

Maladies inflammatoires chroniques et nutrition

FHU Précise - Lille 14 Oct 2022

Pr S. CZERNICHOW

Service de Nutrition – Centre Spécialisé Obésité

Hôpital européen George Pompidou

Université Paris Cité

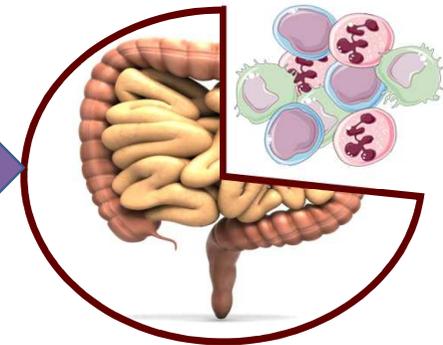
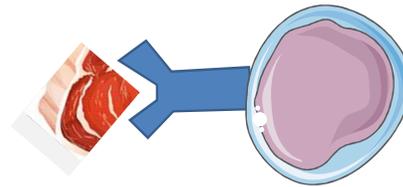


Un rationnel scientifique fort entre alimentation et immunité !

Effet direct

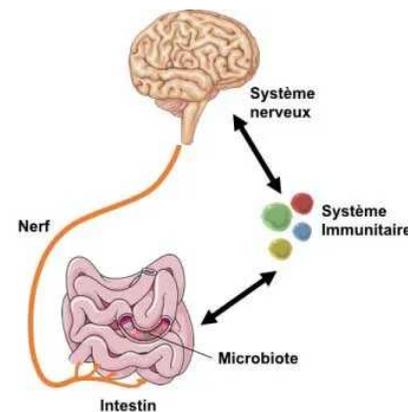
Récepteurs sur les cellules immunitaires à certains nutriments

70% des cellules immunitaires dans le tube digestif



Flore intestinale

Effets indirects



Alimentation et rhumatismes: la perception des patients est importante!

Étude américaine chez 217 patients ayant une PR



24% déclarent qu'au moins 1 aliment influe sur les symptômes de PR

24% ont des stratégies d'évitement d'aliments

- Certains aliments sont perçus comme aggravant les symptômes de PR (viande rouge, soda sucrés, desserts sucrés, ...)
- D'autres sont perçus comme diminuant les symptômes (poisson, épinards, fruits rouges)

Les patients changent leur alimentation !

Carenity : Enquête chez 300 patients avec MIC (150 RIC, 50 pso, 100 MICI)

- **44% des patients ont modifié leur alimentation :**
 - 69% de leur propre initiative : 27% sans lactose, 18% sans gluten, 17% régime équilibré, 13% pauvre au sucre
 - 31% sur le conseil d'un professionnel de santé
- **2/3 des patients** ayant modifié leur alimentation **ont ressenti des changements :**
 - une perte de poids (27%)
 - une meilleure forme physique (27%)
 - de la fatigue (21%)
 - des troubles du sommeil (15%)

2/3 des patients n'ont jamais parlé d'alimentation avec leur spécialiste

Fracture dans la relation médecin - malade



40 à 80% des patients ont recours à des médecines complémentaires ou alternatives...

Cordan Yazıcı A, et al. Arch Dermatol Res. 2020;312:601-604.

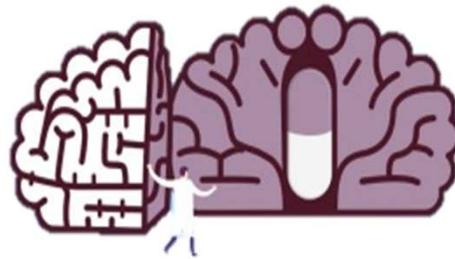
Lahiri M,. Int J Rheum Dis. 2017;20:567-575

Abitbol V, et al. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2014;26:288-94

L'alimentation: un moyen de rendre le pouvoir aux patients

Aborder les pratiques alimentaires peut permettre d'aider le patient à s'impliquer activement dans sa propre prise en charge

**Vous êtes acteurs
de votre santé !**

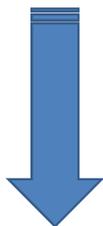


**EM-
POUVOIR-
EMENT**

Pourquoi des recommandations sur l'alimentation?

Des pratiques alimentaires variées

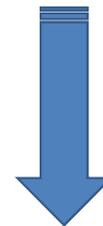
- Alimentation enrichie ou compléments alimentaires
- Régimes d'exclusion (sans lactose, sans gluten, végétalien, jeûne)
- Régimes plus complexes (méditerranéen, Seignalet, Kousmine)
 - Régime hypocalorique



Carences liées à certains régimes

Croyances

Informations issus des réseaux sociaux pas toujours démontrées



Recommandations sur les régimes et pratiques alimentaires chez les patients ayant un rhumatisme inflammatoire chronique



Le groupe de travail des recommandations SFR : une équipe pluri-disciplinaire



Rhumatologues

- Claire DAIEN (cheffe de projet)
- Jérémie SELLAM (chef de projet)
- René-Marc FLIPO (coordination)
- Daniel WENDLING
- Catherine BEAUVAIS
- Raphaèle SEROR
- Luca SEMERANO
- Anne TOURNADRE
- Sandra DESOUCHES
- Johanna SIGAUX (bibliographie)
- Jean-Guillaume LETAROUILLY (bibliographie)
- Pauline SANCHEZ (bibliographie)

Médecin Interniste

- > Yann NGUYEN (bibliographie)

Nutritionnistes

- > Sébastien CZERNICHOW (coordination)
- > Vincent RIGALLEAU
- > Monique ROMON

Diététicienne

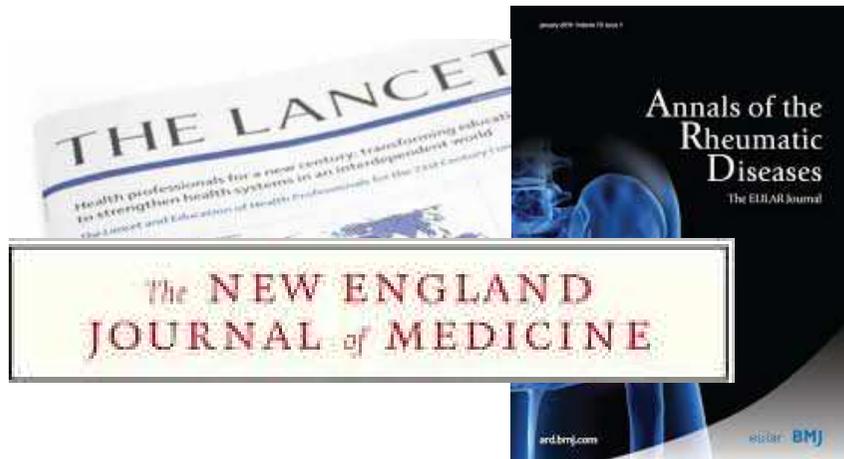
- > Pauline RIVIERE

Patients / associations

- > Sylvie SFEDJ
- > Danielle VACHER
- > Robert LE PUILLANDRE



Les conseils nutritionnels communiqués aux patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques doivent s'appuyer sur les données de la littérature scientifique.



