

## L'ARTHRITE ÇA SUFFIT !

**Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, vous devez établir des liens étroits avec votre équipe de soins et participer activement à votre traitement.**

**En apprenant certaines stratégies d'adaptation, vous maîtriserez mieux votre état et serez plus optimiste.**

*Pour appuyer la recherche sur l'arthrite ou en savoir plus, communiquez avec la Société de l'arthrite :*



**1.800.321.1433**



**[www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)**



Cette brochure s'inspire de la publication « Diet and Arthritis » fournie par l'Arthritis Research Campaign ([www.arc.org.uk](http://www.arc.org.uk)), dont le contenu a été remanié et adapté par un comité de rédaction et de révision des Diététistes du Canada ainsi que des membres du comité consultatif médical de la Société de l'arthrite.



© Société de l'arthrite, septembre 2008  
(à l'exception du contenu appartenant à l'ARC)

**SÉRIE**  
**MA QUALITÉ DE VIE**  
de la Société de l'arthrite



# Alimentation et arthrite



**L'ARTHRITE  ÇA SUFFIT !**

[www.arthrite.ca/alimentation](http://www.arthrite.ca/alimentation) ou 1.800.321.1433

A vertical decorative line on the left side of the page, consisting of a central grey bar with several silver-colored rings or loops spaced along its length.

# Table des matières

Introduction	4
Puis-je vraiment atténuer mes symptômes d'arthrite en changeant mes habitudes alimentaires?	4
Quels changements puis-je apporter à mon alimentation pour atténuer mes symptômes d'arthrite?	5
Pourquoi mon poids est-il si important?	7
Comment puis-je manger sainement et maintenir un poids santé?	9
Certains aliments sont-ils à éviter?	15
Qu'en est-il des allergies alimentaires?	15
Jeûne et polyarthrite rhumatoïde	15
Régimes végétariens pour la polyarthrite rhumatoïde	15
Dois-je modifier mon régime alimentaire si j'ai la goutte?	16
Autres questions en matière d'alimentation	17
Certains aliments ou suppléments alimentaires sont-ils vraiment bénéfiques pour l'arthrite?	21
Que sont les acides gras?	21
Quelle est la différence entre les acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6?	22
Façons simples d'augmenter votre apport en acides gras oméga-3	23
Mise en garde au sujet des huiles de foie de poisson	24
Combien d'aliments à forte teneur en antioxydants dois-je consommer?	25
Sulfate de glucosamine et chondroïtine pour l'arthrose	25
Vitamines et minéraux pour l'arthrite	26
Certains aliments ou suppléments alimentaires sont-ils bénéfiques pour la polyarthrite rhumatoïde?	26
Que faire si je perds du poids involontairement?	27
Manger sainement peut-il m'aider si je prends des médicaments?	27
Quels sont les points importants à retenir au sujet de mon alimentation	28
Glossaire	29
Ouvrages à consulter	29
Ressources canadiennes	30

## Introduction

Cette brochure traite des effets que l'alimentation peut avoir sur votre arthrite. Vous y trouverez des conseils sur le régime le plus raisonnable à suivre et des réponses aux questions les plus souvent posées au sujet des aliments et de l'arthrite. Les termes écrits en *italiques* la première fois où ils apparaissent sont définis dans le glossaire fourni à la fin de la brochure.

Les revues, les livres et le web regorgent de conseils sur l'alimentation et les suppléments alimentaires pour l'arthrite, ce qui peut prêter à confusion. Une foule de régimes et de suppléments alimentaires sont proposés comme remèdes contre l'arthrite. Certains conseils sont donnés par des entreprises qui fabriquent ou vendent des suppléments alimentaires et souhaitent donc évidemment vous voir acheter leurs produits! Certaines personnes en viennent à prendre des suppléments alimentaires d'un prix élevé ou à suivre des régimes complexes et peu pratiques qui ne sont d'aucune utilité et peuvent même être nuisibles. Souvent, on peut obtenir les mêmes résultats par des moyens plus simples et meilleur marché, par exemple en tirant les éléments nutritifs proposés des aliments plutôt que de suppléments. Bien qu'une saine alimentation soit importante, en aucun cas devez-vous interrompre ou modifier votre traitement médical sans d'abord discuter de vos intentions avec votre équipe de soins de santé.

## Puis-je vraiment atténuer mes symptômes d'arthrite en changeant mes habitudes alimentaires?

Oui. Acquérir de saines habitudes alimentaires peut aider certaines personnes atteintes d'arthrite. Par exemple, si vous avez un surpoids et que vous souffrez d'arthrite, manger plus sainement et faire de l'exercice sont deux des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour atteindre et maintenir un poids santé et vous sentir mieux. Une saine alimentation peut également vous donner plus d'énergie pour accomplir vos activités de tous les jours.

Il faut en outre vous demander si votre alimentation quotidienne vous procure tous les éléments nutritifs essentiels. Si ce n'est pas le cas, votre état de santé général s'en trouvera diminué, ce qui peut avoir des répercussions sur votre arthrite.

## Quels changements puis-je apporter à mon alimentation pour atténuer mes symptômes d'arthrite?

La première chose à faire pour améliorer votre état de santé est de suivre les conseils fournis dans la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés vous aidera à :

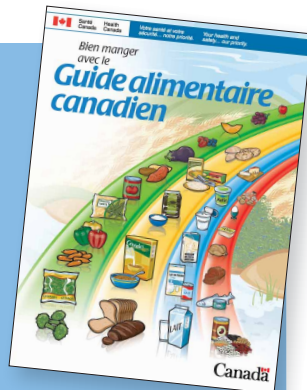
- combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs afin d'atteindre un état global de santé et de bien-être;
- maintenir le niveau d'énergie dont vous avez besoin au travail et dans vos loisirs;
- réduire le risque d'autres affections chroniques comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies du cœur, certains types de cancer et l'ostéoporose.

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* est un outil complet conçu pour aider les gens à tirer le maximum d'éléments nutritifs essentiels des aliments qu'ils consomment chaque jour. À l'aide d'un arc-en-ciel, les aliments sont divisés en quatre groupes : le vert pour les légumes et les fruits, le jaune pour les produits céréaliers, le bleu pour le lait et ses substituts et le rouge pour les viandes et leurs substituts. Le guide présente ensuite des portions quotidiennes recommandées en fonction du sexe et de l'âge ainsi que des conseils utiles sur les choix à faire pour manger plus sainement. Pour en savoir plus sur ce guide ou le télécharger gratuitement, rendez-vous au [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).

Par ailleurs, Santé Canada met à votre disposition un document intitulé Mon Guide alimentaire ([www.monguidealimentaire.ca](http://www.monguidealimentaire.ca)) qui vous permet de composer votre propre guide. Il peut vous aider à planifier des repas et des collations équilibrés en choisissant parmi de longues listes d'aliments des quatre groupes alimentaires, y compris des mets ethniques.

