

# J'AGIS & Maladie inflammatoire chronique Alimentation et microbiote intestinal



## Mon alimentation a-t-elle une influence sur ma maladie ?

Oui, pour les raisons expliquées ci-dessous, une alimentation « saine » participe à l'amélioration des symptômes liés aux maladies inflammatoires chroniques.

Il n'est pas possible de parfaitement définir ce qu'est une alimentation saine, mais l'objectif que vous devez garder en tête est d'augmenter votre consommation de fruits, de légumes et de fibres et de remplacer, aussi souvent que possible, les graisses saturées (beurre, fromage, certaines viandes, notamment les viandes rouges) par des graisses insaturées (d'origine végétale).<sup>1</sup>

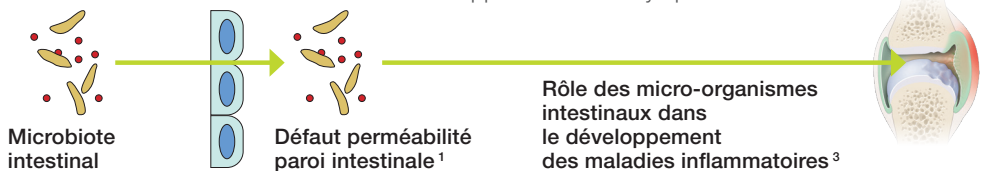
Premier bénéfice : une alimentation plus saine vous permettra de mieux contrôler votre poids, et donc de limiter les conséquences négatives du surpoids, qui génère une charge supplémentaire sur les articulations porteuses (dos, hanches, genoux, chevilles et pieds).<sup>2</sup>

## Le microbiote intestinal, kékako ?

Ce n'est pas tout ! Une alimentation saine permet également d'équilibrer le microbiote intestinal, c'est-à-dire l'ensemble des micro-organismes qui colonisent le tube digestif (jusqu'à cent mille milliards de bactéries !).<sup>1</sup>

## Quel lien entre mes intestins et mes articulations ?

On sait en effet que lors des maladies inflammatoires chroniques, le microbiote intestinal peut être déséquilibré du fait d'une augmentation de la perméabilité de la paroi des intestins, ce qui pourrait jouer un rôle dans l'évolution de la maladie inflammatoire et le développement de ses symptômes.<sup>1,3</sup>



## Existe-t-il des solutions ?

Il existe plusieurs solutions et astuces que vous pouvez intégrer à votre quotidien (voir au dos), mais vous devez garder à l'esprit que l'un des moyens d'améliorer les symptômes liés à la maladie inflammatoire chronique est de bien prendre votre traitement, en respectant scrupuleusement la prescription de votre médecin. C'est en effet essentiel pour que votre traitement soit pleinement efficace et permette de réduire l'inflammation et diminuer vos symptômes.

# Que puis-je faire au quotidien ?

## 5 trucs et astuces

pour une alimentation saine



### Diversifiez vos aliments

Pour augmenter vos apports en vitamines, minéraux et antioxydants, il est conseillé de manger de tout et surtout de manger des aliments riches en calcium et en vitamine D.<sup>2</sup>



### Favorisez les oméga-3

Les acides gras oméga-3 polyinsaturés, que l'on trouve en particulier dans les poissons d'eau froide, comme le saumon, peuvent être bénéfiques dans le cas des maladies inflammatoires chroniques.<sup>2</sup>



### Choisissez les « bons » aliments

Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, en sucre, ou en sel. Vous pouvez par exemple remplacer certaines matières grasses animales par des matières grasses végétales, plus saines.<sup>2</sup> Il convient également de modérer votre consommation d'alcool.



### Mangez plus équilibré vous donnera plus d'énergie

Adoptez une alimentation saine vous permettra d'avoir plus d'énergie pour toutes vos activités quotidiennes.<sup>2</sup>



### Ne vous lancez pas dans un régime sans l'avis d'un professionnel de santé

Certains régimes peuvent entraîner une carence importante en vitamines et minéraux s'ils sont suivis trop longtemps.<sup>2</sup> Demandez conseil à votre médecin qui vous orientera vers un spécialiste.



**Bien entendu, si vous avez des questions sur votre alimentation, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.**

1. Chalès G. *et al.* Alimentation et rhumatismes inflammatoires. La Lettre du Rhumatologue 2017;432:10-17. 2. Plan National Nutrition Santé. Guide La Santé vient en mangeant. 3. Breban M. Microbiote intestinal et rhumatismes inflammatoires. Revue du Rhumatisme 2016;83:233-23.

Pour aller plus loin  
**Association de patients ANDAR :**  
[www.polyarthrite-andar.com](http://www.polyarthrite-andar.com)  
**Association de patients AFLAR :**  
[www.aflar.org](http://www.aflar.org)

