



BIEN MANGER

L'approche biomédicale de la santé qui reconnaît la valeur médicinale de l'alimentation est relativement nouvelle en Occident. Mais au cours des dernières années, des recherches et des études ont démontré que manger sainement peut avoir un effet décisif sur la façon dont on se sent, mentalement et physiquement.

Quand il s'agit d'apporter des modifications à votre alimentation, gardez à l'esprit que les régimes alimentaires très restrictifs sont presque impossibles à respecter à long terme. Avant de suivre un nouveau régime alimentaire, n'oubliez pas que votre corps a besoin de protéines qui favorisent l'endurance et de graisses saines qui produisent de l'énergie et permettent à votre corps de métaboliser les nutriments. Il est également important de surveiller votre apport calorique — si vous le limitez trop, votre métabolisme peut ralentir, ce qui peut entraîner de la fatigue et des pensées brumeuses.

Peu d'entre nous veulent l'entendre, mais le lien le plus important entre notre alimentation et l'arthrite est notre poids. Plus votre corps doit supporter de poids, plus vos articulations et vos muscles doivent travailler, et plus vos articulations s'usent. Chaque kilo que vous perdez peut signifier une réduction de deux kilos de pression sur vos articulations. Par conséquent, même une légère perte de poids peut avoir d'énormes bienfaits pour vos articulations. Même s'il n'existe aucun régime alimentaire susceptible de guérir l'arthrite, certaines personnes ont observé une amélioration de leurs symptômes après avoir apporté des changements à leur alimentation.

L'IMPORTANCE DE LA FAÇON DE MANGER

FAIRE DES EXPÉRIENCES ET LES CONSIGNER

L'ALIMENTATION ET L'HUMEUR

QUE DEVRAIS-JE MANGER? LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES

QUE DEVRAIS-JE MANGER? LIGNES DIRECTRICES PRÉCISES

QU'EST-CE QU'ON BOIT?

QU'EN EST-IL DES SUPPLÉMENTS?

GARDEZ LE CONTACT

L'IMPORTANCE DE LA FAÇON DE MANGER

En plus de porter attention à ce que vous mangez, il est important de faire attention au moment où vous mangez et à la façon de le faire. Il y a sept principes clés à respecter pour rester en bonne santé physique.

Vos habitudes alimentaires comptent pour beaucoup.

En plus de porter attention à ce que vous mangez, il est important de faire attention au moment où vous mangez et à la façon de le faire. Il y a sept principes clés à respecter pour rester en bonne santé physique.

1. Écoutez votre corps.

Portez attention aux signaux que vous envoie votre corps. Ils vous indiqueront quand commencer à **manger et quand vous arrêter. Lorsque vous avez envie d'une collation, prenez quelques secondes** pour vous demander pourquoi : **est-ce la faim physique, de l'ennui ou simplement un besoin de réconfort? Si ce n'est pas la faim physique, voyez si vous pouvez répondre à vos besoins d'une autre façon.**

2. Faites une pause.

Votre corps a besoin d'un certain temps pour réaliser que vous êtes rassasié. Avant de vous resservir, attendez quelques minutes. Vous pourriez constater que vous avez encore faim, auquel cas allez-y. **Mais vous pourriez aussi découvrir que vous n'avez plus besoin de manger, car vous êtes satisfait.**

3. Contrôlez vos portions.

Servez-vous une portion un peu plus petite que d'habitude. Vous pouvez toujours vous resservir au besoin, mais nous avons tendance **à continuer de manger s'il y a de la nourriture devant nous, même si nous n'avons plus faim. Pour** ce qui est des gâteries comme les croustilles ou la crème glacée, servez-vous un bol plutôt que de manger dans le sac ou le carton.



4. Ne sautez pas de repas.

En mangeant régulièrement, vous assurerez la stabilité de votre glycémie et le bon fonctionnement de votre métabolisme. Lorsque nous attendons trop longtemps entre les repas ou les collations saines, nous avons tendance à surcompenser et nous **finissons par trop manger.**

5. Gardez des choix sains à portée de la main.

Les aliments prêts à consommer et la malbouffe sont souvent une solution facile quand nous avons faim, alors essayez de faire preuve de prévoyance en ayant des collations santé à portée de la main lorsque vous êtes occupé. Les légumes précoupés, les graines et les noix sont des substituts faciles de la malbouffe.

