

## Dois-je suivre un régime alimentaire pour ma polyarthrite?

**La polyarthrite fait l'objet de nombreuses recommandations concernant l'hygiène de vie, notamment sur la façon de s'alimenter.**

### **Faut-il que je suive un régime particulier ?**

Certaines recommandations alimentaires partent d'une observation faite chez les Esquimaux : il y aurait chez eux moins de polyarthrite rhumatoïde et elle y serait surtout moins sévère. Or, leur alimentation est très riche en huiles et en chair de poisson et donc riche en acides gras.

En théorie, enrichir son alimentation en poissons gras (sardine, maquereau, thon, saumon...), en huile de bourrache ou d'onagre pourrait se révéler bénéfique, même si les preuves scientifiques manquent pour être tout à fait catégoriques.

### **Faut-il exclure certains aliments ?**

On pense que certains aliments pourraient être à l'origine d'une poussée de la maladie.

Certains régimes proposent d'exclure d'emblée les produits céréaliers, les laitages, les graisses animales ou encore les aliments cuits qui pourraient perturber le système immunitaire (c'est à dire les mécanismes de défense de l'organisme).

Ces affirmations ne reposent sur aucun argument scientifiquement démontré et pourraient même provoquer de sérieuses carences alimentaires si on les appliquait à la lettre ...

Il est donc recommandé de conserver un régime alimentaire équilibré.

### **J'ai perdu beaucoup de muscles avec ma maladie, certains aliments peuvent-ils m'aider à les récupérer ?**

Lorsque la maladie s'accompagne d'une fonte musculaire, l'exercice reste le meilleur des traitements.

En parallèle, il est important d'avoir une alimentation équilibrée et un apport en protéines (viande) suffisant.

### **Dois-je faire attention à mon alimentation si je prends des médicaments ?**

Dans le cadre d'un traitement par corticoïdes, il est recommandé d'adopter un régime pauvre en sel, sucres et graisses animales (beurre, crème, charcuterie...).

Il doit, par contre, être riche en protéines ainsi qu'en calcium (laitages, yaourts...) afin de prévenir les risques d'ostéoporose.

Aujourd'hui, aucun régime alimentaire n'a prouvé scientifiquement sa capacité à améliorer la polyarthrite.

Certains se révèlent au contraire dangereux pour la santé. Enrichir son alimentation en poissons gras, huile de bourrache ou d'onagre est sans danger et pourrait s'avérer utile.

## **Informations sur le document**

Date de validation : **29/11/11**