

Des aliments contre les rhumatismes.?



BSIP/MAX

POLYARTHRITE UN RÉGIME PERSONNALISÉ

Curieusement, le jeûne permet de diminuer les symptômes de cette maladie caractérisée par une inflammation chronique des articulations. Comme les douleurs réapparaissent quand on recommence à manger normalement, les scientifiques en ont conclu qu'il existe une relation entre l'évolution de la maladie et la nourriture. Malheureusement, il est difficile d'en tirer des règles standards. Un régime peut s'avérer bénéfique pour une partie des patients, un autre pour d'autres personnes. Le régime végétarien, par exemple, donne parfois de bons résultats. La suppression des céréales, ou des produits laitiers, et la supplémentation en graisses de poissons également. Mais aucun de ces régimes n'a fait ses preuves sur une majorité de malades. A chacun donc de tenter ses petites expériences, avec la prudence qui s'impose. Car une restriction inutile contribuerait à amoindrir la qualité de vie déjà diminuée par une maladie douloureuse. Ce n'est que si l'état de santé s'améliore après la suppression d'un aliment, et qu'il se dégrade à nouveau lorsqu'on réintroduit cet aliment, qu'on décidera d'adopter pour de bon ce régime restrictif. Il est également conseillé de se faire suivre par un professionnel de l'alimentation, afin d'éviter tout risque de carence alimentaire.

DIÉTÉTIQUE

Maux de dos, douleurs dans les articulations, mouvements malaisés, votre voisin ou un collègue vous propose aussitôt de supprimer les tomates ou les champignons... L'alimentation a-t-elle réellement une influence sur vos douleurs?

Le mot «rhumatisme» regroupe plus de 200 maladies qui se manifestent soit par une inflammation des articulations (celles qui finissent en «ïte», polyarthrite, spondylite), soit par une usure des articulations (celles qui finissent en «ose», arthrose), soit par une atteinte des parties molles, les tendons par exemple.

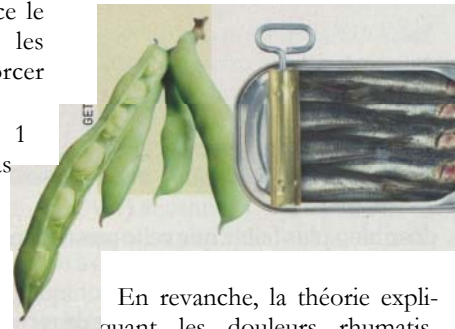
Difficile de reconstituer les éléments manquants grâce à ce qu'on mange. Tout au plus est-il possible de limiter l'inflammation. Le meilleur conseil pour toutes ces affections est de soulager le squelette en évitant les kilos en trop. Nul besoin de devenir un top model! Il suffit de prendre comme référence le poids qu'on a eu durant les années actives et de s'efforcer de le maintenir tout

au long de la vie. Prendre 1 kilo par an n'est peut-être pas dramatique, mais au bout de dix ans ces kilos représentent une surcharge importante: le résultat est à peu près le même que si vous portiez en permanence dix bouteilles d'eau... Le bon sens commande donc d'éviter les excès alimentaires et de faire de l'exercice (marche, gymnastique douce, danse de salon), non seulement pour garder la ligne, mais pour entretenir ses articulations.

Cela dit, il arrive qu'un régime apporte une amélioration pour certaines formes de rhumatismes. On connaît ainsi les aliments qu'il faut éviter lorsqu'on a la goutte. Pour la polyarthrite c'est plus flou, mais on ne peut nier une influence de l'alimentation (lire encadrés).

GOUTTE MOINS DE PURINES

Ces douleurs très vives, essentiellement dans les articulations, peuvent être soulagées en surveillant son alimentation. Il convient d'éviter les excès alimentaires, surtout en graisses, ainsi que l'alcool et les aliments riches en purines (anchois, sardines, maquereaux, crevettes, foie, rognons, asperges, champignons, épinards et légumineuses, c'est-à-dire lentilles, fèves, pois, etc.).



BET

En revanche, la théorie expliquant les douleurs rhumatismales par une nourriture «trop acide» n'est pas validée scientifiquement. Il n'y a donc aucune raison pour privilégier les aliments alcalins. Nous reviendrons sur ce point dans notre prochaine rubrique.

Laurence Margot
diététicienne aux Ligues de la santé

Pour en savoir plus: La Ligue suisse contre le rhumatisme édite une série de notices de prévention sur le thème de l'alimentation et d'autres informations sur le rhumatisme. A commander au tél. 01 487 40 10 ou sur internet <http://www.rheumaliga.ch>.