2 messages importants

MESSAGE n°1: Les conseils nutritionnels sont indissociables de la promotion d'une activité physique adaptée.



MESSAGE n°2: Les conseils nutritionnels ne doivent pas remplacer le traitement de fond des rhumatismes inflammatoires chroniques.

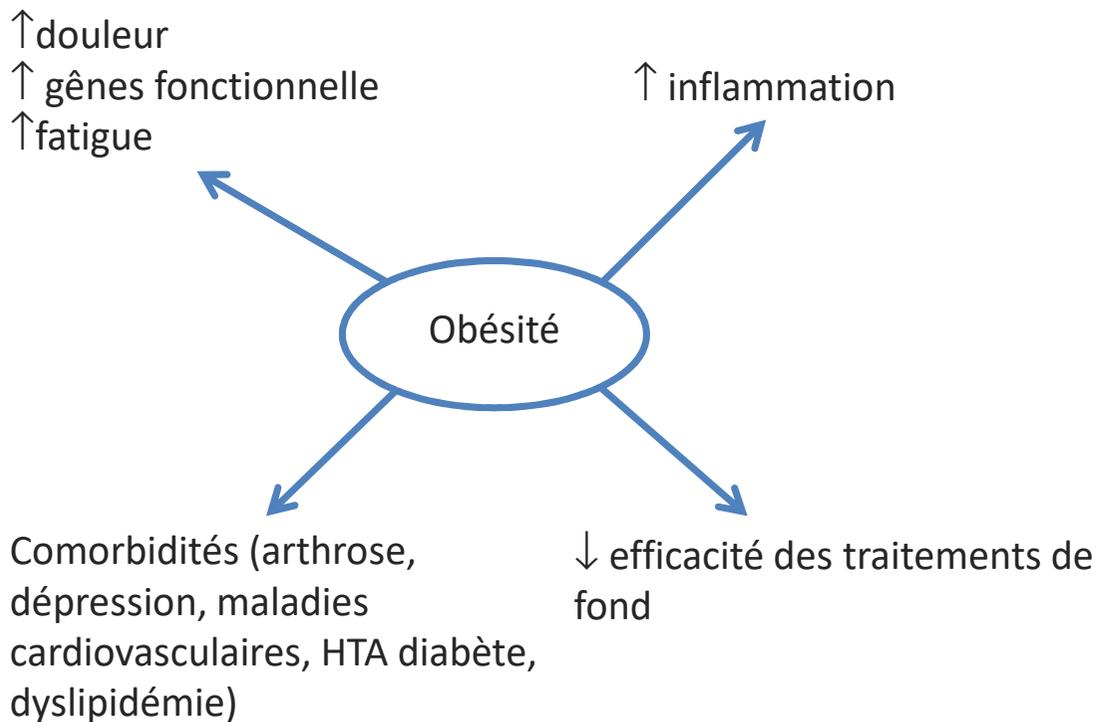
- Les mesures alimentaires ne doivent être envisagées **qu'en plus** du traitement de fond
- Aucune intervention alimentaire n'a **jamais démontré d'effet protecteur sur les articulations (sur les radiographies)**
- **On ne guérit pas des rhumatismes inflammatoires par le régime!**
- **Pourrait-on prévenir les rhumatismes inflammatoires par l'alimentation ?**
.... Recherche en cours!



**Intérêt de la perte de poids sur le
rhumatisme inflammatoire?**

La perte de poids

Chez les patients en surpoids ou obèses, l'accompagnement vers une perte de poids pourrait être proposé pour contrôler l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique.



Perdre du poids pour avoir moins mal, avoir un rhumatisme moins actif, voire diminuer les traitements de fond, ça marche!

Comment perdre du poids: possibilité de supervision diététicien et médecin nutritionniste

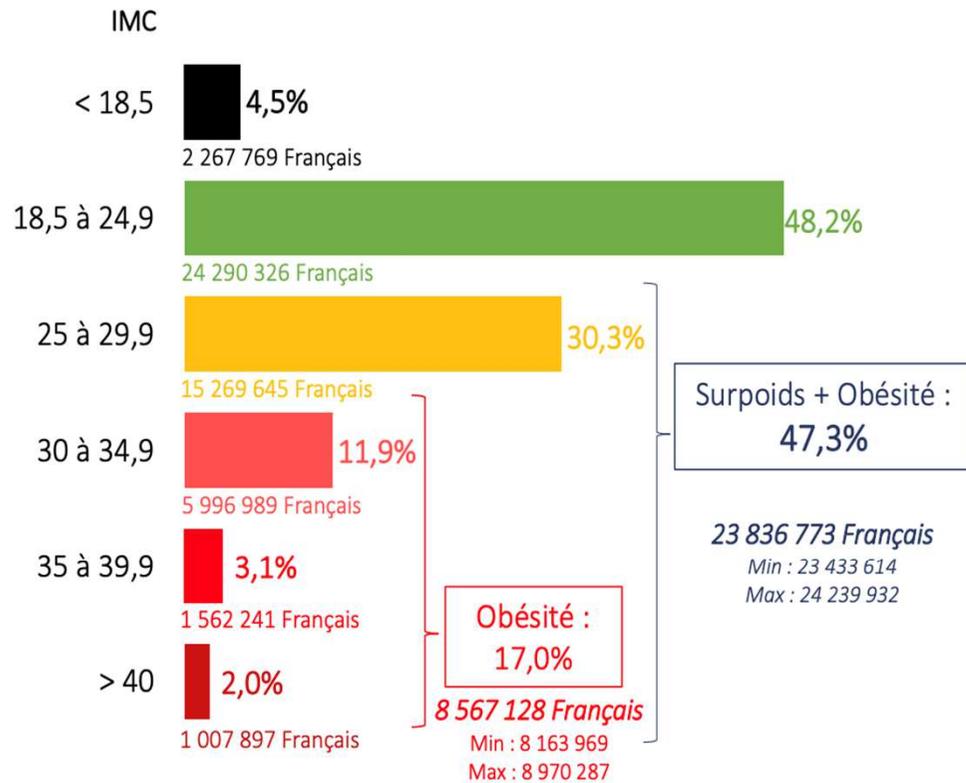
Attention à la taille des portions!