6. Facilitez-vous la tâche.

Si vous avez de la difficulté à préparer les aliments en raison de la fatigue ou de la douleur, tirez avantage des légumes précoupés, **qu'ils soient frais ou surgelés, et des salades préparées.**



Si votre budget le permet, vous pouvez également envisager un **service de livraison d'aliments qui vous fournit tous les ingrédients nécessaires à la préparation d'un seul repas ou d'un lot de repas. Vous pouvez aussi obtenir d'excellents conseils dans l'article [Pour des repas en toute simplicité](#). Vous y trouverez des raccourcis et des conseils pour faciliter l'adoption d'une saine alimentation.**

<https://arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/une-maison-adaptee-a-l-arthrite/pour-des-repas-en-toute-facilite>

7. Consultez un expert.

Discutez de tout changement à votre régime alimentaire avec votre professionnel de la santé. Cela réduira les **risques de complications imprévues ou d'interactions avec les médicaments.** Un diététiste ou un nutritionniste peut vous aider en cas de complications ou d'interactions. Ils sont effectivement une source **fiable d'information sur les régimes alimentaires, les vitamines, les aliments et la nutrition,** et ils peuvent vous aider à faire des choix sains pour réaliser vos objectifs. Soyez vigilant lorsque vous **prenez des conseils. N'importe qui peut se proclamer nutritionniste, même sans avoir reçu de formation spécialisée.**

Un diététiste autorisé a suivi une formation universitaire de quatre ans en nutrition et est membre **d'un ordre provincial des diététistes. Il peut également posséder une maîtrise dans le domaine ou avoir suivi des stages.** En outre, pour conserver leur agrément et se tenir au fait des changements dans la profession, les diététistes autorisés doivent satisfaire à des exigences au chapitre de la formation continue. Demandez à votre médecin de vous aiguiller vers un diététiste.

Sommaire

Bien manger, ça ne veut pas dire suivre un régime, et ce n'est pas quelque chose qu'on peut accomplir en une journée. Écoutez votre corps et effectuez des changements réalistes que vous pourrez maintenir à long terme!

FAIRE DES EXPÉRIENCES ET LES CONSIGNER



Au lieu d’essayer d’apporter des changements radicaux à votre alimentation que vous ne pourrez pas maintenir, essayez simplement de déplacer l’aiguille dans la bonne direction. Commencez par quelques petits changements. Par exemple, ajoutez quelques légumes et fruits de plus à votre apport quotidien régulier, tentez de rester hydraté ou remplacez simplement le pain blanc par du pain à grains entiers.

Vous pouvez aussi commencer à faire attention aux effets de certains aliments sur votre humeur, et ce, **pas seulement sur le coup, mais aussi le lendemain. Tenez un journal de l’alimentation et de l’humeur** pour vous aider à faire le suivi de ce que vous mangez et de ce que vous ressentez par la suite. Ce document pourrait vous aider à mieux comprendre ce qui fonctionne.

Téléchargez notre **Journal de l’alimentation et de l’humeur** pour vous aider à comprendre ce qui fonctionne pour vous. <https://arthritis.ca/AS/media/pdf/Support%20and%20Education/FR-food-and-mood-tracker.pdf>

Ajouter ou éliminer des aliments

Aujourd’hui, les gens sont nombreux à se préoccuper de leur bien-être et de la nutrition. Dans ce contexte, les conseils sur les aliments que vous devriez éviter si vous **souffrez d’arthrite affluente**. Par exemple, les plantes de la famille des solanacées (tomates, poivrons, aubergines) ont souvent été considérées comme des aliments à éviter, mais les recherches actuelles ne soutiennent pas cette approche.

Cela ne veut pas dire que certaines personnes ne réagiront pas mal à un aliment donné. La seule façon **de savoir si vous êtes sensible à un aliment est d’essayer de l’éliminer de votre alimentation. Cependant, avant de décider de bannir un aliment quel qu’il soit, parlez à votre professionnel de la santé de vos projets et n’oubliez pas de faire le suivi de ce que vous ressentez. Par la suite, essayez de réintégrer les aliments problématiques à votre alimentation et notez tout changement dans votre journal de l’alimentation et de l’humeur.**

La même approche s’applique si vous voulez essayer d’ajouter un type d’aliment. Par exemple, certaines personnes pensent que l’ajout d’aliments fermentés comme le miso, la choucroute et le kombucha aide à réduire leurs symptômes. Encore une fois, la seule façon de savoir si cela fonctionnera **pour vous est de l’essayer, et n’oubliez pas de faire le suivi de vos expériences.**

Source: [Société de l’arthrite, La conquête de la douleur arthritique: éviter les sept méprises alimentaires, 2014.](#)

L'ALIMENTATION ET L'HUMEUR



Notre alimentation peut-elle vraiment avoir une incidence sur les émotions et le bien-être mental? La recherche montre que oui. Ce que nous mangeons affecte directement la structure et le fonctionnement de notre cerveau et, à terme, notre humeur.

Source : « [Nutritional psychiatry: Your brain on food](#) » dans Harvard Health Publications, Harvard Medical School.