Selon les données actuelles, les acides gras oméga-3 (présents dans les poissons gras comme le saumon et la truite ainsi que les noix et les graines) peuvent être bénéfiques si vous êtes atteint d'une forme d'arthrite de type inflammatoire (comme la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite psoriasique et la spondylarthrite ankylosante). D'autres études montrent également que les antioxydants peuvent réduire l'inflammation en neutralisant certaines

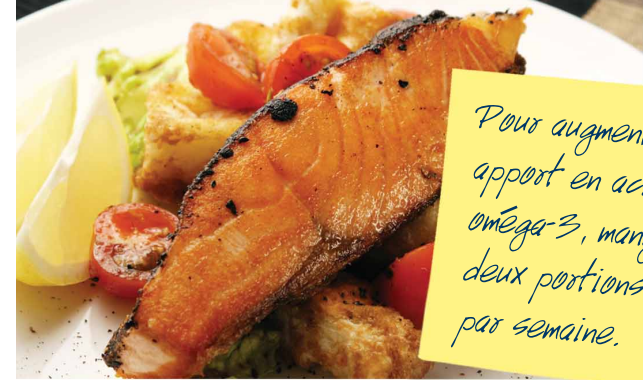
Selon le Guide alimentaire canadien, vous devez inclure dans votre alimentation quotidienne le nombre minimum de portions recommandé dans chacun des quatre groupes alimentaires; si vous n'y arrivez pas, consultez un diététiste pour savoir comment vous assurer de combler vos besoins en éléments nutritifs dans les groupes où votre apport est insuffisant. De plus, il est préférable :



- **de consommer divers aliments de chaque groupe afin de maximiser votre apport en vitamines, minéraux, antioxydants et autres éléments nutritifs propres à ce groupe;**
- **de choisir plus de légumes, de fruits et de pains et produits céréaliers à grains entiers ainsi que d'autres aliments riches en fibres;**
- **de choisir des coupes de viande maigre et de manger du poisson ainsi que des sources végétales de protéines comme les haricots secs et les autres légumineuses;**
- **de limiter votre consommation totale de matières grasses, en particulier celles d'origine animale (y compris celles des produits laitiers), que vous pouvez remplacer par des huiles et autres matières grasses végétales plus saines;**
- **de limiter votre consommation d'aliments et de boissons à forte teneur en matières grasses, en sucre, en alcool ou en sel (sodium);**
- **de faire de l'exercice régulièrement.**

des substances de l'organisme qui la causent et aider à protéger les articulations, voire à prévenir l'arthrite. Des travaux récents semblent indiquer que le risque d'arthrite inflammatoire est plus faible chez les personnes qui consomment beaucoup de fruits et de légumes frais, en particulier ceux qui contiennent de la vitamine C.

Des conseils relatifs à des formes précises d'arthrite sont fournis plus loin. Il est donc important que vous sachiez de quel type d'arthrite vous êtes atteint. Tous les points ci-dessus sont examinés plus en détail après la section qui suit à propos de l'importance du maintien d'un poids santé.



*Pour augmenter votre apport en acides gras oméga-3, mangez au moins deux portions de poisson par semaine.*

### **Pourquoi mon poids est-il si important?**

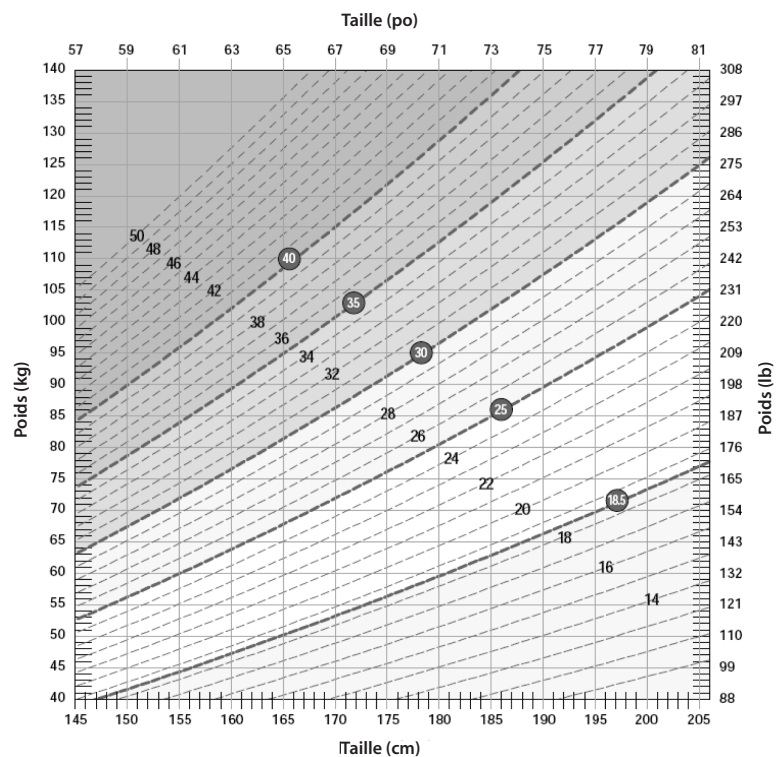
Le lien le plus déterminant entre l'alimentation et l'arthrite est le poids corporel. Le fait d'avoir du poids en trop ajoute une charge supplémentaire sur les articulations porteuses (celles du dos, des hanches, des genoux, des chevilles et des pieds), ce qui aggrave leur état quand elles sont déjà endommagées ou soumises à de fortes pressions. À cause de la façon dont fonctionnent les articulations, la pression exercée sur vos genoux quand vous marchez est supérieure à votre poids corporel. Même une petite perte de poids peut donc être extrêmement bénéfique pour vos articulations. Si vous avez de l'embonpoint et que certaines de vos articulations porteuses sont atteintes d'arthrite, perdre du poids vous sera plus utile que de prendre des suppléments alimentaires, quels qu'ils soient.

Le système canadien de classification du poids se fonde sur l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille comme indicateurs du risque pour la santé lié à un excès de poids ou à un poids insuffisant. Ce système vise les personnes de 18 ans et plus à l'exception des femmes enceintes ou qui allaitent. Il faut souligner que le système canadien de classification du poids peut sous-estimer ou surestimer les risques pour la santé chez certains adultes, par exemple ceux qui présentent une forte musculature ou un corps naturellement mince, les jeunes adultes dont la croissance n'est pas encore terminée et les personnes de plus de 65 ans.

Le **tour de taille** détermine la masse adipeuse portée dans la partie centrale du corps, qui est la plus dangereuse du point de vue de la santé.

- Les femmes doivent avoir un tour de taille de moins de 88 cm (35 pouces).
- Les hommes doivent avoir un tour de taille de moins de 102 cm (40 pouces).





**TABLEAU 1 Comment trouver votre indice de masse corporelle (IMC)**

Suivez les lignes droites pour trouver le point d'intersection entre votre poids (lb ou kg) et votre taille (po ou cm). Le nombre qui apparaît sur la ligne pointillée correspondant au point d'intersection est votre IMC. Pour la plupart des gens, un IMC idéal se situe entre 19 et 25.

**Indice de masse corporelle (IMC)** L'IMC est le rapport du poids à la taille.

Des études ont montré que les IMC peuvent être divisés en plages en fonction du risque pour la santé. Dans le système canadien de classification du poids, les IMC sont divisés en quatre plages :

- poids insuffisant (IMC de moins de 18,5);
- poids normal (IMC de 18,5 à 24,9);
- excès de poids (IMC de 25 à 29,9);
- obésité (IMC de 30 ou plus).