Avoir comme objectif une perte de poids sur la durée

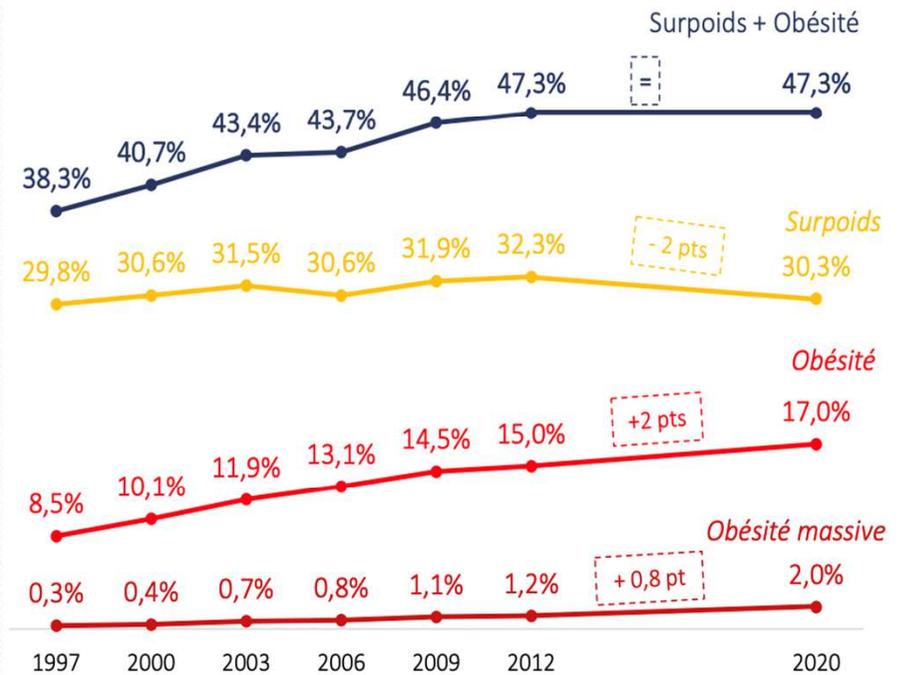
Sans perdre de muscle!

Effets bénéfiques cardiométaboliques et psychologiques

Prévalence en France : 17 %



Evolution de la prévalence de l'obésité



Source : Tableaux de l'économie française édition 2020, estimations de population, INSEE

OBEPI, n=11 827

CONSÉQUENCES SOCIALES ET PERSONNELLES

Stigmatisation et discrimination

Stérotypes négatifs

- Paresseux
- Démotivés
- Manquant d'auto-discipline
- Moins compétents
- Négligents

Discrimination dans les **soins de santé**, le **travail**,
l'**éducation** et les **médias**

Impact **négatif** sur les **interactions sociales** et
l'**intimité**

La
stigmatisation
peut conduire
à la
dépression

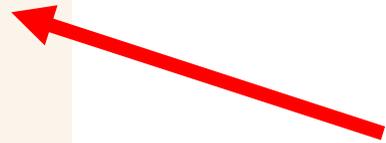
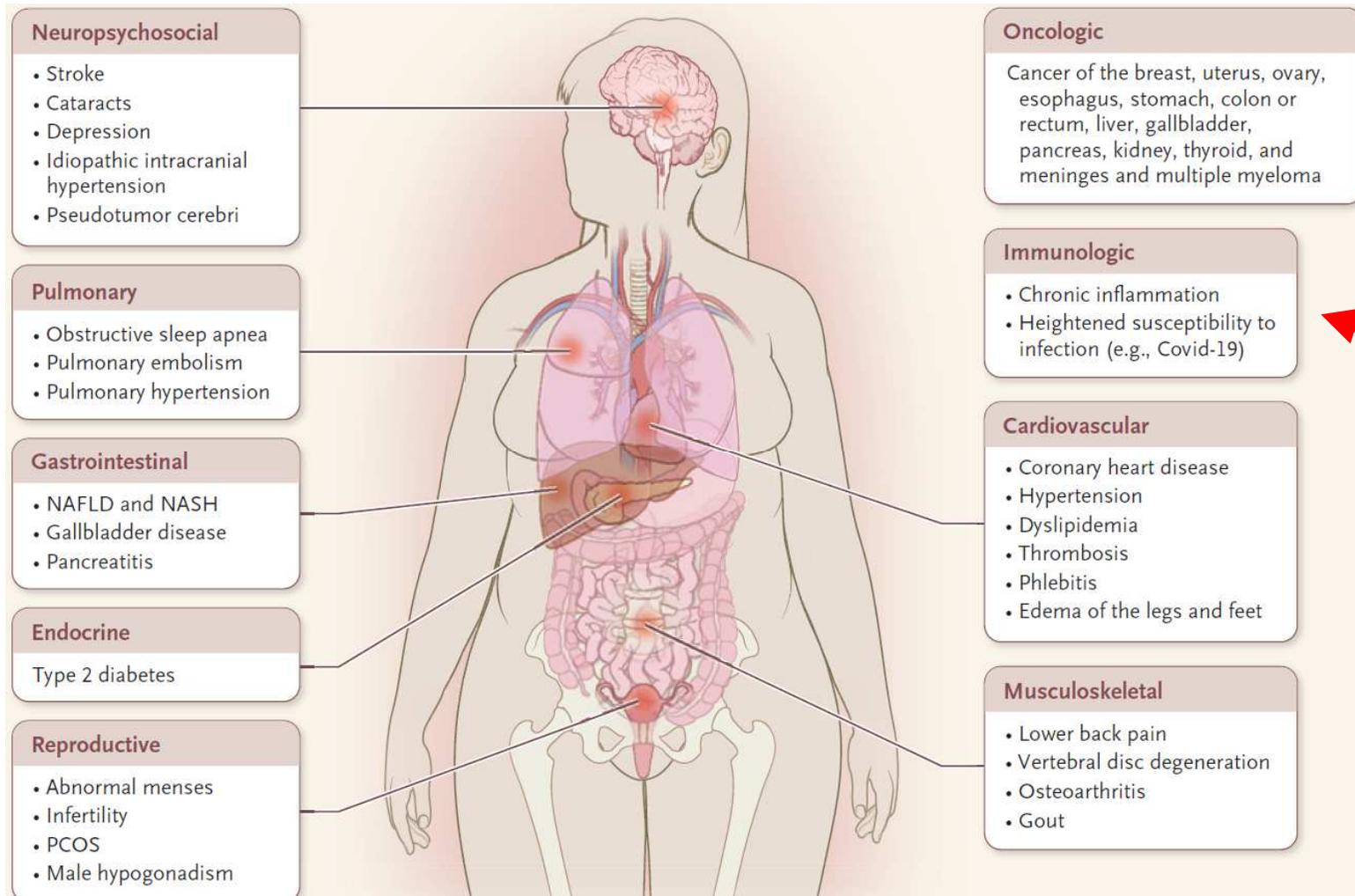


En France, dans une étude menée auprès de 600 médecins, 30 % considéraient les patients en surpoids ou obèses comme plus paresseux et plus indulgents envers eux-mêmes que les personnes avec un poids normal

Pourquoi prendre en charge l'obésité ?