Notre cerveau est actif en permanence, régulant à la fois nos pensées, nos émotions, nos mouvements et nos fonctions corporelles. **Il a besoin d'une source constante de carburant, et ce carburant se trouve dans l'alimentation. La composition de ce carburant a un effet décisif.**

Les régimes alimentaires riches en sucres raffinés et en glucides peuvent être dommageables pour le cerveau. De nombreuses études ont fait ressortir un lien entre une alimentation riche en sucres raffinés **et une diminution de la fonction cérébrale, ainsi qu'une aggravation des symptômes des troubles de l'humeur, comme la dépression.**



Source : « [Nutritional psychiatry: Your brain on food](#) » dans Harvard Health Publications, Harvard Medical School.

Manger **moins d'aliments riches en sucre** et en glucides raffinés et intégrer à votre alimentation quotidienne une plus grande quantité de grains entiers, de noix, de haricots, de légumineuses, de fruits et de légumes aidera votre cerveau à faire son travail. Ces aliments contiennent des vitamines et des nutriments qui ont été associés au contrôle des humeurs. En outre, ils aident à stabiliser votre glycémie, **ce qui se traduit par de moins nombreuses sautes d'humeur et fluctuations de votre énergie.**

Source : [Mental Health Foundation, « Diet and mental health »](https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/diet-and-mental-health). <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/diet-and-mental-health>

Composer avec une maladie chronique comme l'arthrite peut être frustrant et mener à une humeur maussade ou à la dépression. Lorsque vous êtes déprimé, la malbouffe peut être réconfortante, tandis que **la préparation d'aliments sains peut paraître accablante. Tirez profit** des aliments à la fois pratiques et sains que l'on retrouve aujourd'hui sur le marché. **Par exemple, si vous n'avez pas l'énergie nécessaire pour préparer une salade, achetez une salade en sac. N'oubliez pas de toujours vérifier les ingrédients** lorsque vous achetez des plats préparés, et faites attention aux sucres cachés.

Nutriments pour combattre la dépression

La recherche ne cesse de mettre en lumière les interactions complexes du corps, et plus particulièrement du cerveau, avec les divers éléments qui composent les aliments. Voici quelques découvertes récentes **qui sont pertinentes lorsqu'on doit composer avec la dépression :**

- Les vitamines B : La dépression a été associée à une carence en vitamines dans la famille B, y compris la B6, la B12 et l'acide folique. **Demandez à votre médecin** si vous devriez prendre des suppléments de vitamine B et consommez beaucoup de légumes-feuilles pour accroître votre **apport d'acide folique.**
- La vitamine D : **L'anxiété et la fatigue peuvent être liées à une carence en vitamine D. Les seuls aliments riches en vitamine D sont les poissons gras, et le lait et le jus d'orange enrichis.** Vous pouvez prendre de petites doses de vitamine D en vous exposant au soleil sans écran solaire (10 minutes quelques fois par semaine) et demander à votre médecin si vous pourriez **bénéficier d'un** supplément.
- Les minéraux : Le calcium, le fer, le magnésium, le sélénium et le zinc peuvent aussi favoriser la **prévention ou l'atténuation des symptômes de la dépression.**
- Les acides gras oméga-3 : Ces acides gras pourraient eux aussi aider à combattre la dépression. On les trouve notamment dans les poissons comme le thon, le saumon et les sardines, ainsi que **dans les suppléments d'huile de poisson.**

Source: University of Michigan Depression Center, Depression Toolkit.
http://www.depressiontoolkit.org/takecare/food_plan.asp

QUE DEVRAIS-JE MANGER? LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES

La première chose à faire pour améliorer votre état de santé est de suivre les conseils fournis dans la publication [le Guide alimentaire canadien](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/). Il s'agit d'un outil complet conçu pour aider les gens à tirer le maximum d'éléments nutritifs essentiels des aliments qu'ils consomment chaque jour. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Santé Canada offre aussi beaucoup d'autres ressources utiles, y compris des recettes, des conseils pour faire l'épicerie et des idées de planification de repas. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/>

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

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

© Santé Canada / Santé Québec / Santé Ontario / Santé Alberta / Santé Saskatchewan / Santé Manitoba / Santé Nouveau Brunswick / Santé Québec / Santé Terre-Neuve-Labrador / Santé Nunavut / Santé Yukon / Santé Northwest Territories / Santé Nunavut / Santé Yukon / Santé Northwest Territories

QUE DEVRAIS-JE MANGER? LIGNES DIRECTRICES PRÉCISES

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE MATIÈRES GRASSES

- Mangez du poisson et de la volaille sans peau plus souvent que de la viande rouge, et préparez des repas sans viande.
- Faites cuire vos aliments au four, à la vapeur, au micro-ondes ou au gril plus souvent qu'en les faisant frire.
- Choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.
- Privilégiez les coupes de viande maigres et retirez le gras visible avant la cuisson.
- Rassasiez-vous de légumes, de fruits et de pains et produits céréaliers à grains entiers. Limitez le **beurre, la margarine dure, le lard et le saindoux. Utilisez plutôt de l'huile de canola, d'olive ou de soya.**
- **Consultez l'étiquette des aliments emballés et vérifiez** la quantité de matières grasses et de sucres avant de faire votre choix. Choisissez les bretzels plus souvent que les croustilles, par exemple.



