

# Alimentation polyarthrite et santé



Entretien avec **Sophie Ripaux** – diététicienne à l'hôpital Cochin, Paris

Les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde (PR) doivent faire face à des risques plus importants de développer certaines pathologies, comme les maladies cardiovasculaires, d'avoir des carences suite à des régimes alimentaires très stricts, etc. Sophie Ripaux nous donne ses conseils en matière d'alimentation, pour limiter l'impact que peut avoir la maladie sur notre santé.

On sait que les corticoïdes peuvent avoir des effets défavorables sur l'organisme, comme la rétention d'eau. Quelles recommandations alimentaires peut-on faire aux patients ?

Les corticoïdes provoquent des effets indésirables connus comme la rétention d'eau, mais ce que peu de gens savent, c'est qu'ils provoquent également des risques d'hyperglycémie, d'ostéoporose, de prise de poids très importante en augmentant l'appétit et enfin un risque de fonte musculaire déjà lié à la PR, mais accentué par les corticoïdes.

Pour pallier ces inconvénients, nous conseillons évidemment une alimentation équilibrée et contrôlée, associée à des apports limités en sel, en sucre, avec suffisamment de produits laitiers (sources de calcium et protéine). Les doses de corticoïdes dans la PR ne sont pas très élevées. Il n'existe donc pas de risque important d'œdème. Cependant, la tolérance personnelle est très variable. Généralement en dessous de 10 mg de corticoïdes, on ne prescrit pas de régime particulier, au-dessus on recommande une attention particulière. Si le risque de rétention d'eau existe, mais qu'il reste ponctuel, cela peut être gênant mais sans danger. Dans le cas où la rétention d'eau perdure, il existe en revanche des risques d'hypertension artérielle. Dans ce cas, on conseille de réduire le sel. Pour autant, il est important de se permettre des écarts exceptionnels. Par exemple, durant les fêtes de fin d'année, nous autorisons ces patients à consommer des aliments salés. Si des œdèmes se manifestent, ils reprennent leur régime pauvre en sel le lendemain et les œdèmes se dissipent dans les urines.

Les patients qui souffrent de PR ont un risque plus élevé que la population générale de développer un jour une maladie cardiovasculaire. Quels sont les aliments à privilégier pour réduire les risques ? Quelles sont les habitudes alimentaires à respecter pour favoriser le « bon » cholestérol et limiter le mauvais ?

Pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol, on conseille aux patients d'augmenter leurs apports en fibres en consommant des légumes verts mais aussi des légumes secs (lentilles, haricots, etc.). Attention en revanche à ne pas consommer trop de fruits, riches en fructose, qui ont tendance à augmenter le taux de triglycérides (2 à 3 par jour suffisent).

Pour augmenter le taux de bon cholestérol, on recommande des aliments sources d'oméga 3 qui ont des propriétés anti-inflammatoires (non pas au niveau articulaire, mais à un niveau plus général). Ceci permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires. Parmi les aliments riches en oméga 3, tout le monde connaît la margarine, mais on en trouve aussi naturellement dans les noix, l'huile de noix, l'huile de colza, les poissons gras, en sachant que l'Anses\* préconise de limiter la consommation de poisson à deux fois par semaine, afin de limiter le risque de surcharge en produits toxiques.

On évitera les éléments riches en cholestérol et graisses saturées comme le beurre, la crème fraîche, le fromage en excès, la charcuterie et les viandes grasses. Nous conseillons aux patients de réserver le beurre au petit déjeuner et de cuisiner avec des **huiles variées**. De nombreuses personnes cuisinent en effet uniquement avec de l'huile d'olive, c'est très à la mode, mais elle ne contient pas d'oméga 3.

## La PR est un facteur majeur de risque d'ostéoporose. Quels sont les besoins en vitamine D et en calcium suivant les âges ?

Les besoins en calcium varient selon l'âge du patient. Pour la population générale, les besoins sont évalués entre 800 et 900 mg/jour, ils augmentent chez les femmes suivant qu'elles soient en période de grossesse ou de ménopause avec des taux estimés à 1000 mg/jour, comme chez les personnes âgées et les adolescents.

D'après les dernières études sur l'ostéoporose, cette pathologie serait davantage due à un manque de vitamine D qu'à un manque de calcium. La vitamine D joue un rôle essentiel dans la fixation du calcium sur les os. Il semblerait qu'elle ait également un rôle de prévention dans certains cancers, la dépression ou la fonte musculaire. Si l'on supplémente communément les nourrissons et les personnes âgées, on s'est aperçu que beaucoup de personnes étaient carencées. On trouve en effet peu de vitamine D dans l'alimentation, elle est majoritairement synthétisée par la peau sous l'action des ultraviolets. Entre le manque de soleil et les températures extérieures qui nous poussent à sortir habillés, on ne synthétise pas assez de cette vitamine. Une prise de sang mettra en évidence une éventuelle carence que l'on comblera par des ampoules de vitamines D. N'étant pas un médicament et le mode d'administration n'étant pas contraignant, la prescription est bien acceptée par les patients.