- Maladie chronique, source de handicaps
- Associée à de nombreuses complications
- Engendre une stigmatisation, en particulier chez la femme
 - Influence de façon négative la trajectoire sociale
 - Moindre dépistage des cancers gynécologiques
- Moindre espérance de vie

Maladie chronique source de multi-morbidité



**Quels régimes ou compléments pour
agir sur son rhumatisme
inflammatoire?**

Le régime méditerranéen

Recommandations

Une alimentation de type méditerranéen pourrait être proposée aux patients atteints de PR et probablement à ceux atteints d'autres rhumatismes inflammatoires chroniques en raison de ses effets symptomatiques articulaires et surtout cardio-métaboliques.

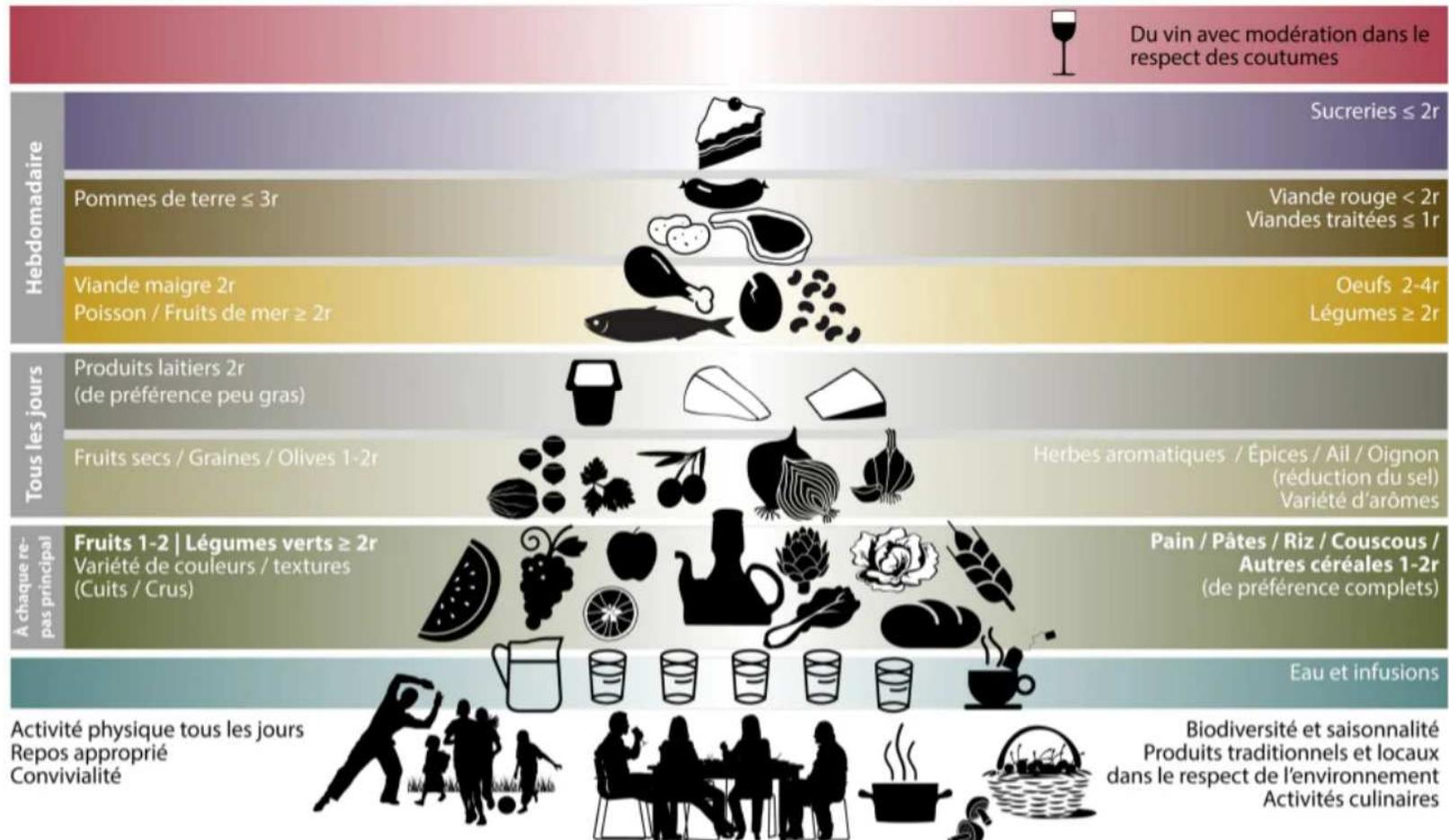
- Plusieurs études disponibles, surtout dans la PR
- Effet sur la douleur, la raideur matinale, la qualité de vie
- Prévention cardiovasculaire et sur la mortalité
- Fait perdre du poids!

Le régime méditerranéen

Pyramide de la Diète Méditerranéenne: un style de vie actuel

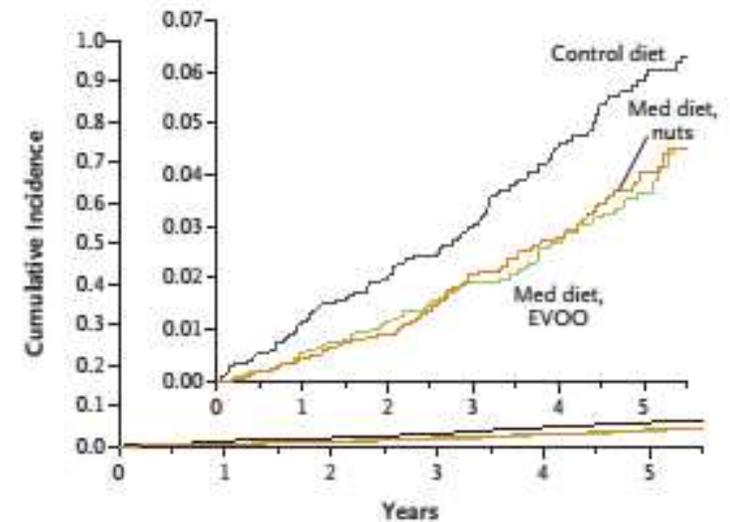
Guide pour la population adulte

Les rations basées sur la frugalité et les habitudes locales



Régime méditerranéen : données extra-articulaires

- 7 447 patients à haut risque cardiovasculaire de 55 à 80 ans, inclus dans l'étude randomisée contrôlée PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED).
- 3 groupes : **régime méditerranéen** avec supplément de noix ou en huile d'olive extra-vierge vs **régime pauvre en graisse**.
- Suivi de 4,8 ans : 288 évènements CV
- Après ajustements multiples: risque d'évènements CV (IDM, AVC, mort CV) par rapport au régime pauvre en graisses
 - diminué de 31% (HR: 0,69; IC95%: 0,53-0,91) dans le gp RM huile d'olive
 - diminué de 28% (HR: 0,72; IC95%: 0,54-0,95) dans le gp RM noix



No. at Risk	0	1	2	3	4	5
Control diet	2450	2268	2020	1583	1268	946
Med diet, EVOO	2543	2486	2320	1987	1687	1310
Med diet, nuts	2454	2343	2093	1657	1389	1031

Guasch-Ferré M et al. *BMC Med* 2014

Des compléments alimentaires?