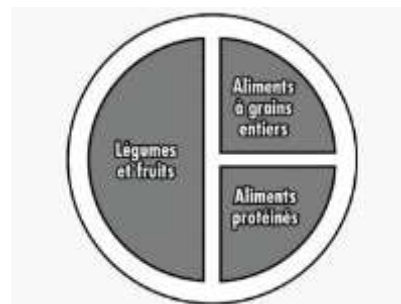
AUGMENTEZ VOTRE APPORT EN BONS GRAS

Les matières grasses polyinsaturées (les acides gras oméga-3 et oméga-6 **que l'on trouve dans les poissons comme le maquereau et le saumon, ainsi que dans les noix et les graines comme les noix de Grenoble et le lin**) et monoinsaturées (**que l'on trouve dans l'huile de canola, l'huile d'olive, les amandes et les noix de cajou**) sont les choix les plus sains. Ajoutez du lin à votre gruau matinal, préparez votre **propre vinaigrette à base d'huile d'olive, mangez du poisson deux fois par semaine et consommez du lait et des œufs enrichis d'oméga-3.**

DÉCUPLEZ VOS PORTIONS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Enfant, vous avez peut-être été habitué à manger vos légumes en **accompagnement, mais les experts s'entendent maintenant pour dire que** les légumes devraient compter pour au moins la moitié de notre assiette et que nous devrions manger des fruits à chaque repas ou collation.

Source : **Gouvernement du Canada**, « **L'assiette Bien manger** ». <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-l-assiette-bien-manger-preparer-repas-sains/>



Les fruits et légumes sont d'excellentes sources d'énergie et de fibres, ce qui vous aidera à gérer votre poids. Les légumes orange (carottes, patates douces) et vert foncé (brocoli, épinards, chou frisé) sont les plus riches en nutriments. Essayez d'en manger tous les jours. Les fruits et légumes aux couleurs vives, comme les baies et les tomates, ont aussi tendance à être riches en nutriments.

Exemples d'une portion de légumes:

- ½ tasse de légumes congelés ou cuits
- 1 grande carotte ou une branche de céleri
- 1 tasse de légumes crus, comme des carottes, des brocolis, des champignons ou du chou-fleur
- **1 tasse de laitue, d'épinards ou d'autres légumes verts crus;**
- ½ tasse de légumes verts cuits
- ½ tasse (125 ml) de jus de légumes

Exemples d'une portion de fruits:

- 1 fruit frais de taille moyenne
- ½ tasse de jus de fruits frais ou en boîte
- ¼ tasse de fruits séchés
- 1 tasse de fruits tranchés, comme du melon
- ½ tasse (125ml) de jus de fruits

Source : [Guide alimentaire canadien](#)

CHOISISSEZ VOS PROTÉINES

Les protéines maigres aident votre organisme à réparer les dommages et contribuent au maintien d'un système immunitaire en bon état de marche. Optez le plus souvent possible pour le poulet, les fruits de mer, les haricots, le tofu, les légumineuses, les noix et les graines.

Exemples d'une portion de viande ou de substituts de viande:

- 75 g (2½ onces) ou 125 ml (½ tasse) de poisson, de volaille, de viande maigre ou de crustacés cuits
- 157ml (¾ tasse) de haricots cuits
- **2 œufs**
- **30ml (2 cuillères à table) de beurre d'arachides**

Source : [Guide alimentaire canadien](#)

LE PLAN ALIMENTAIRE DASH ET LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le plan alimentaire DASH a d'abord été conçu pour combattre l'hypertension, mais c'est un régime sain qui bénéficiera à la plupart d'entre nous. Le régime DASH est riche en aliments frais et non transformés comme les légumes, les fruits, les produits laitiers faibles en gras ou sans gras, les grains entiers, les viandes maigres, le poisson, la volaille, les haricots et les noix), et la consommation de viande rouge, de sodium et de sucre est réduite. **Le résultat est que vous consommez moins d'aliments qui favorisent l'inflammation et plus d'aliments qui la combattent. C'est aussi un plan qui convient aux personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde courant un risque accru d'AVC, de crise cardiaque et d'insuffisance cardiaque congestive, car il a pour effet de réduire la tension artérielle et le taux de cholestérol.**

