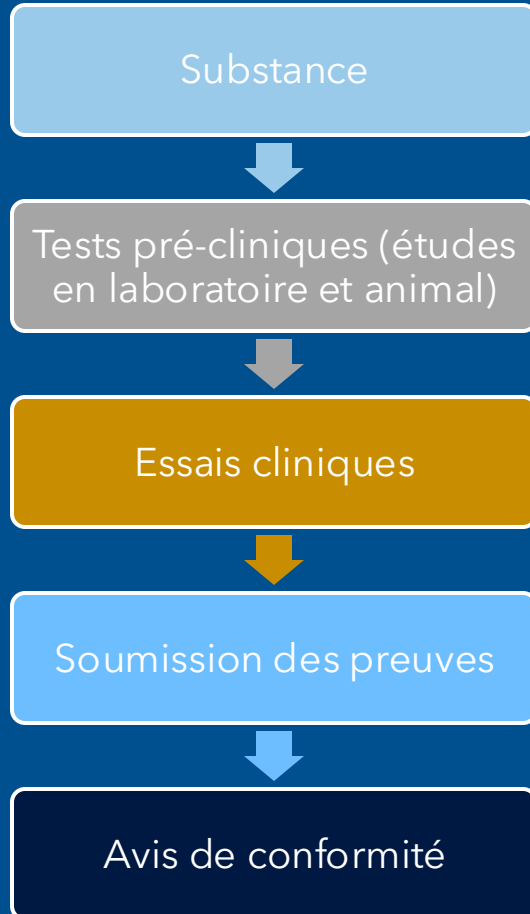
Où trouver de l'information?

- Base de données sur les produits de santé naturels homologués (BDPSNH): <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/naturels-sans-ordonnance/demandes-presentations/licence-mise-marche/base-donnees-produits-sante-naturels-homologues.html>
- Protégez-vous: <https://www.protegez-vous.ca/>
- La Société de l'arthrite du Canada
- Votre pharmacien
- Site Web qui ne vend pas de produits



Approbation des médicaments **vs** des suppléments

Médicaments



Durée totale: 8 à 10 ans

Suppléments



À retenir



- Naturel $\neq$ sans danger
 - Arsenic
- Interactions avec médicaments
- Contre-indications
- Déclarer un effet secondaire à un produit de santé naturel:
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medeffet-canada/declaration-effets-indesirables/produits-sante-naturels.html>



Conclusion

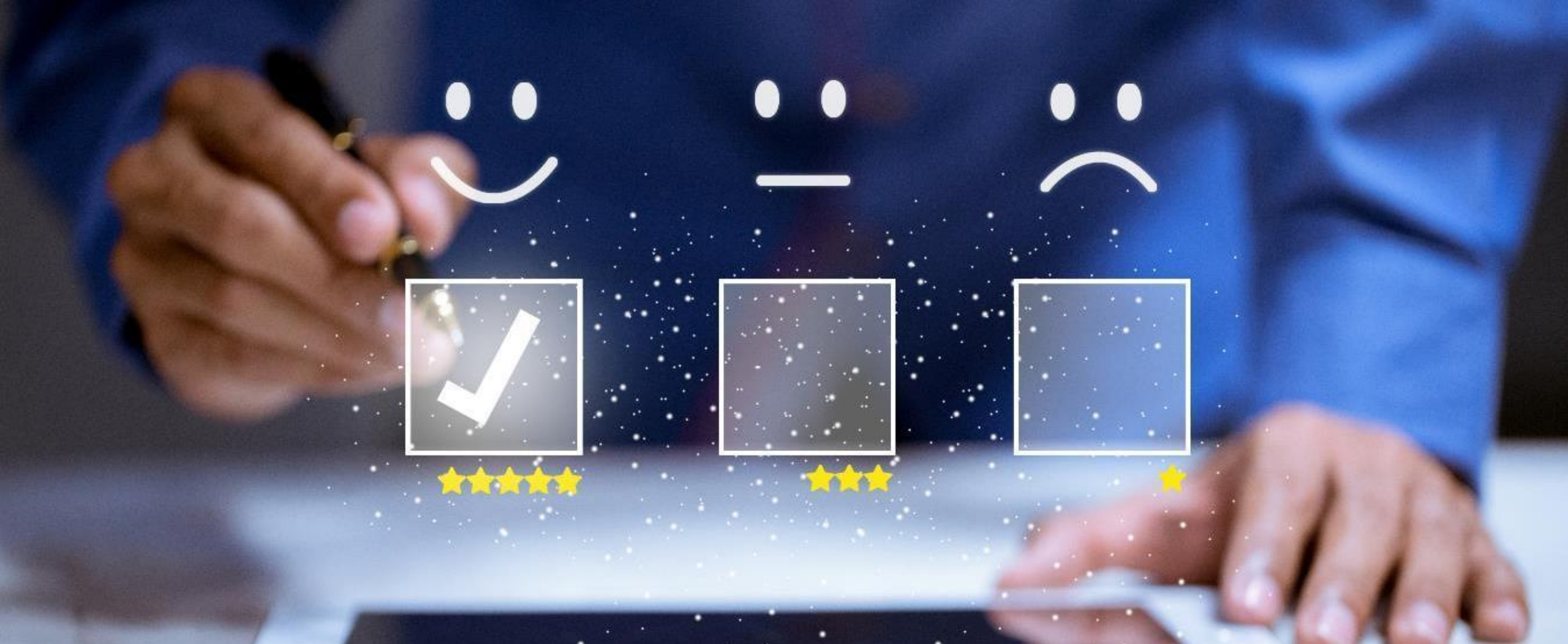
- Certains suppléments peuvent aider à **soulager** les symptômes de l'arthrite, mais **les résultats varient**
- La sécurité est importante : consultez votre pharmacien, votre médecin et/ou votre diététiste **avant de commencer tout supplément**
- Cherchez un **NPN** ou un **DIN-HM** sur l'étiquette
- Assurez-vous d'**acheter vos suppléments au Canada**





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
- douleur chronique
- Vivre avec l'arthrite



Aide
entrAide

[Arthrite.janeapp.com](https://arthrite.janeapp.com)



Créez un avenir avec moins
de douleur et plus de possibilités.

DONNER MAINTENANT

3X
VOTRE DON

**MOIS DE LA
SENSIBILISATION
À L'ARTHRITE**



Merci !