Les compléments en oméga 3

Recommandations

Une supplémentation en acides gras essentiels polyinsaturés, principalement oméga-3 supérieure à 2 g/j, peut être proposée à visée symptomatique aux patients atteints de PR et probablement à ceux atteints d'autres rhumatismes inflammatoires chroniques.

- Ce sont des composés lipidiques
- Compléments en parapharmacie : insister sur la teneur en EPA et DHA (>2g/jour)
- Mais non remboursés

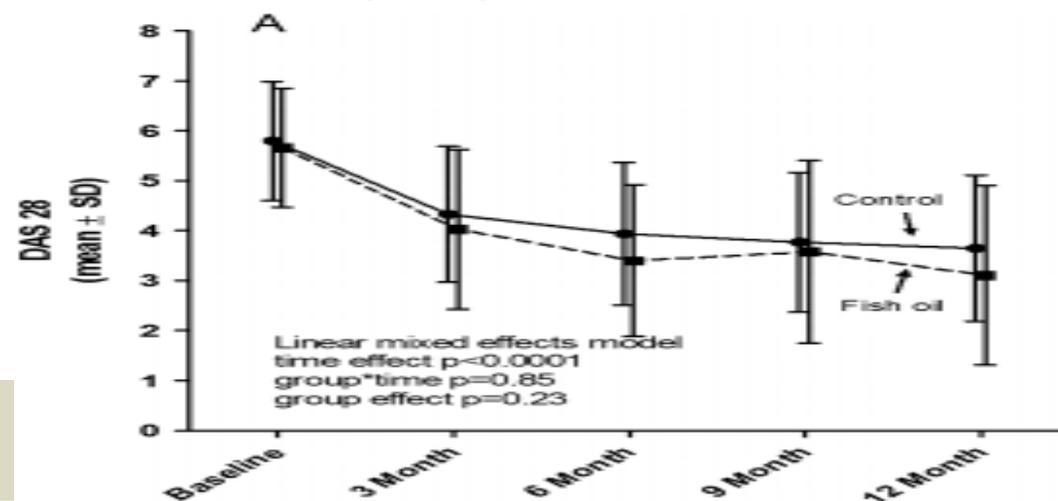
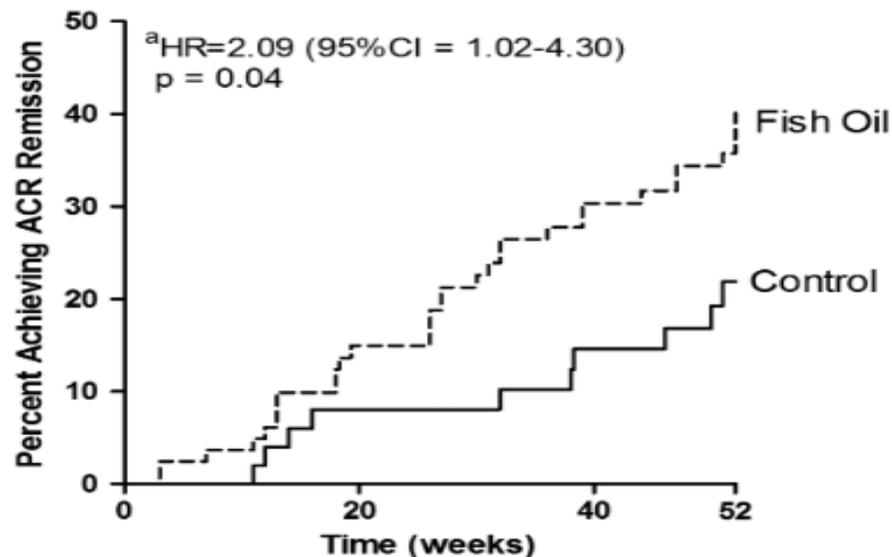
Supplémentation en huile de poisson riches en oméga 3

- Essai randomisé contrôlé double-aveugle
- PR<1 an, DMARD naïves
- Instauration traitement de fond

+ huile de poisson (faible dose contrôle 0.4g/j n=47 et forte dose 5.5 g/j n=75)

10 mL/j d'huile de poisson
soit $\omega 3$: 5.5 g/j d'acide eicosapentaénoïque (EPA) et d'acide docosahexaénoïque (DHA)

A 12 mois, consommation 2482 mL (huile de poisson) et 3250 mL (CT) sur les 3650 mL attendus (p=0.015)



Les acides gras

acides gras saturés

acides gras mono-insaturés

acides gras poly-insaturés

huiles végétales (*olive, noisette, avocat, arachide*)

n-6

végétaux, huiles végétales (*soja, maïs, noix, olive, tournesol*)

n-3

végétaux, huiles végétales (*colza, soja, noix*)

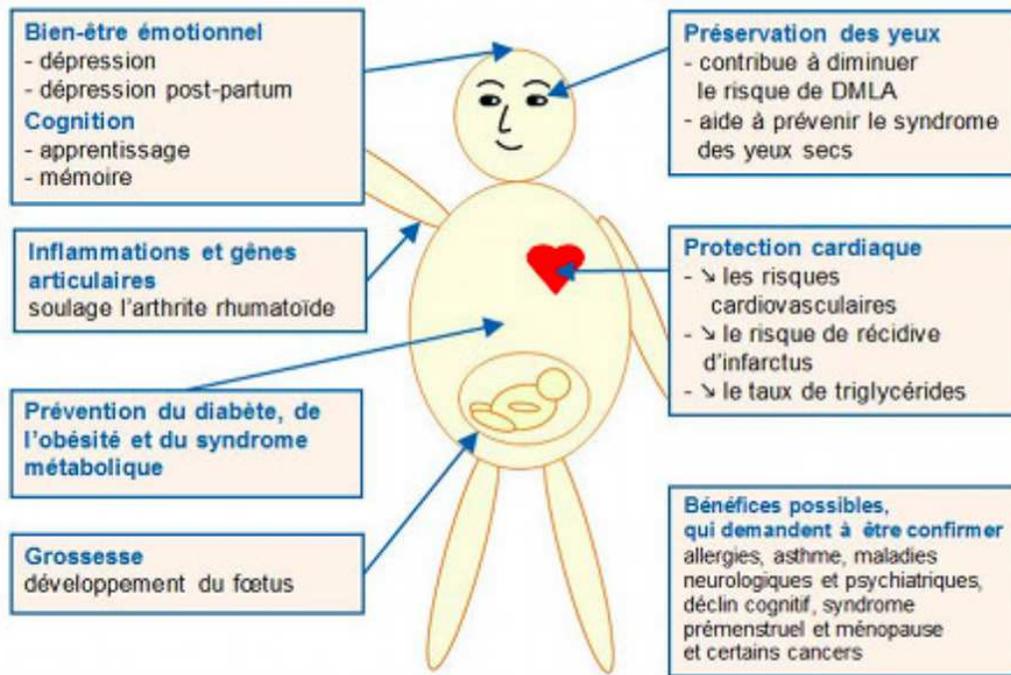
poissons, poissons gras (*maquereau, hareng, saumon*)