## Comment puis-je manger sainement et maintenir un poids santé?

Le commerce des régimes amaigrissants est un secteur d'activité florissant. Il existe une foule de traitements et de régimes prétendument miraculeux, ce qui peut être déroutant. Hélas, il n'existe aucun remède miracle contre l'arthrite. Les régimes-choc ou à la mode n'étant généralement pas équilibrés, ils ne sont pas recommandés. En effet, la plupart des gens qui les suivent finissent par reprendre le poids qu'ils avaient perdu lorsqu'ils reviennent à une alimentation normale. La seule façon de perdre du poids pour de bon est de faire des changements permanents dans vos habitudes alimentaires et d'adapter votre niveau d'exercice.

L'organisme a besoin d'aliments qui lui procurent de l'énergie, des vitamines et des minéraux. Si les aliments que vous consommez renferment plus d'énergie (calories) que vous n'en dépensez, votre organisme convertira l'excédent d'énergie en tissu adipeux (gras), et vous prendrez du poids. En revanche, si votre alimentation contient moins d'énergie que vous n'en brûlez, vous perdrez du poids. Il vous est peut-être plus difficile qu'autrefois de rester actif à cause de votre arthrite. Or, il existe des façons d'intégrer l'exercice dans votre emploi du temps sans que cela n'aggrave vos symptômes d'arthrite. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut vous aider à ce chapitre. Si votre niveau d'activité physique a diminué, il peut être nécessaire de réduire votre apport en calories tout en maintenant votre apport en éléments nutritifs essentiels.

Si vous réduisez votre apport calorique, il est important de ne pas vous priver des vitamines, des minéraux et des autres éléments nutritifs qui sont essentiels aux personnes arthritiques. Le fait de choisir des aliments à forte teneur en éléments nutritifs – par exemple les fruits et les légumes, les grains entiers, les produits laitiers allégés et les sources de protéines maigres – vous aidera à maximiser votre apport en éléments nutritifs tout en réduisant au minimum les calories superflues.

**Voici quatre façons de diminuer les calories excédentaires pour vous aider à atteindre un poids santé.**

*Réduire votre consommation de graisses animales peut atténuer votre inflammation et vous aider à atteindre un poids santé.*

## 1. Mangez moins gras

Un régime alimentaire sain doit inclure une petite quantité de gras non saturés et limiter les gras saturés et les gras trans. La plupart des gens consomment plus de matières grasses saturées que nécessaire. Choisir la bonne quantité et les bons types de gras peut réduire le risque d'arthrite, atténuer l'inflammation et favoriser l'atteinte et le maintien d'un poids santé.

Voici quelques conseils pour vous aider à consommer moins de matières grasses :

- Rassasiez-vous d'aliments à faible teneur en matières grasses, comme les fruits, les légumes et les pains et produits céréaliers à grains entiers.
- Mangez plus souvent du poisson et de la volaille sans peau.
- Au lieu de faire frire vos aliments, faites-les cuire au four ou sur le grill.
- Choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, par exemple du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou des yogourts et fromages allégés.
- Choisissez des coupes de viande maigres. Enlevez le gras visible avant de faire cuire.
- Utilisez les huiles et les margarines molles non hydrogénées avec modération.
- Vérifiez l'étiquette des aliments comme les biscuits, le chocolat, les pâtisseries et les collations aromatisées – ceci peut vous aider à réduire la quantité de « graisses cachées » que vous consommez.

Les **gras non saturés** proviennent de légumes et d'autres sources végétales. Certains acides gras polyinsaturés, comme ceux qui proviennent du maïs ou du tournesol, présentent une forte teneur en acides gras oméga-6, lesquels sont bénéfiques pour la santé du cœur, mais peuvent également accroître l'inflammation. Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans les poissons gras et les graines de lin, peuvent être bénéfiques pour les personnes atteintes d'une forme d'arthrite de type inflammatoire. Les acides gras monoinsaturés, comme ceux que contiennent les huiles d'olive et de canola, sont des gras « neutres » à cet égard et ne contribuent pas à l'inflammation.



Les **gras saturés** se trouvent surtout dans les produits d'origine animale (viande et produits laitiers). Il faut en limiter la consommation, car ils peuvent accroître l'inflammation.

Les **gras trans**, qui proviennent de l'hydrogénation d'huiles végétales utilisées dans la confection d'aliments transformés comme les craquelins, les pâtisseries et les biscuits, ont des effets encore plus néfastes sur la santé que les gras saturés.

Tous les types de gras présentent la même quantité de calories et peuvent contribuer au dépassement de l'apport calorique recommandé. Consommer une petite quantité – 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à soupe) – de gras non saturés chaque jour vous fournira les matières grasses dont vous avez besoin pour être en bonne santé. Cette quantité inclut les huiles utilisées pour la cuisson et celles qui entrent dans la composition des vinaigrettes, de la margarine en contenant et de la mayonnaise. On trouve d'autres matières grasses saines dans les noix, les graines et les avocats. Pour en savoir plus sur les matières grasses, visitez le [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca).

## 2. Consommez moins de sucre

Le sucre est une source de calories « vides » et n'offre aucune autre valeur nutritive. On peut donc en consommer moins sans réduire son apport en éléments nutritifs. Par ailleurs, sur le plan nutritif, il y a peu de différence entre le sucre blanc ordinaire et la cassonade, le miel, le sirop, le sucre de canne, le sucre brut ou tout autre type de sucre.

Évitez d'ajouter du sucre dans les boissons et les céréales, ou faites-le avec modération. Bien que les édulcorants artificiels contiennent très peu de calories, il est préférable de s'habituer à ce que les aliments goûtent moins sucrés. Pour sucrer les céréales, on peut y ajouter des fruits séchés comme les raisins et les dattes; contrairement au sucre et aux édulcorants artificiels, ils fournissent également des vitamines, des minéraux et des fibres.



### 3. Mangez plus de légumes et de fruits

Les légumes et les fruits doivent constituer la partie la plus importante de votre régime alimentaire. Le fait de manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas et en guise de collation vous aidera à maintenir un apport quotidien suffisant. Non seulement les légumes et les fruits sont-ils d'excellentes sources d'énergie pour l'organisme, mais leur consommation augmente considérablement l'apport en fibres, ce qui facilite l'atteinte ou le maintien d'un poids santé. Ils sont également riches en antioxydants, substances qui contribuent à renforcer le système immunitaire et pourraient favoriser le maintien de la santé du cartilage.

Conseils pour choisir des légumes et des fruits :

- Mangez au moins un légume vert foncé (brocoli, laitue romaine et épinards) et un légume orange (carottes, patates douces et courges d'hiver) chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés sans matières grasses, sucre ni sel ou avec peu de ces ingrédients.
- Au lieu de faire frire vos légumes, appréciez-les cuits à la vapeur ou au four ou sautés.