Le régime méditerranéen, qui, comme son nom l'indique, est surtout adopté dans les pays méditerranéens, contient beaucoup de produits végétaux, notamment des grains entiers, des légumineuses, des fruits et des noix. Au lieu du beurre, ce régime favorise l'utilisation de matières grasses saines comme l'huile de canola et l'huile d'olive, le recours à des herbes et des épices au lieu de sel pour ajouter de la saveur, la consommation de poisson et de volaille au moins deux fois par semaine et la consommation de viande rouge seulement quelques fois par mois.

Les recherches ont montré que cette approche était associée à une réduction de l'inflammation et de la douleur dans les articulations atteintes et à une diminution du risque de maladie du cœur et de certains cancers. Tout comme le plan DASH, cette approche réduit votre consommation d'aliments qui favorisent l'inflammation et propose un apport accru d'aliments qui la réduisent (par exemple, les antioxydants des légumes et les graisses monoinsaturées des noix).

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS

Les régimes végétariens se sont révélés bénéfiques à long terme chez certaines personnes atteintes de **polyarthrite rhumatoïde. Il ne s'agirait pas simplement de se débarrasser de la viande, mais de réduire certains types de gras saturés et d'augmenter la consommation de légumes, de fruits et de grains entiers, ce qui réduirait l'inflammation.** Un diététiste peut également vous aider durant la transition.

Source : [Société de l'arthrite](#)

Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à planifier vos repas et à vérifier si vous consommez chaque jour toutes les protéines et tous les éléments nutritifs recommandés. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/>

SURVEILLEZ LE SUCRE

Les types d'aliments que vous mangez contribuent grandement à votre niveau d'énergie. Vous avez sans doute remarqué qu'une collation sucrée apporte un rapide pic d'énergie. Mais vous avez peut-être aussi remarqué que plus tard, votre énergie est en chute libre et que vous vous sentez léthargique.

Cela est dû à la façon dont votre corps transforme les aliments. Les aliments sucrés et les glucides raffinés (comme le pain blanc) sont vite convertis en glucose, ce qui augmente rapidement votre glycémie et explique ce regain d'énergie. Le problème, c'est que votre pancréas détecte cette forte hausse de la glycémie et commence à produire de l'insuline aussi rapidement que possible afin de compenser. Il a tendance à exagérer, ce qui entraîne une chute de sucre dans le sang, laquelle peut avoir pour effet de vous fatiguer.

Sur le plan nutritif, il n'existe pratiquement aucune différence entre le sucre blanc ordinaire, la cassonade, le miel, le sirop, le sucre de canne et le sucre brut. Ne vous laissez pas duper par les options soi-disant « saines ». Le glucose et le fructose sont les deux sucres les plus présents dans notre alimentation. Notre corps traite ces deux types de sucre différemment : toutes les cellules de l'organisme peuvent décomposer le glucose en énergie, mais les cellules du foie sont les seules à pouvoir transformer le fructose.

Le fructose est le sucre provenant des fruits. Autrefois, il n'était pas très présent dans notre alimentation, mais aujourd'hui, à cause de son goût très sucré et de son coût minime, il entre dans la composition de la plupart des produits emballés comme les céréales pour petit déjeuner, les pâtisseries, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits. Votre foie utilise le fructose (mauvais pour votre cœur) pour créer des graisses, qui, outre la prise de poids, peuvent entraîner d'autres complications.

Source : Harvard Health, « Abundance of fructose not good for the liver, heart », 2011.
<https://www.health.harvard.edu/heart-health/abundance-of-fructose-not-good-for-the-liver-heart>

LE JEÛNE

Malgré certaines allégations populaires, le jeûne n'est pas recommandé comme traitement contre les symptômes de l'arthrite. Bien qu'il existe des preuves selon lesquelles l'inflammation associée à la polyarthrite rhumatoïde est réduite pendant un jeûne, les effets ne durent pas et l'inflammation revient quand on recommence à manger. Parlez à votre médecin ou à un diététiste agréé pour en apprendre davantage à ce sujet.



QU'EST-CE QU'ON BOIT?



Rester hydraté est vital quand on est atteint d'arthrite. Une bonne hydratation est essentielle à l'élimination des toxines, ce qui peut aider à combattre l'inflammation. De plus, le cartilage bien hydraté réduit la friction entre les os, vous aidant à bouger plus facilement.
Source : Arthritis Foundation, « Best Beverages for Arthritis »

Lorsque votre corps est déshydraté, c'est un peu comme s'il entrait en « mode survie » puisqu'il essaie de retenir le plus d'eau possible pour protéger vos organes, ce qui entraîne somnolence et fatigue. Des maux de tête, de la confusion et d'autres symptômes peuvent également en résulter. De façon générale, quand votre corps est bien hydraté, il fonctionne plus efficacement, vos articulations se portent mieux et vous avez plus d'énergie.