Dont certains sont dits « essentiels »
EPA, DHA

Rapport omega6/3 dans les pays industrialisés: 20x alors qu'il faudrait 4x



Augmenter ses apports en oméga 3 par l'alimentation



- **Poissons gras (saumon, thon maquereau, sardine, flétan, huile de foie de morue)+++**
- **Huile de colza, huile de lin, huile de soja, huile de noix (assaisonnement, +/- mélanger à de l'huile d'olive pour le gout) (attention à leur conservation)**
- **Autres: graines (chia), légumes à feuille verte (cresson, mâche, pourpier), fruits secs non salés (noix)**

**Quels régimes ne sont pas recommandés
pour agir sur le rhumatisme
inflammatoire?**

Le régime sans gluten n'est pas recommandé pour contrôler l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique

- En l'absence de maladie cœliaque confirmée
- Aucune étude avec uniquement régime sans gluten : association régime végétalien / végétarien +/- jeûne
- Études ouvertes, anciennes, sur peu de patients : n < 160
- Responsable de certains déficits en vitamines B12, B9, D, minéraux, fibres
- Excès de lipides, graisses saturées, sucre, sel

D'ailleurs, les produits sans gluten ne sont pas nécessairement plus sains, au contraire.

La plupart sont **hautement transformés**.

Donc riches en sucre, en gras et en sel, en plus d'avoir une faible teneur en fibres.

Oh et ils contiennent très peu de vitamines du complexe B, de fer et de calcium. Pas fort !

D'ailleurs, faire du junk food sans gluten, c'est super simple :



Cola dilué avec de l'eau de vaisselle : pas de gluten

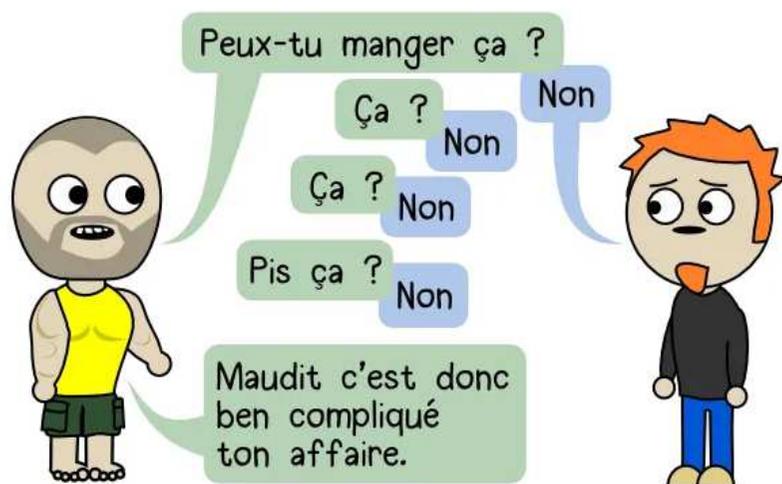
Patate : pas de gluten



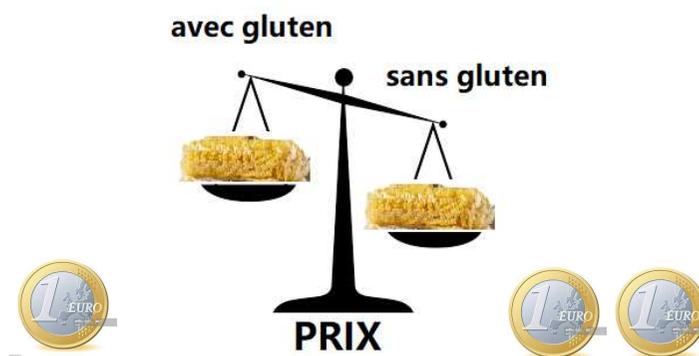
Très facile de faire un gros hamburger gras sans gluten

Le régime sans gluten n'est pas recommandé pour contrôler l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique

Isolement social



Ca coûte cher! (x2 à 2,5)



Le jeûne ne devrait pas être proposés pour contrôler l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique

- Plusieurs études sur le jeûne (7-10 jours)
- Effet très modeste, voire nul, nettement inférieur aux traitements de fond
- Études anciennes (1979, 1991), peu de patients, abandons nombreux
- Pas d'effet « structural »
- Risques associés (carences, déstabilisation de maladies associées)

Les régimes végétariens ou végétaliens ne devraient pas être proposés pour contrôler l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique

- Études négatives, ou de mauvaises qualité, peu de patients
- Nombreux abandons
- Risque de carence (fer, B12, Zinc, calcium)
- Plusieurs études mettant en évidence un lien entre pratique du régime végétarien et dépression