Santé Canada recommande aux adultes de consommer au moins sept portions de légumes et de fruits chaque jour (voir le tableau 2). Cette recommandation vise à assurer un apport suffisant en vitamines, en minéraux et en antioxydants pour rester en santé et se prémunir contre les effets de la maladie. Choisissez des fruits et des légumes de diverses

Les fruits et les légumes de couleur vive sont des sources d'antioxydants.



### Exemple de plan de repas



Reproduit avec la permission de l'Association canadienne du diabète, 2008 (*The Plate Method*, tiré du document *Just the Basics: Healthy Eating for Diabetes Management and Prevention*) ©

couleurs et privilégiez les fruits et les légumes de couleur vive, qui présentent souvent une forte teneur en antioxydants, par exemple les mangues, les oranges, les cerises, les bleuets, les poivrons rouges, les épinards, les tomates, les avocats, les patates douces, les betteraves et le brocoli.

Non seulement les légumes et les fruits constituent-ils une excellente source d'antioxydants, mais ils permettent également de faire le plein de fibres. Outre celles des grains entiers, les fibres des légumes et des fruits sont relativement nourrissantes, et leur consommation peut vous aider à atteindre un poids santé.

### TABLEAU 2 À quoi correspond une portion de légumes ou de fruits?

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 1/2 tasse de légumes surgelés ou cuits
- 1/2 tasse de morceaux de fruits surgelés ou en conserve
- 1/4 tasse de fruits séchés
- 1 grosse carotte ou branche de céleri
- 1 tasse de fruits ou légumes crus en morceaux (raisins, melon, carottes, brocoli, champignons, chou-fleur)
- 1 tasse de laitue, d'épinard ou d'autres légumes verts crus
- 1/2 tasse de légumes verts cuits
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruits ou de légumes

Source : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

#### 4. Augmentez votre niveau quotidien d'activité physique

L'activité physique est importante. Non seulement brûle-t-elle des calories qui seraient autrement transformées en tissu adipeux, mais elle augmente également la force et la souplesse. L'exercice est bénéfique pour la santé en général et pour celle du cœur et de l'appareil circulatoire en particulier. Bien entendu, l'arthrite peut rendre l'exercice difficile et douloureux, et un exercice inapproprié peut aggraver les symptômes de cette maladie. Mais faire de l'activité physique ne signifie pas nécessairement courir le marathon! Une promenade quotidienne avec votre chien, par exemple, ou une visite à pied au magasin ou au parc suffisent pour vous procurer des bienfaits. Lorsqu'il s'agit de choisir une activité appropriée, chaque personne a ses préférences. La nage est excellente car dans l'eau, les articulations sont libérées du poids du corps. On peut également lui préférer une activité de groupe, comme le tai-chi ou le vélo. Le principal est de trouver une activité qui vous plaît et que vous pratiquerez régulièrement. Un complément d'information sur l'exercice est fourni sur le site Web de la Société de l'arthrite au [www.arthrite.ca/conseils/exercice](http://www.arthrite.ca/conseils/exercice).

Il existe une foule d'autres ressources pour vous aider à trouver des activités à votre goût. Le *Guide d'activité physique canadien* ([www.guideap.com](http://www.guideap.com)), offert gratuitement, renferme de précieux conseils à ce sujet. Visitez également le [www.participation.ca](http://www.participation.ca) pour en savoir plus sur les activités offertes dans votre collectivité.

*L'activité physique est aussi importante pour la santé qu'une saine alimentation.*



#### Certains aliments sont-ils à éviter?

Certaines personnes sont allergiques ou intolérantes à un aliment. Ce type de réaction varie considérablement d'une personne à l'autre. Il peut être assez difficile de déterminer si vous êtes réellement sensible à un aliment précis. Les bienfaits de l'élimination de l'aliment potentiellement allergène doivent être évalués en fonction du risque de carence nutritive.

Rien n'indique que l'arthrite est causée par une allergie alimentaire. Si vous croyez avoir une allergie alimentaire, parlez-en à votre médecin et demandez-lui de vous orienter vers un allergologue.

#### Qu'en est-il des allergies alimentaires?

Le sujet des liens entre les allergies et les intolérances alimentaires et l'arthrite est très controversé. De nombreux auteurs recommandent toutes sortes de régimes d'élimination en prétendant qu'ils peuvent donner des résultats miraculeux pour l'arthrite. Certains de ces régimes sans fondement scientifique entraîneraient une carence importante en vitamines et en minéraux si vous les suiviez longtemps.

On ne peut généralement pas se fier aux résultats de tests allergiques pour savoir si l'on est allergique à certains aliments. Les *anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)* – médicaments couramment utilisés pour l'arthrite – augmentent la perméabilité de la paroi intestinale, ce qui permet à de plus grosses molécules d'aliments de la traverser et entraîne une sensibilité alimentaire. Par conséquent, si vous êtes en mesure de réduire votre consommation d'AINS, ceci pourrait atténuer votre sensibilité alimentaire.

#### Jeûne et polyarthrite rhumatoïde

Le jeûne **n'est pas recommandé** pour la polyarthrite rhumatoïde. Certains travaux ont montré que le jeûne peut atténuer l'inflammation, mais lorsqu'on reprend une alimentation normale, l'inflammation réapparaît. Si vous désirez en savoir plus sur le jeûne, renseignez-vous auprès de votre médecin ou d'un diététiste.



## Régimes végétariens et polyarthrite rhumatoïde

Les régimes végétariens se sont révélés bénéfiques à long terme chez certaines personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. Cet effet pourrait être attribuable à la diminution de l'apport en certains types de gras saturés et à l'augmentation de l'apport en fruits, en légumes et en grains entiers, facteurs susceptibles de jouer un rôle dans l'inflammation. Si vous désirez en savoir plus sur

les régimes végétariens, le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* peut vous aider à planifier vos repas tout en vous assurant de maintenir l'apport quotidien recommandé en éléments nutritifs essentiels. Votre médecin ou un diététiste peuvent également vous aider durant la transition.

## Dois-je modifier mon régime alimentaire si j'ai la goutte?

La **goutte** est une forme d'arthrite inflammatoire très douloureuse caractérisée par une cristallisation d'acide urique dans les articulations qui cause de l'inflammation.

L'acide urique est un dérivé des *purines*, substances produites à la suite de la mort naturelle des cellules. L'accumulation de l'acide urique est surtout attribuable à une incapacité souvent héréditaire de l'organisme à métaboliser efficacement cette substance.

Certains médicaments peuvent également augmenter le risque de goutte, comme les diurétiques utilisés dans le traitement des maladies cardiaques et de l'hypertension. Au besoin, votre médecin peut modifier votre médication pour vous éviter une crise de goutte.