Source : American Academy of Family Physicians: <https://familydoctor.org/hydration-why-its-so-important/>

Introduction

Cliquez sur le diaporama pour obtenir des recommandations sur ce que vous devriez boire et en quelle quantité, y compris l'eau, les boissons gazeuses, le jus, le thé, le café et l'alcool.

1. L'EAU

N'attendez pas d'avoir soif pour boire un verre d'eau. Celle-ci devrait être votre boisson de choix et vous devriez toujours avoir un verre ou une bouteille d'eau à portée de la main. Beaucoup de gens trouvent utile de garder une cruche d'eau dans le réfrigérateur ou sur le comptoir. D'autres préfèrent l'eau gazeuse et investissent dans une machine à soda pour la maison. Essayez d'ajouter du citron ou d'autres fruits à votre eau si cela la rend plus attrayante à vos yeux.

En ce qui concerne la quantité d'eau à consommer chaque jour, on conseille souvent d'en boire huit verres. Même si c'est un excellent guide, tout le monde est différent. Pour savoir si vous buvez assez d'eau, jetez un coup d'œil à votre urine. Si elle est toujours sans couleur ou d'un jaune pâle, vous consommez probablement suffisamment d'eau. Si elle est foncée, vous êtes probablement déshydraté.

Source: [American Academy of Family Physicians](https://familydoctor.org/hydration-why-its-so-important/)

2. LES BOISSONS GAZEUSES

Si vous buvez régulièrement des boissons gazeuses, en réduire votre consommation pourrait améliorer grandement votre santé en général. Les boissons sucrées déséquilibrent le taux de sucre dans le sang en **entraînant une montée de l'énergie à court terme, suivie d'une chute spectaculaire**. Riches en purines (une substance que l'on trouve naturellement dans certains



aliments), les boissons gazeuses créent de l'acide urique lorsqu'elles sont digérées, ce qui peut **entraîner une accumulation de cristaux d'acide urique dans les articulations et, ultimement, des problèmes de santé**. Si vous avez la goutte, un taux élevé de purine peut provoquer une poussée de la maladie. En raison de leur teneur élevée en purines, les boissons sucrées doivent généralement être évitées.

3. LES JUS

Bien que le jus contienne plus de nutriments que les boissons gazeuses et puisse être un moyen **facile d'accroître votre consommation de fruits, il est également riche en sucres naturels**. Vous devriez donc le boire avec modération. Une grande partie des **fibres que l'on trouve dans les fruits** est également retirée du jus, alors tenez-vous-en à la portion recommandée.

4. LE THÉ

Les thés verts, noirs et blancs sont riches en polyphénols, qui pourraient avoir de puissants effets anti-inflammatoires. Des **recherches préliminaires ont montré qu'ils aident aussi à protéger le cartilage et les os, bien qu'il n'existe aucun essai contrôlé à grande échelle** ayant pour sujets des personnes atteintes **d'arthrite**. Si vous buvez du thé, faites-le entre les repas, plutôt **qu'en mangeant, car il peut nuire à l'absorption du fer**.



Source : [Arthritis Foundation](#), « Best Beverages for Arthritis »

5. LA CAFÉINE

Les boissons caféinées, comme le café, le thé noir et les boissons gazeuses peuvent avoir une incidence sur la santé mentale. La caféine est un stimulant, ce qui signifie **qu'elle donne de l'énergie pendant un moment, mais elle peut aussi rendre nerveux, irritable ou agité**. Si vous avez de la **difficulté à dormir**, évitez de boire des boissons caféinées tard dans la journée.

Source : [Association canadienne pour la santé mentale, division de la Colombie-Britannique](#), « Improving Mental Health ». <https://cmha.bc.ca/documents/improving-mental-health/>

6. L'ALCOOL

Il est important de prêter attention à votre consommation d'alcool et à ses effets sur votre santé physique et mentale. Voici quelques points à surveiller.



Humeur : L'alcool est un déprimeur qui ralentit les parties du cerveau contrôlant vos pensées et votre comportement. Si vous souffrez de fatigue, de dépression ou d'anxiété, surveillez votre consommation d'alcool. Si vous comptez sur celui-ci pour vous aider à faire face à vos problèmes, cela pourrait se retourner contre vous et aggraver votre humeur générale.