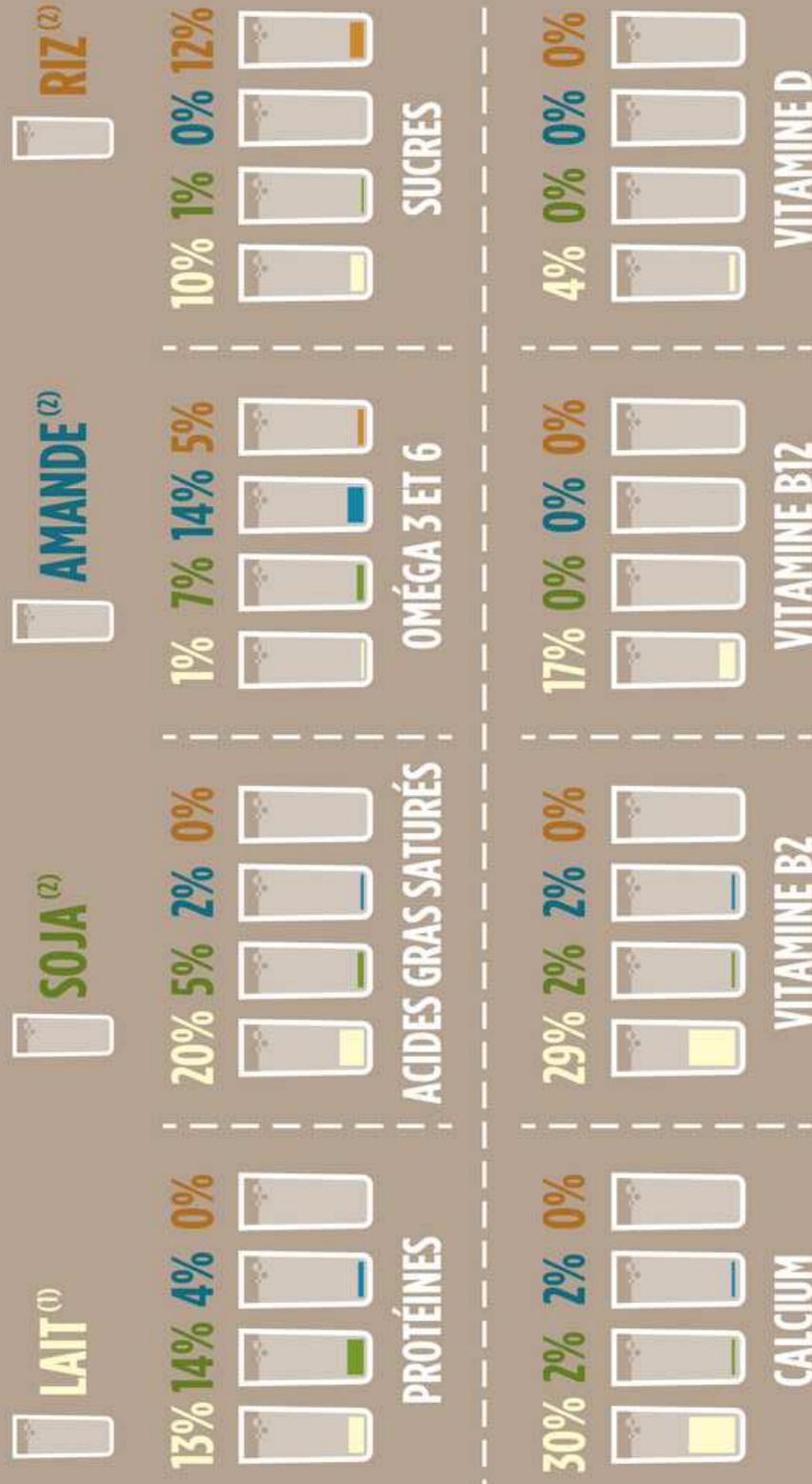
L'éviction des produits laitiers ne devrait pas être proposée dans la prise en charge des rhumatismes inflammatoires chroniques

- Aucune donnée articulaire
- Réintroduction du lait et gluten chez des patients ayant fait un jeune puis régime végétalien: pas de rechute articulaire
- Rôle protecteur des laitages fermentés (yaourts, fromage) sur
 - Les fractures de hanche ?
 - Les cancers
 - Le risque cardiovasculaires



LAIT DE VACHE ET BOISSONS VÉGÉTALES

LES NUTRIMENTS QU'APPORTENT UN VERRE DE 2DL POUR UN ADULTE

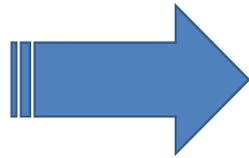


⁽¹⁾ Nutriments du lait, moyen selon la Base de données suisse des valeurs nutritives (OSAV).

⁽²⁾ Moyenne des nutriments des boissons non enrichies analysées par la FRC. Les teneurs en vitamines et minéraux des boissons enrichies peuvent être nettement supérieures.

Régimes parfois utilisés pour contrôler le rhumatisme sans aucune preuve scientifique

- Seignalet
- Paleo
- Kousmine
- Cétogène



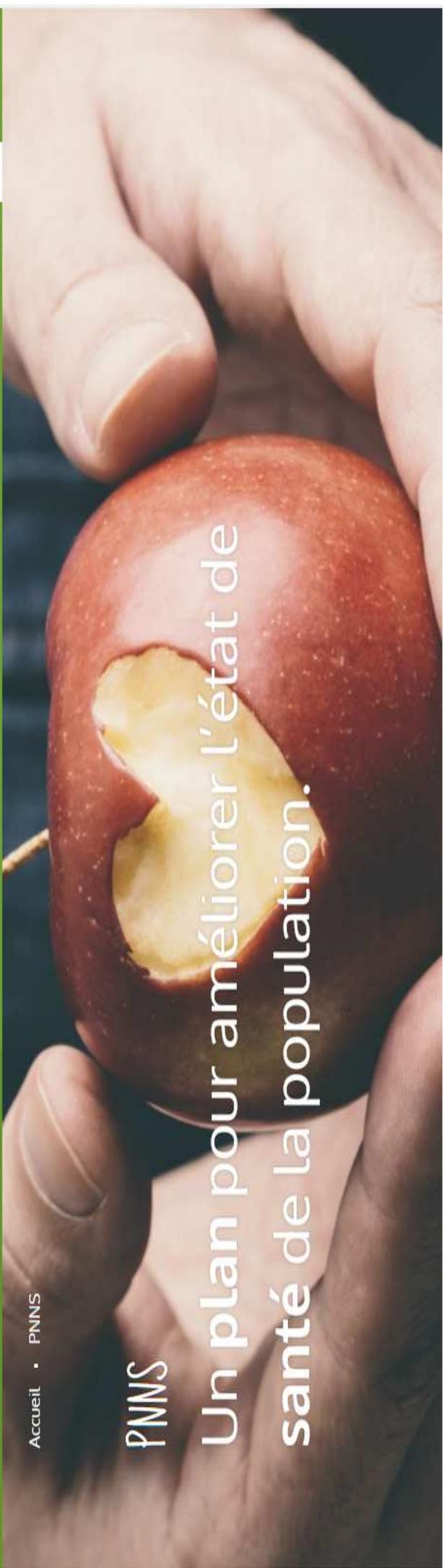
- Pas d'études publiées
- Régimes issus d'expériences personnelles
- Rationnel théorique possible mais non testé chez l'Homme

Et les vitamines ou oligoéléments ou probiotiques pour agir sur le rhumatisme?

Et les vitamines ou oligoéléments ou probiotiques pour agir sur le rhumatisme?

Pas d'indication à proposer une supplémentation vitaminique (B9, D, E, K) ou en oligoéléments (sélénium et/ou zinc).

Les données d'efficacité étant actuellement insuffisantes et hétérogènes, les probiotiques ne sont pas conseillés pour contrôler l'activité du rhumatisme inflammatoire chronique.