**TABLEAU 3 Teneur en purines de divers aliments**

<b>FORTE</b>	Sardines, anchois, hareng, rognons, foie et ris de veau ou d'agneau, levure, alcool et bière
<b>MODÉRÉE</b>	Crustacés et autres fruits de mer, viande rouge, volaille et leurs bouillons; haricots, pois et lentilles; épinards; gruau, germe de blé et son
<b>FAIBLE</b>	Fruits et la plupart des légumes; tous types de noix et de matières grasses; la plupart des pains, céréales et produits céréaliers; lait, fromage et œufs; sucres, sirops et sucreries



*Selon des données scientifiques récentes, boire un verre de lait écrémé ou 1% chaque jour peut aider à prévenir la goutte.*

Plusieurs facteurs liés à l'alimentation et au mode de vie peuvent favoriser l'apparition de la goutte, par exemple la consommation d'aliments riches en purines comme la viande rouge et les fruits de mer ainsi que des boissons alcoolisées comme la bière.

La goutte est le seul type d'arthrite que l'on peut maîtriser en grande partie en changeant son alimentation et son style de vie. L'embonpoint et l'obésité augmentent le risque de goutte; en atteignant un poids santé, on peut donc réduire le risque de cette maladie.

La consommation d'alcool joue un rôle dans le déclenchement des crises de goutte, car l'alcool limite l'élimination de l'acide urique des reins. De plus, la bière est une source de purines. L'effet déshydratant de l'alcool peut également limiter l'élimination de l'acide urique des reins. On peut donc favoriser ce processus en demeurant bien hydraté.

Chez certaines personnes, la consommation d'aliments riches en purines et de boissons alcoolisées peut déclencher une crise de goutte. Si ces facteurs ont une incidence sur votre goutte, il est préférable de les éviter. Le tableau 3 présente une liste d'aliments avec leur teneur en purines.

Les aliments dits « acides » comme les oranges ou les pamplemousses n'ont aucune incidence sur les concentrations d'acide urique dans l'organisme. On peut donc en consommer sans risque.

## Autres questions en matière d'alimentation

### Dois-je prendre des suppléments de calcium, de vitamine D ou de fer?

Le **calcium** est un élément nutritif essentiel à la santé osseuse et à la prévention de l'ostéoporose (fragilité osseuse). Les femmes ménopausées et les personnes arthritiques sont sujettes à cette maladie. Le manque de calcium alimentaire peut également augmenter le risque d'ostéomalacie (mollesse osseuse). L'apport en calcium recommandé pour les adultes en santé (de 19 à 50 ans) est de 1 000 mg par jour. Pour les personnes de plus de 50 ans, l'apport recommandé est de 1 200 mg par jour.

Les meilleures sources de calcium sont le lait faible en gras (écrémé, 1 % ou 2 %), le fromage et le yogourt de même que certains types de poissons qui se mangent avec les arêtes (c.-à-d. le saumon ou les sardines en conserve). Deux portions de lait (500 ml ou 2 tasses) par jour ainsi qu'une quantité raisonnable d'autres aliments à teneur en calcium devraient suffire pour répondre à vos besoins (voir le tableau 4). Les laits écrémé, 1% et 2 % présentent la même teneur en calcium que le lait homogénéisé, mais renferment moins de calories, de cholestérol et d'acides gras saturés.

Si vous ne consommez pas beaucoup de lait ou de substituts, vous pourriez avoir besoin de prendre un supplément de calcium. Parlez-en à un diététiste ou à votre médecin.

La **vitamine D** est nécessaire à l'absorption du calcium par l'organisme. D'après certaines études, l'arthrose et les formes d'arthrite de type inflammatoire évoluent plus rapidement chez les personnes affichant une carence en vitamine D. La vitamine D est produite par l'organisme lorsque la peau est exposée au soleil. La plupart des Canadiens ne prennent pas assez de soleil pour produire une quantité suffisante de vitamine D parce qu'ils travaillent à l'intérieur, qu'ils portent des vêtements longs ou qu'ils utilisent un écran solaire. Il leur est donc important de compléter leur apport en vitamine D par l'alimentation ou la prise de suppléments vitaminiques.

Au Canada, l'apport recommandé en vitamine D est de 200 UI pour les personnes de 19 à 50 ans, de 400 UI pour les personnes de 50 à 70 ans et de 600 UI pour les personnes de plus de 70 ans.

Le lait est la principale source de vitamine D alimentaire, dont il est fortifié à raison de 100 UI par verre de 250 ml. Des aliments comme la margarine, les œufs, les foies de volaille, le saumon, les sardines, le hareng, le maquereau, l'espadon et les huiles de poisson (l'huile de flétan et l'huile de foie de morue) contiennent également de la vitamine D.



Comme il peut être difficile d'obtenir un apport suffisant en vitamine D de son alimentation, il peut être utile de prendre un supplément qui en contient. La plupart des multivitamines fournissent 200 à 400 UI de vitamine D. Certains suppléments de calcium contiennent également de la vitamine D. Pour les personnes de plus de 50 ans, il peut être bénéfique de prendre à longueur d'année un supplément (vitamine D3) contenant 400 UI de vitamine D.

**TABLEAU 4 Teneur en calcium de certains aliments courants**

SOURCES LAITIÈRES	PORTION	CALCIUM
Lait 2 %, 1 %, écrémé, chocolat	1 tasse/250mL	300 mg
Babeurre	1 tasse/250mL	285 mg
Fromage mozzarella	Cube de 1 ¼ po/3 cm	200 mg
Fromage cheddar, edam, gouda	Cube de 1 ¼ po/3 cm	245 mg
Yogourt nature	3/4 cup/185 mL	295 mg
Lait en poudre, sec	1/3 tasse/75 mL	270 mg
Crème glacée	1/2 tasse/125 mL	80 mg
Fromage cottage 2 %, 1 %	1/2 tasse/125 mL	75 mg
<b>SOURCES NON LAITIÈRES</b>		
Sardines avec arêtes	1/2 boîte/55 g	200 mg
Saumon avec arêtes en conserve	1/2 boîte/105 g	240 mg
Boisson de riz ou de soya fortifiée	1 tasse/250 mL	300 mg
Jus d'orange fortifié	1 tasse/250 mL	300 mg
Mélasses	1 c. à soupe/15 mL	75 mg
Haricots cuits	1 tasse/250 mL	170 mg
Tofu additionné de sulfate de calcium	3 oz/84 g	130 mg
Pain de blé entier	2 tranches	40 mg
Brocoli cuit	3/4 tasse/185 mL	50 mg
Orange	1 orange moyenne	50 mg
Pak-choï	1/2 tasse/125 mL	75 mg
Figues séchées	10 figues	150 mg

Source : Une alimentation riche en calcium est un facteur clé dans la prévention de l'ostéoporose. [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca) (cliquez sur l'onglet « Au sujet de l'ostéoporose » et sélectionnez la rubrique « Nutrition »)

## Fer

De nombreuses personnes atteintes d'arthrite sont anémiques. Leur *anémie* peut être attribuable à différents facteurs. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'aspirine, l'ibuprofène et le diclofénac atténuent la douleur arthritique et la raideur, mais ils causent chez certaines personnes des hémorragies et des ulcères d'estomac pouvant entraîner une anémie. Un effet courant des formes d'arthrite de type inflammatoire est l'anémie des maladies chroniques; or, la prise de suppléments de fer **n'améliore pas** cet état. Si vous êtes anémique, votre médecin peut vous dire si le fait d'augmenter votre apport en fer peut vous être bénéfique.