Poids : Si vous surveillez votre poids, rappelez-vous que l'alcool est riche en calories et qu'il n'offre aucun avantage nutritionnel.

Goutte : Les crises de goutte peuvent être provoquées par des aliments ou des boissons riches en purine. La bière est riche en purines. L'alcool, quel qu'en soit le type, limite l'élimination de l'acide urique des reins, ce qui peut accroître les symptômes.

Médication : Bon nombre des médicaments prescrits pour traiter la douleur ne font pas bon ménage avec l'alcool. Si vous prenez un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) comme l'ibuprofène ou le naproxène, l'alcool peut augmenter le risque de saignements gastriques et d'ulcères. Si vous prenez de l'acétaminophène, du méthotrexate ou du léflunomide, l'alcool peut accroître votre vulnérabilité aux lésions hépatiques.

Source : Arthritis Foundation, « Alcohol and Arthritis ».

Comment savoir quand trop, c'est trop?

Le Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool affirme que les adultes en santé peuvent réduire les risques à long terme pour leur santé limitant leur consommation d'alcool à moins de 10 verres par semaine, sans dépasser deux verres par jour. Une boisson est définie comme suit : 341 ml /12 oz de bière, de cidre ou de panaché, 142 ml (5 oz) de vin ou 43 ml (1,5 oz) d'alcool distillé.

Source : Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substance, Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf>

SOMMAIRE

Faites de l'eau votre boisson de prédilection et buvez les autres boissons avec modération.

QU'EN EST-IL DES SUPPLÉMENTS?



« Ma tante prend ces pilules-là et son arthrite s'est beaucoup améliorée. »

« As-tu vu les nouveaux suppléments naturels au magasin de produits santé? »

« Tu devrais essayer ça pour tes genoux. »

On vous a déjà dit ce genre de chose? Si vous vivez avec l'arthrite, tous les membres de votre famille et même le facteur vous ont sûrement dit ce qu'ils pensent des remèdes à base de plantes, des vitamines et d'autres produits naturels qui pourraient soulager vos raideurs et vos douleurs.

Devriez-vous prendre ces suppléments pour atténuer vos symptômes d'arthrite? La réponse : oui et non.

Les suppléments à base de plantes peuvent contenir de nombreux composés, et les chercheurs ne comprennent pas encore parfaitement leurs ingrédients actifs et inactifs et la façon dont ils interagissent les uns avec les autres, de sorte que même si ces produits sont naturels, ils ne sont pas forcément sûrs.

Source : Société de l'arthrite, « Utiliser des suppléments pour combattre l'arthrite », 2018. <https://arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/bien-manger/utiliser-des-supplements-pour-combattre-l-arthrite>

Consultez votre professionnel de la santé avant de prendre un nouveau supplément afin de vous assurer qu'il n'interagit pas avec vos autres médicaments, et n'oubliez pas de les essayer un à la fois et de prendre des notes. Notez quand vous commencez à prendre le supplément ainsi que tout changement à vos symptômes. Ensuite (sauf indication contraire de votre professionnel de la santé), cessez de le prendre et notez tous changements que vous constatez.

Source : Société de l'arthrite: La conquête de la douleur arthritique: éviter les sept méprises alimentaires, 2016 : <https://arthrite.ca/impliquez-vous/participer/trouver-un-evenement-pres-de-chez-vous/evenement/webinaires/la-conquete-de-la-douleur-arthritique-eviter-les>

Voici certains suppléments couramment utilisés pour traiter les **symptômes de l'arthrite**. Cette information ne constitue pas un avis médical professionnel. Assurez-vous de consulter votre **professionnel de la santé avant d'essayer tout nouveau supplément ou traitement**.

GLUCOSAMINE ET CHONDROÏTINE

Je peux essayer? Peut-être

La glucosamine et la chondroïtine sont des composés qui aident à la formation du cartilage (un tissu qui protège les articulations en agissant comme un coussin). Votre corps les produit naturellement, mais ils sont également offerts sous forme de suppléments.

De manière générale, la chondroïtine ne s'est pas montrée utile pour le soulagement de la douleur associée à l'arthrose du genou ou de la hanche. Par ailleurs, des études de grande envergure portant sur la glucosamine et l'arthrose du genou ont produit des résultats contradictoires : selon certaines, la glucosamine serait bénéfique, alors que d'autres ont montré qu'elle ne produit que peu ou pas d'effets. Il faut aussi savoir que ces suppléments peuvent interagir avec les médicaments anticoagulants (qui fluidifie le sang), comme la warfarine ou l'aspirine. La glucosamine pourrait également entraîner des effets secondaires si vous présentez une allergie aux mollusques et aux crustacés ou à l'iode.