## Existe-t-il des aliments qui peuvent influencer favorablement ou défavorablement l'activité de la maladie ?

Les repas très copieux, trop gras, qui entraînent beaucoup de déchets dans l'organisme sont souvent montrés du doigt. Néanmoins, aucune étude ne prouve qu'un aliment puisse favoriser les poussées ou déclencher la maladie. De la même façon, il n'existe aucun aliment identifié qui empêche les poussées. Cependant des patients semblent avoir remarqué une prédisposition aux poussées après avoir consommé certains aliments, notamment avec l'alcool. Chaque cas est très personnel, une de mes patientes affirmait avoir des poussées après avoir consommé du porc, on ne peut pas en tirer une généralité, mais il faut leur conseiller de « s'écouter ».

## Certains patients suivent des régimes spécifiques très stricts (Seignalet, etc.) Quelles précautions doivent-ils prendre pour éviter les carences et leurs conséquences ?

S'il est possible d'avoir une alimentation tout à fait équilibrée en suivant un régime sans gluten, il faut faire attention à compenser l'absence d'aliments à base de blé, par des substituts comme le riz, les légumes secs, les pommes de terre ou des produits sans gluten. Tout en sachant que mise à part une allergie ou une intolérance au gluten, ce régime est inutile et contraignant. Les personnes qui suivent des régimes sans produits laitiers à base de lait de vache s'exposent à des carences en calcium qu'il

convient de compenser par du lait de chèvre ou de brebis, en sachant que les fromages frais et égouttés sont pauvres en calcium. Les fromages les plus riches en calcium sont ceux à pâtes pressées cuites comme les tomes (brebis ou de chèvre). Mais les produits laitiers ne sont pas uniquement sources de calcium, ils sont également riches en protéines d'origine animale, nécessaires à un bon renouvellement musculaire. Le lait de soja et ses dérivés, par lesquels le lait de vache est souvent remplacé, sont sources de protéines végétales qui présentent un moins bon rendement pour synthétiser du muscle, en raison de l'absence de certains acides aminés. Sauf s'ils sont enrichis, ils ne contiennent pratiquement pas de calcium.

Toujours sur le terrain de la fonte musculaire, le discours actuel tend à prévenir une surconsommation de viande, alors que nous sommes confrontés à une réalité tout autre : les gens consomment de moins en moins de protéines animales. Nous recommandons donc aux patients de consommer de la viande, du poisson ou des œufs tous les jours, quel que soit l'âge du patient.

Le lait de chèvre ou de brebis, en sachant que les fromages frais et égouttés sont pauvres en calcium. Les fromages les plus riches en calcium sont ceux à pâtes pressées cuites comme les tomes (brebis ou de chèvre). Mais les produits laitiers ne sont pas uniquement sources de calcium, ils sont également riches en protéines d'origine animale, nécessaires à un bon renouvellement musculaire. Le lait de soja et ses dérivés, par lesquels le lait de vache est souvent remplacé, sont sources de protéines végétales qui présentent un moins bon rendement pour synthétiser du muscle, en raison de l'absence de certains acides aminés. Sauf s'ils sont enrichis, ils ne contiennent pratiquement pas de calcium.

## Avez-vous un message à faire passer aux patients ?

Lors des cours d'éducation thérapeutique, nous sommes amenés à parler de l'hygiène alimentaire par rapport aux biomédicaments qui diminuent les défenses immunitaires. Nous conseillons de bien respecter les règles d'hygiène alimentaire : le respect de la chaîne du froid, se laver les mains avant de cuisiner et de se mettre à table, nettoyer son réfrigérateur environ une fois par mois, respecter les dates limite de péremption, conserver les aliments à la bonne température et éviter les produits d'origine animale crus. Autant les légumes crus ne représentent aucun danger s'ils sont lavés, autant les viandes, poissons, œufs crus présentent un risque bactériologique non négligeable. Lorsque l'on est en bonne santé, ce n'est pas grave, mais lorsque les défenses immunitaires sont affectées, c'est plus embêtant. Attention aux œufs crus cochés, à l'exemple des mayonnaises ou des mousses au chocolat « maison » ! Ce n'est pas interdit mais à veillez à les consommer rapidement et à ne pas les laisser à l'air ambiant. Attention également aux idées reçues, les gens pensent que le froid tue les bactéries, il les empêche seulement de se développer.

## Un conseil à l'approche des fêtes ? Faites-vous plaisir ! ■



(\*) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