Outre les suppléments de fer, les meilleures sources de fer pouvant être absorbé par l'organisme sont la viande rouge et les autres aliments d'origine animale. Ces aliments renferment du fer de type « hémique ». Si vous avez choisi de réduire votre consommation de viande rouge pour des raisons de santé cardiaque et pour réduire l'inflammation, il est important de vous assurer de tirer du fer d'autres sources. Le fer du poisson est également facilement absorbé. En fait, les sardines contiennent presque autant de fer que le bœuf. Le fer non hémique ou d'origine végétale étant mieux absorbé s'il est accompagné d'aliments à teneur en vitamine C, il est conseillé d'inclure dans votre repas des agrumes, du jus d'agrumes, une salade verte, des poivrons rouges, jaunes ou oranges et des tomates. En revanche, comme le thé réduit la quantité de fer absorbé par l'organisme, il est préférable de ne pas en boire avec votre repas. Si vous êtes végétarien, il est important de consommer chaque jour une quantité adéquate d'aliments à teneur en fer non hémique. Pour obtenir des conseils sur le maintien de l'apport recommandé en fer, consultez un diététiste.

**TABLEAU 5 Sources de fer**

FER HÉMIQUE	mg	FER NON HÉMIQUE	mg
75 g foie de porc cuit	13,4	1/4 t graines de citrouille rôties	8,6
75 g palourdes cuites	21,0	3/4 t soya cuit	6,5
75 g sardines en conserve	2,2	3/4 t lentilles cuites	4,9
75 g poulet cuit	0,4	2 c. à s. germe de blé	0,91

Source : Fichier canadien sur les aliments nutritifs, 2007b  
[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf\\_aboutus-aproposdenous\\_fcen-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_aboutus-aproposdenous_fcen-fra.php)

## Certains aliments ou suppléments alimentaires sont-ils vraiment bénéfiques pour l'arthrite?

### Acides gras polyinsaturés oméga-3

L'une des découvertes les plus enthousiasmantes des derniers temps concerne les bienfaits réels que certains aliments et suppléments alimentaires peuvent avoir pour les personnes arthritiques. Ces bienfaits étant relativement spécifiques, il est important de savoir le type précis d'arthrite dont on est atteint.

Les acides gras oméga-3 polyinsaturés, en particulier ceux que l'on trouve dans les poissons d'eau froide et l'huile qui en est extraite, peuvent être bénéfiques pour les formes d'arthrite de type inflammatoire (qui comprennent la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite réactionnelle, l'arthrite psoriasique et la spondylarthrite ankylosante; la goutte entre également dans cette catégorie, mais si vous en êtes atteint, vous devez en général vous abstenir de consommer du poisson gras en raison de la forte teneur en purines de cet aliment).

### Que sont les acides gras?

Les graisses et les huiles que nous consommons sont décomposées en acides gras par l'appareil digestif. La nature des graisses et des huiles varie en fonction des types d'acides gras qui les composent. Certains acides gras peuvent être synthétisés (ou fabriqués) par l'organisme à partir d'autres composés. D'autres acides gras ne peuvent pas être synthétisés et **doivent être tirés de l'alimentation**. L'acide alpha-linoléique (AAL) et l'acide linoléique (AL) sont des exemples de ce second groupe d'acides gras dits « essentiels ».

Les acides gras polyinsaturés se divisent en deux grandes catégories :

- les oméga-3, présents à forte concentration dans les poissons d'eau froide, certaines huiles de graines et certaines noix;
- les oméga-6, présents surtout dans les huiles de graines comme l'huile de tournesol.

L'organisme utilise ces deux types d'acides gras pour maîtriser l'inflammation.

**TABLEAU 6 Sources d'acides gras oméga-3 – ADH/AEP**

Portion de 100 g	g ADH/AEP	Portion de 100 g	g ADH/AEP
Plie/sole	0,5	Maquereau	1,9
Filet de saumon	2,1	Thon en conserve	0,3
Crevettes	0,3	Flétan	0,5
Hareng	2,0	Bar	0,8
Sardines	1,0	Truite	0,9

Source : <http://www.dhaomega3.org/index.php?category=overview&title=Dietary-Sources-of-Omega-3-Fatty-Acids>

### Quelle est la différence entre les acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6?

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6 sont bénéfiques pour la santé. De plus en plus de travaux font état des nombreux bienfaits des oméga-3. Or, la plupart des Nord-Américains ne consomment pas assez d'acides gras oméga-3 pour en tirer des bienfaits sanitaires. L'acide gras oméga-3 le plus consommé par les Nord-Américains est l'AAL. Or, la recherche semble indiquer que l'ADH et l'AEP sont les oméga-3 les plus importants pour la santé. Le tableau 6 présente une liste d'aliments à teneur en ADH et en AEP, et le tableau 7, une liste d'aliments à teneur en AAL.

Si vous êtes atteint d'une forme d'arthrite de type inflammatoire (autre que la goutte), il vous est conseillé de manger du poisson gras deux fois par semaine. De plus, la plupart des pharmacies et des magasins d'aliments naturels vendent des capsules d'huile de poisson à forte teneur en AEP en ADH. Si vous êtes allergique au poisson, vous pouvez prendre des suppléments à base d'algues pour l'ADH et l'AEP ou d'huile de graine de lin pour l'AAL. Cependant, il n'est pas certain que ces substituts soient aussi bénéfiques que les acides gras oméga-3 de l'huile de poisson.

En ce qui concerne l'arthrose, des études ont été menées afin de vérifier si les huiles de poisson sont bénéfiques pour cette maladie, mais les résultats obtenus à ce jour ne sont pas concluants. D'autres travaux devront être effectués à ce sujet.

Selon les données, les acides gras polyinsaturés oméga-6 n'offrent aucun bienfait pour l'arthrite et peuvent même augmenter l'inflammation en faisant concurrence aux oméga-3 dans le métabolisme. Au Canada, la plupart

des gens consomment plus d'oméga-6 qu'ils n'en ont besoin. Il peut donc être utile de réduire votre consommation d'acides gras oméga-6 (sous forme d'huile de tournesol, d'huile de maïs et de produits dérivés comme les margarines) afin d'augmenter le rapport des oméga-3 aux oméga-6 dans votre alimentation.