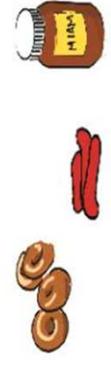
Accueil • PNNS

PNNS

**Un plan pour améliorer l'état de
santé de la population.**

Fruits et légumes	Produits céréaliers complets et peu raffinés	Légumineuses	Produits laitiers	Viande et volaille	Poisson et fruits de mer	Fruits à coque sans sel ajouté	Charcuterie	Matières grasses ajoutées	Produits sucrés
<p>Au moins 5 fois par jour</p> <p>frais, surgelés ou en conserve (Attention au sucre des sirops en conserve)</p> <p>1 portion = 80 à 100g</p>	<p>Tous les jours</p> <p>Pain complet, pâtes complètes, riz complet et farine +110</p>	<p>2 fois par semaine</p> <p>lentilles, pois chiches, haricots...</p> <p>peuvent être considérés comme des substituts des viandes et volailles</p>	<p>2 fois par jour</p> <p>Nouveau</p> <p>Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras.</p> <p>Varié les produits</p> <p>1 portion = 150ml de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage</p>	<p>1 à 2 fois par jour en complément du poisson et fruits de mer</p> <p>Limiter la consommation de viande « rouge » à 500g par semaine et privilégier la consommation de volaille</p> <p>1 portion = 100 à 150g</p>	<p>2 fois par semaine</p> <p>Dont 1 poisson gras (hareng, maquereau, sardine, thon, saumon)</p>	<p>1 poignée par jour</p> <p>Amandes, noix, noisettes, pistaches</p> <p>Attention aux allergies</p>	<p>Nouveau</p> <p>limiter la consommation</p> <p>ne pas dépasser 150g/semaine, privilégier le jambon blanc</p>	<p>limiter la consommation</p> <p>Privilégier les huiles de colza, de noix et d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées</p>	<p>limiter la consommation</p> <p>Boissons, céréales, pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées *</p>

* Les jus de fruits sont des produits sucrés. Ils sont à privilégier aux sodas mais à limiter à 1 verre par jour



EAU

SEL

A volonté. La seule boisson recommandée.

Réduire la consommation

limiter les graisses, sucres et sel cachés

Varier les lieux, modes d'approvisionnement et origines des produits

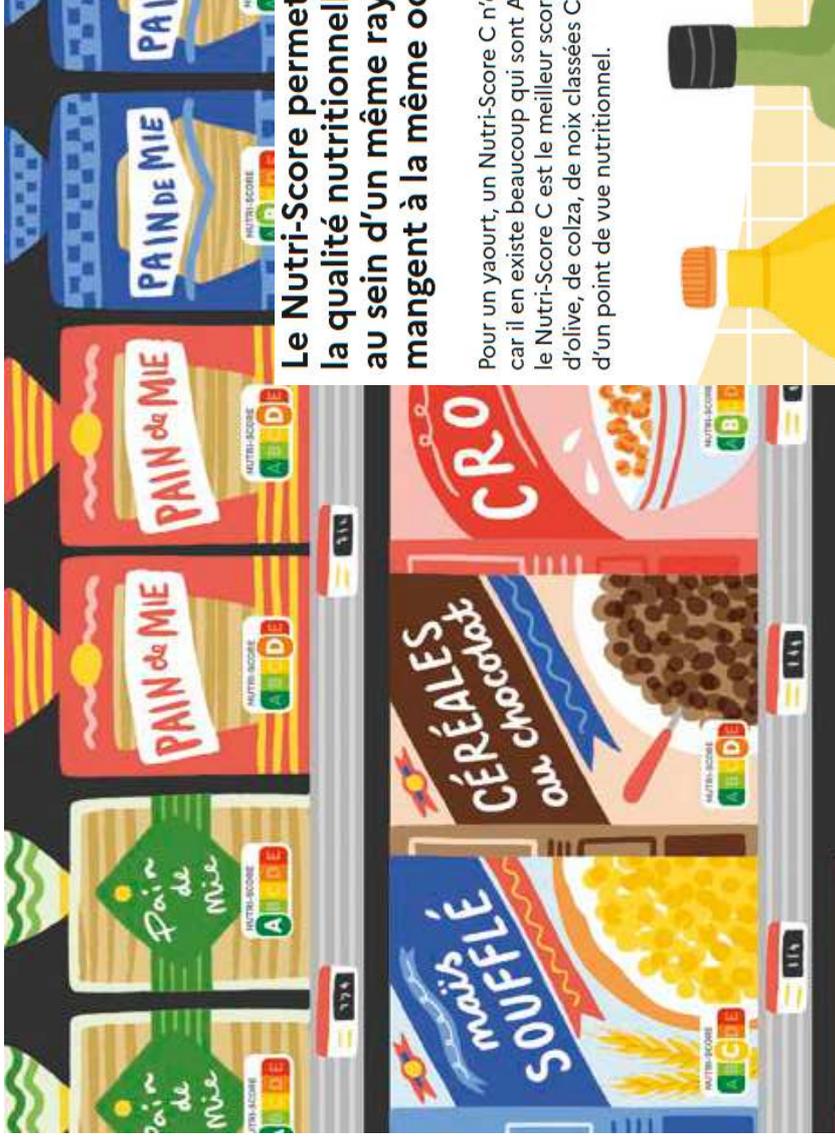
- **Comparer un même produit de différentes marques.**

Par exemple, les plats de lasagnes à la bolognaise peuvent être notés A, B, C, ou même D selon les marques. Choisissez plutôt les mieux classés.



Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion.

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.



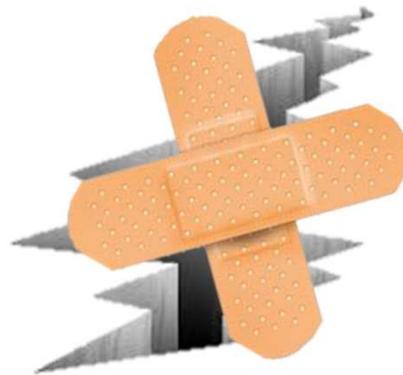
Un Nutri-Score C, ce n'est donc pas forcément bon ou mauvais: tout dépend du produit.

Conclusion

- Il existe des recommandations sur l'alimentation dans les rhumatismes inflammatoires chroniques
- Si vous souhaitez faire une intervention alimentaire pour agir sur votre rhumatisme: régime méditerranéen, ↑ apport en oméga 3 (alimentation, compléments)
- Perte de poids si nécessaire, encadrée, en ciblant l'effet à long terme
- Faire la cuisine, éviter les aliments « ultratransformés »
- Ne pas délaissé le traitement de fond
- Toujours associer l'activité physique
- Ne pas oublier la composante plaisir et sociale et financière
- Méfiance sur les informations sur internet, réseaux sociaux ou livres « marketing »

Au-delà des recommandations, on ne sait pas tout, on n'a pas tout étudié, alors...

le médecin doit rester attentif au vécu des patients!



Une façon de
**retrouver une relation médecin-
malade plus authentique**