

CE QUE JE RETIENS



Les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde présentent un risque majoré d'ostéoporose ou de pathologies cardio-vasculaires par rapport à la population générale. La prise de certains médicaments augmente ces risques. Mais vous pouvez agir dans une certaine mesure sur ces facteurs de risque grâce à l'alimentation.

▶ **Votre médecin vous prescrit des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) :**

Ceux-ci peuvent augmenter le risque cardio-vasculaire.

Vous pouvez agir :

En réduisant l'apport en graisses dans votre alimentation, en choisissant des graisses d'origine végétale (huile d'olives, de tournesol, de colza) plutôt que des graisses animales.

En adoptant d'autres mesures d'hygiène de vie : ne pas fumer, pratiquer une activité physique régulière.

▶ **Vous prenez un traitement prolongé à base de cortisone :**

Votre risque d'ostéoporose est augmenté. **Vous pouvez agir** en ayant des apports quotidiens suffisants en calcium. Vos besoins journaliers en calcium sont estimés à 1000 mg par jour.

Le calcium est présent principalement dans les produits laitiers (lait, yaourts, fromages...), mais aussi dans les fruits et les légumes verts, ou encore dans certaines eaux minérales.

La prise de cortisone au long cours peut entraîner la survenue d'effets indésirables : rétention d'eau, augmentation de l'appétit, prise de poids, hypertension artérielle, et fuites urinaires de calcium.

Vous pouvez agir contre ces effets en adoptant une alimentation peu salée, peu sucrée et pauvre en graisses.

▶ **Une alimentation variée et équilibrée** est la première recommandation nutritionnelle, valable pour tous. L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas. Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable.

Les régimes qui excluent un ou plusieurs aliments n'ont pas montré de réelle efficacité sur la diminution de l'activité de la maladie. Ils ne peuvent jamais remplacer les traitements efficaces de la polyarthrite rhumatoïde.

Le choix des graisses pourrait s'avérer intéressant pour lutter contre l'inflammation, mais leur efficacité reste faible car l'apport quotidien de ces acides gras est insuffisant. Ils ne peuvent à eux seuls remplacer les médicaments pour traiter l'inflammation et lutter contre la destruction articulaire.

▶ **Moins de sel, c'est moins de risque cardio-vasculaire.**

**Bougez chaque fois que vous le pouvez, mais en vous ménageant :
se faire du mal ne fait pas de bien !**

En résumé :

- **Mon alimentation : c'est 1000 mg de calcium par jour.**
- **En fonction de mon poids, ou de mes traitements et de mon activité physique, j'évalue et je contrôle mes apports en graisses, en sucre et en sel.**
- **Je maintiens une activité physique suffisante.**