### Façons simples d'augmenter votre apport en acides gras oméga-3

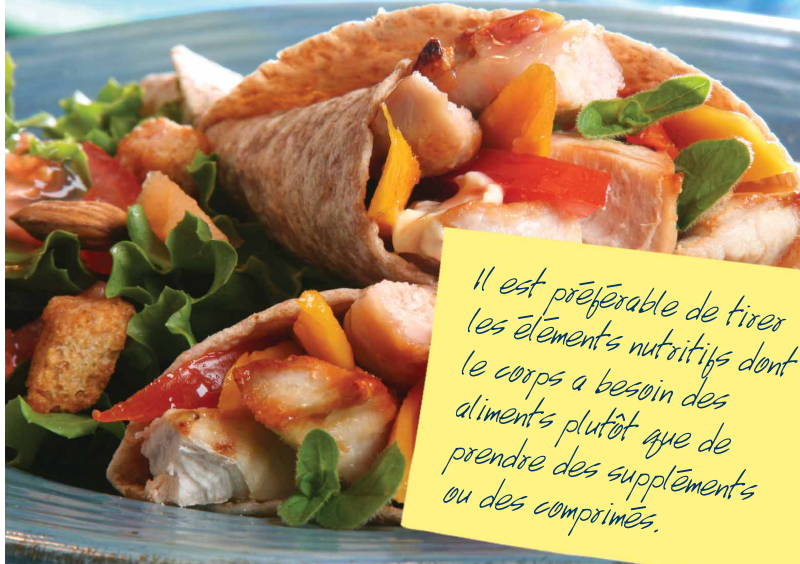
- Mangez du poisson (comme le saumon ou la truite arc-en-ciel) au moins deux fois par semaine.
- Versez un filet d'huile de lin sur vos salades et légumes cuits à la vapeur (mais n'utilisez pas cette huile pour la cuisson, car elle devient toxique lorsqu'elle est chauffée).
- Saupoudrez votre yogourt ou vos céréales de graines de lin moulues.
- Vous pouvez également envisager la prise de suppléments d'acides gras oméga-3 en consultation avec votre médecin.\*
- En guise de collation, offrez-vous une petite poignée de noix de grenoble.
- Utilisez une margarine molle non hydrogénée à base d'huile de canola pour les tartines ainsi que la cuisson à la poêle et au four.
- Utilisez des huiles de cuisson riches en AAL comme l'huile de canola et l'huile de soya.
- Choisissez des œufs oméga-3.



\*Selon la dose, les suppléments d'oméga-3 peuvent causer des interactions avec les médicaments ou des effets indésirables.

**TABLEAU 7 Sources d'acides gras oméga-3 – AAL**

Portion de 30 g	g AAL	Portion de 30 g	g AAL
Graines de lin (entières)	6,8	Soya cuit	0,5
Graines de chia	1,2	Germe de blé	0,2
Soya cuit	0,6	Noix de Grenoble (14 moitiés)	2,1
Huile de lin (1000 mg)	0,5	Huile de canola (1 c. à table/5 ml)	0,4



*Il est préférable de tirer les éléments nutritifs dont le corps a besoin des aliments plutôt que de prendre des suppléments ou des comprimés.*

### Mise en garde au sujet des huiles de foie de poisson

Il est important de ne pas confondre l'huile de poisson et l'**huile de foie de poisson** (p.ex. l'huile de foie de morue et l'huile de foie de flétan). Les huiles de foie de poisson contiennent des acides gras polyinsaturés oméga-3 ainsi que de la vitamine D (qui aide l'organisme à absorber le calcium) et de la vitamine A. Il est toutefois dangereux de consommer des quantités d'huile de foie de poisson de l'ordre de celles qui sont recommandées pour l'arthrite en raison du risque de surdose de vitamine A. Cette mise en garde est particulièrement importante pour les femmes enceintes ou celles qui pourraient le devenir, car un excès de vitamine D peut être nocif pour l'enfant à naître.

Les adultes ne doivent pas consommer, au total, plus de 3000 microgrammes ( $\mu\text{g}$ ) de vitamine A par jour. Si vous dépassez à plusieurs reprises cette quantité, qu'on appelle l'**apport maximal tolérable** de vitamine A, vous vous exposez à des effets néfastes. Prenez donc garde si vous mangez beaucoup de foie, car ce mets contient en général une grande quantité de vitamine A. Si vous souhaitez prendre des capsules d'huile de foie de poisson, consultez votre professionnel de la santé. Si vous prenez de l'huile de foie de poisson, ne dépassez pas la dose recommandée sur l'étiquette. Si vous désirez accroître votre apport en acides gras polyinsaturés oméga-3, prenez de l'huile de poisson pure et non pas de l'huile de foie de poisson.

### Combien d'aliments à forte teneur en antioxydants dois-je consommer?

Les **antioxydants** pourraient contribuer à réduire l'inflammation dans la polyarthrite rhumatoïde et à freiner la dégradation du cartilage dans l'arthrose. Pour maximiser votre apport en antioxydants, mangez au moins sept portions de légumes et de fruits de couleur vive chaque jour et choisissez dans la mesure du possible des pains et des céréales à grains entiers. Les aliments les plus riches en antioxydants sont les fruits et les légumes frais, en particulier ceux qui ont une couleur vive comme les cerises, les bleuets, les pommes, les oranges, les avocats, les poivrons, les épinards, les tomates, les patates douces, les betteraves et le brocoli.

### Sulfate de glucosamine et chondroïtine pour l'arthrose

De nombreuses personnes atteintes d'arthrose essaient les comprimés de **sulfate de glucosamine** et de **chondroïtine** vendus dans les magasins d'aliments naturels et les pharmacies. Le cartilage des articulations contient normalement des composés de glucosamine et de chondroïtine. La prise de ces comprimés se fonde sur une hypothèse selon laquelle ils pourraient contribuer à améliorer l'état du cartilage endommagé par l'arthrose. Ces produits ne sont pas encore homologués à titre de médicaments pour l'arthrose, car on ne dispose pas d'un ensemble de données scientifiques suffisant pour en prouver l'efficacité. Au Canada, le sulfate de glucosamine et la chondroïtine sont considérés comme des « produits de santé naturels » (PSN, compléments). Ces produits sont régis par la Direction des produits de santé naturels de Santé Canada. Les fabricants de ces produits ont jusqu'en 2010 pour se conformer entièrement aux règlements établis par la Direction. Pour savoir si un PSN précis a été homologué par Santé Canada, vérifiez-en l'étiquette. Sur l'étiquette des PSN enregistrés, on trouve l'abréviation DIN, NPN ou DIN-HM suivie d'un numéro de huit chiffres (p.ex. NPN 1234568). La présence d'un numéro DIN, NPN ou DIN-HM sur l'étiquette signifie que le produit a été autorisé à la vente au Canada.



## Vitamines et minéraux pour l'arthrite

Pour la plupart des gens, le fait de suivre un régime alimentaire équilibré incluant le nombre minimum de portions de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien contribue à maintenir un apport adéquat en vitamines et en minéraux. Étant donné que l'arthrite inflammatoire et d'autres états pathologiques peuvent entraver l'absorption ou le métabolisme de certains minéraux et vitamines, il peut être bénéfique de prendre un supplément de vitamines et minéraux. Si votre apport en vitamines vous préoccupe, demandez conseil à votre médecin, à votre diététiste ou à votre pharmacien au sujet de la prise de suppléments vitaminiques ou minéraux.

## Certains aliments ou suppléments alimentaires sont-ils bénéfiques pour les personnes arthritiques?

Certaines personnes estiment que le fait d'éliminer les fruits « acides » comme les oranges, les citrons et les pamplemousses atténuent les symptômes d'arthrite. D'autres croient que les légumes de la famille des solanacées (qui inclut pommes de terre, tomates, poivrons, piments et aubergines) sont mauvais pour l'arthrite. Or, ces thèses ne s'appuient sur aucune donnée scientifique, et l'élimination de ces deux groupes d'aliments peut avoir l'effet non désiré de réduire l'apport en antioxydants, lesquels sont bénéfiques.