OMÉGA-3 / HUILE DE POISSON

Je peux essayer? Oui

Les acides gras oméga-3 peuvent être **efficaces pour réduire la douleur, l'enflure** et la durée des raideurs matinales chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PA). Ils peuvent également procurer une modeste réduction de la douleur aux **personnes atteintes d'arthrose**.

Bien qu'on puisse trouver des suppléments d'oméga-3, les meilleures sources proviennent du poisson comme le saumon, les sardines, le maquereau, le hareng et le thon. Les autres sources d'oméga-3 (moins puissantes que le poisson) comprennent les graines de lin moulues, l'huile de lin, les noix de Grenoble et, dans une moindre mesure, les légumes à feuilles vertes.

Sachez que les oméga-3 que l'on trouve dans le poisson peuvent ralentir la coagulation du sang et qu'il est important de maintenir un bon équilibre entre les acides gras oméga-3 et oméga-6. Assurez-vous donc de consulter votre professionnel de la santé avant d'essayer ces suppléments.

INSAPONIFIABLES D'AVOCAT ET DE SOJA

[Je peux essayer? Oui](#)

Cet extrait végétal naturel est dérivé des avocats et du soja. Il pourrait aider à atténuer la douleur et la raideur associées à l'arthrose du genou et de la hanche et ainsi réduire la nécessité de recourir aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

Il faut savoir que si ce supplément est pris en association avec la glucosamine, il peut affecter les personnes qui présentent des allergies aux mollusques et aux crustacées.

VITAMINE D

[Je peux essayer? Oui](#)

La vitamine D aide les os à absorber le calcium. Elle est donc vitale pour la santé osseuse. Certaines recherches indiquent qu'une carence en vitamine D est courante chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. La carence en vitamine D peut également être liée aux corticostéroïdes oraux comme la prednisone (un traitement courant de l'arthrite). En cas de fibromyalgie accompagnée d'une déficience en vitamine D, ces suppléments pourraient entraîner un soulagement des symptômes.

Certaines études ont établi un lien entre de faibles taux de vitamine D et un risque accru d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde. D'autres recherches montrent que l'arthrose s'aggrave trois fois plus vite chez les personnes ayant un faible taux de vitamine D que chez celles qui en ont suffisamment.

CURCUMA

[Je peux essayer? Oui](#)

Le curcuma est une épice de couleur jaune vif que l'on trouve souvent dans la poudre de cari. Ses principaux ingrédients sont appelés curcuminoïdes. Les recherches initiales suggèrent que les curcuminoïdes pourraient aider à maîtriser la douleur associée à l'arthrose du genou aussi bien que le fait l'ibuprofène. Il faut savoir que des doses élevées ou la prise de curcuma durant une période prolongée pourraient entraîner des problèmes gastro-intestinaux.

MÉTHYLSULFONYLMÉTHANE (MSM)

[Je peux essayer? Peut-être](#)

Le MSM est un composé de soufre organique qui aide à la formation du tissu conjonctif. Il se trouve naturellement dans les organismes animaux, et végétaux (légumes, fruits, céréales). Cependant, les **études n'ont pas réussi à prouver que le MSM entraînait une réduction significative de la douleur associée à l'arthrite et ses effets secondaires comprennent les maux de ventre, les allergies et les éruptions cutanées.**

SAM-e (S-adénosyl-L-méthionine)

[Je peux essayer? Peut-être](#)

La SAM-e est une molécule que le corps produit naturellement. **Puisque dans certaines études, elle s'est montrée efficace pour atténuer les symptômes de l'arthrose de la hanche et du genou, la SAM-e est offerte sous forme de supplément.** Il faut savoir que la SAM-e pourrait agir avec vos autres médicaments, y compris certains antidépresseurs et médicaments utilisés dans le traitement de la maladie de Parkinson.

Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé avant d'ajouter un supplément à votre régime.

Sources :

[Société de l'arthrite, Utiliser des suppléments pour combattre l'arthrite, 2018](#)

[ANTINORO, Linda. Harvard Health Publishing. Can diet improve arthritis symptoms?, 2013](#)

[MIDDLETON MILES, Otesa. Arthritis Foundation, Oral Corticosteroids Can Lead to Vitamin D Deficiency.](#)

GARDEZ LE CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour répondre à notre sondage : <https://www.surveymonkey.com/r/courseseval>. Vos commentaires nous aideront à **continuer d'améliorer nos programmes pour que vous et d'autres Canadiens appreniez à mieux prendre en charge votre arthrite.**

Abonnez-vous à notre bulletin électronique Rayonnez pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, des trucs pour prendre en charge votre arthrite, des histoires inspirantes et **bien d'autres** choses qui vous aideront à **vous épanouir malgré l'arthrite.**

<https://arthrite.ca/bien-vivre>