Le vinaigre de cidre et le miel sont parfois recommandés également pour l'arthrite. Encore une fois, il n'existe aucune preuve scientifique des bienfaits de ces aliments.

Le méthylsulfonylméthane (MSM) est une substance sulfurée que certains recommandent pour divers troubles de santé dont l'arthrite. Or, d'autres recherches sur l'innocuité et l'efficacité de ce produit à long terme devront être menées avant qu'il ne puisse être recommandé.

Le myristoléate de cétyle (CMO) est une substance cireuse dérivée du gras de bœuf qui, selon certains, peut atténuer les symptômes d'arthrite. Cette affirmation repose également sur un ensemble de données très limité. D'autres recherches sur l'innocuité et l'efficacité de ce produit à long terme devront être menées avant qu'il ne puisse être recommandé.

## Que faire si je perds du poids involontairement?

Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde peuvent voir leur appétit diminuer (à cause de leurs symptômes ou d'un effet secondaire des médicaments qu'il prennent) et ainsi perdre du poids involontairement. Si c'est votre cas, vous pouvez remédier à la situation en prenant fréquemment de petits repas (ou collations) nourrissants tout au long de la journée. Cette stratégie peut vous aider à absorber les éléments nutritifs dont votre corps a besoin sans attendre de ressentir la faim pour manger.

## Manger sainement peut-il m'aider si je prends des médicaments?

Oui. Une saine alimentation est bénéfique même si vous prenez des médicaments pour votre arthrite. En fait, si vous suivez un traitement médicamenteux, il est encore plus utile d'adopter un régime alimentaire sain, car vous contribuez ainsi à prémunir votre organisme contre certains effets indésirables de vos médicaments et à empêcher certaines interactions possibles de survenir entre médicaments et aliments. Bon nombre de médicaments contre l'arthrite ont un effet antinutritionnel susceptible de dérégler la digestion ou d'entraver l'absorption de divers éléments nutritifs contenus dans les aliments.

Consultez votre pharmacien au sujet des interactions possibles entre vos médicaments et les aliments que vous consommez. Certains des changements recommandés plus haut – atteindre un poids santé, suivre un régime équilibré, exclure certains aliments ou éléments nutritifs au besoin ou augmenter votre apport en d'autres aliments – peuvent contribuer à réduire les quantités de médicaments dont vous avez besoin. Toutefois, avant d'apporter quelque changement que ce soit à votre médication, assurez-vous de consulter votre médecin.

## Quels sont les points importants à retenir au sujet de mon alimentation?

De nombreux organismes appuient la recherche sur les liens entre l'alimentation et l'arthrite. Voici un certain nombre de recommandations fondées sur les données recueillies à ce jour :

- Évitez les régimes à la mode ou « miraculeux ».
- Si vous avez de l'embonpoint, essayez de perdre du poids en améliorant vos habitudes alimentaires et en faisant de l'exercice le plus souvent possible.
- Limitez les « calories vides » provenant du sucre, des matières grasses et de l'alcool.
- Mangez plus de fruits et de légumes, en particulier ceux qui sont de couleur vive.
- Maintenez un apport adéquat en calcium et en vitamine D de source alimentaire ou complémentaire.
- Consommez du poisson gras deux fois par semaine.

Si vous croyez avoir une allergie, une intolérance ou une sensibilité alimentaire, assurez-vous de consulter votre médecin ou un diététiste avant d'apporter des changements importants dans votre régime alimentaire. Si l'aliment soupçonné est un élément important de votre régime ou si vous pensez être sensible à plusieurs aliments, consultez un diététiste avant d'entreprendre un régime d'élimination.

## Glossaire

**Anémie** – Manque d'hémoglobine (pigment transporteur d'oxygène) dans le sang qui entraîne une diminution de la capacité du sang à transporter l'oxygène.

**Antioxydants** – Substances capables de neutraliser les radicaux libres (plus exactement les radicaux libres d'oxygène). L'organisme produit ses propres antioxydants, mais selon l'hypothèse, les antioxydants tirés de l'alimentation (comme la vitamine C) aident à détruire les radicaux libres excédentaires pouvant causer des lésions aux tissus de l'organisme ou la maladie.

**Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** – Vaste catégorie de médicaments prescrits pour différents types d'arthrite qui atténuent l'inflammation, la douleur, l'enflure et la raideur.

**Purines** – Composés azotés surtout présents dans les acides nucléiques, c.-à-d. l'ADN et l'ARN. Leur dégradation par l'organisme produit de l'acide urique.

## Ouvrages à consulter

*'Food Allergies and Food Intolerance: The Complete Guide to their Identification and Treatment'*. J. Brostoff et L. Gamlin, Inner Traditions Bear & Company, Vermont, É.-U., 2000. ISBN 9780892818754, 480 pages.

*'Nutrition and Arthritis'*. Dr M. Rayman et A. Callaghan, Blackwell Publishing, 2006. ISBN 9781405124188, 280 pages.

Ces livres sont disponibles dans les bibliothèques et les librairies de même que sur le web.

## Ressources canadiennes

**Diététistes du Canada** – association professionnelle de diététistes canadiens  
480, avenue University, bureau 604  
Toronto (Ontario) Canada  
M5G 1V2  
Téléphone : 416.596.0857  
Télécopieur : 416.596.0603  
[www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

**Manger mieux, c'est meilleur** – Les consommateurs peuvent évaluer leurs choix alimentaires en fonction des critères du Guide alimentaire canadien à l'aide de l'outil interactif *ProfilAN*. Cet outil permet de calculer l'apport total en calories et en éléments nutritifs essentiels et de comparer les résultats avec les valeurs recommandées selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité. Les consommateurs peuvent créer un menu d'une journée grâce au *Menu au goût du jour* et analyser leurs recettes favorites au moyen de *L'analyseur de recettes*.  
[www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux)

**Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** – publication de Santé Canada également offerte dans les langues suivantes : anglais, arabe, chinois, persan, espagnol, ourdou, tamoul, coréen, panjabi, russe et tagal.  
[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

**Guide d'activité physique pour une vie active saine** – publication de l'Agence de la santé publique du Canada  
[www.guideap.com](http://www.guideap.com)

**Mon Guide alimentaire** – Créez votre version personnalisée du Guide alimentaire canadien  
[www.monguidealimentaire.ca](http://www.monguidealimentaire.ca)

**Ostéoporose Canada**  
[www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

# La Société de l'arthrite peut vous aider à améliorer votre qualité de vie!

Si vous avez reçu un diagnostic d'arthrite et désirez en savoir plus, contactez-nous pour obtenir GRATUITEMENT nos feuillets d'information et nos brochures.

- Goutte
- Fibromyalgie
- Lupus
- Arthrite
- Arthrose  
UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Polyarthrite rhumatoïde  
UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Spondylarthrite ankylosante  
UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Arthrite psoriasique  
UN APERÇU DES OPTIONS DE TRAITEMENT
- Guide du consommateur sur les médicaments contre l'arthrite



**CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI**  
**1.800.321.1433 WWW.ARTHRITE.CA**

