



Le live va bientôt commencer

Avec le soutien institutionnel de : **GSK**  **sanofi**  **MSD** **abbvie** **CSL Seqirus**



Le mot de la présidente



Delphine Lafarge,
Présidente de l'AFS & Rics



Présentation : les clés de ma santé



Delphine Lafarge,
Présidente de l'AFS & Rics



Sommaire

- 1 Qui sommes-nous ?
- 2 L'origine du projet
- 3 Le projet
- 4 Les dates clés



Qui sommes-nous ?



L'AFS est une association à but non lucratif (loi 1901),
fondée en avril 2000.

Elle est administrée par des malades et pour les malades souffrant de
Spondyloarthrite partout en France.

L'objectif de l'association :

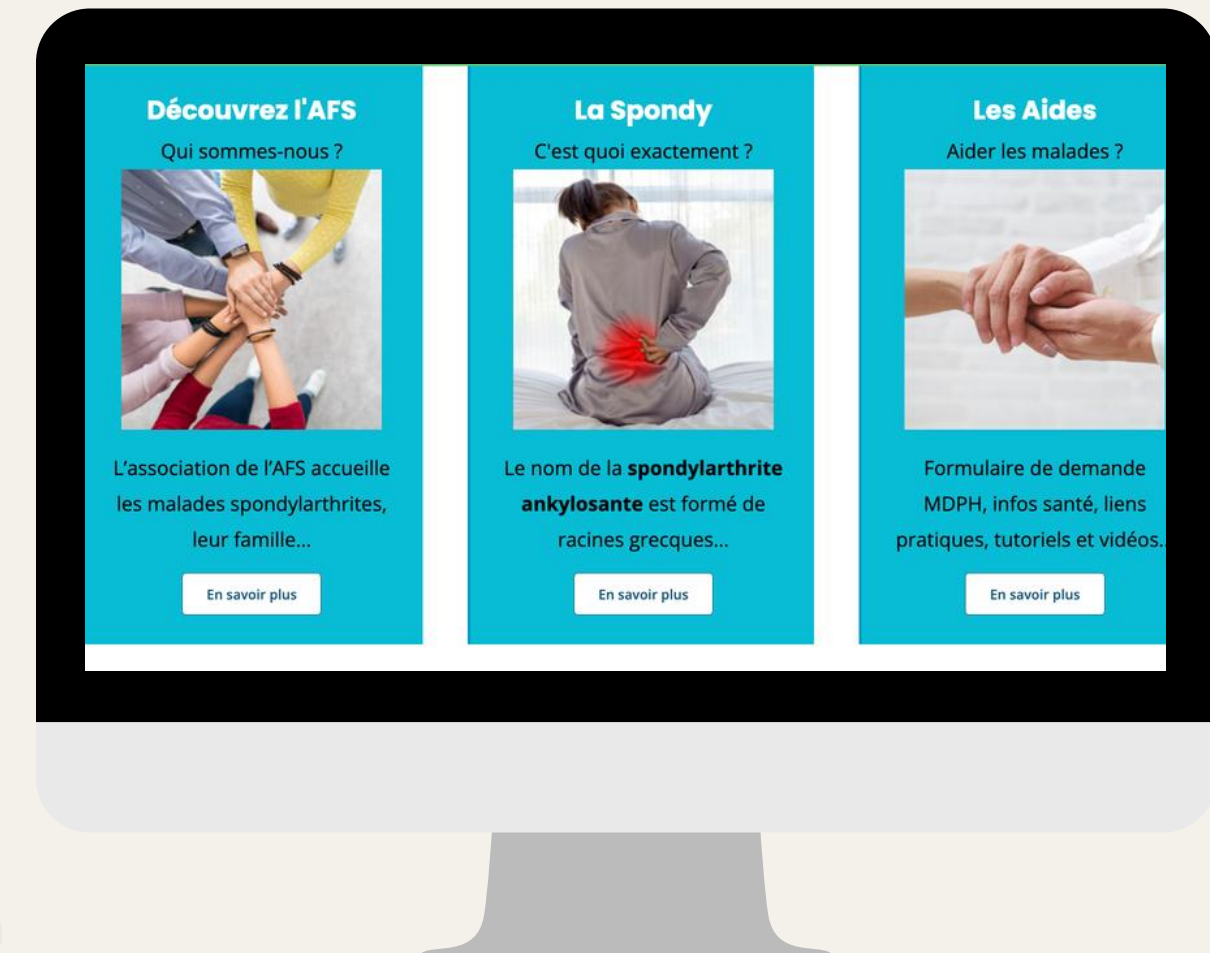
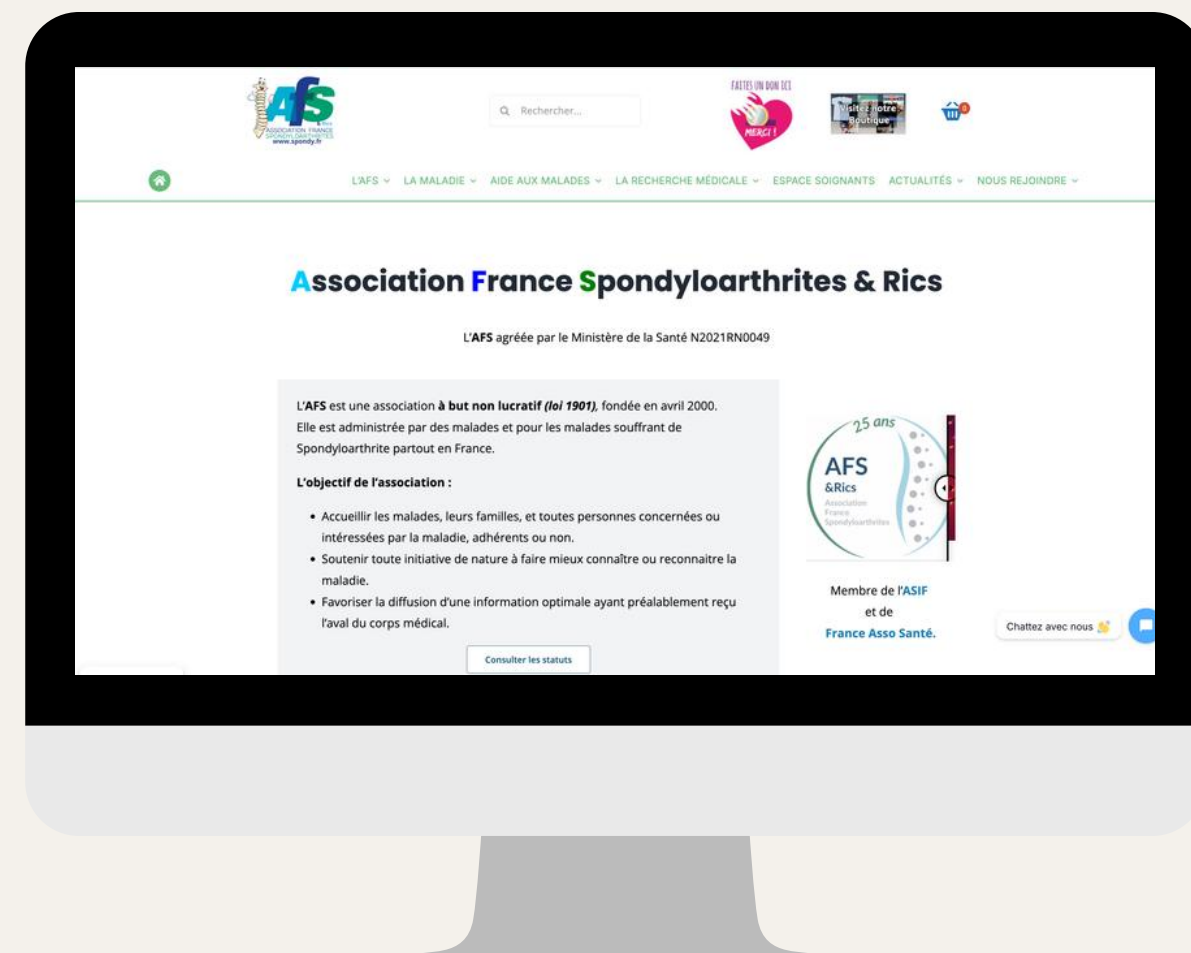
- Accueillir les malades, leurs familles, et toutes personnes concernées ou intéressées par la maladie, adhérents ou non.
- Soutenir toute initiative de nature à faire mieux connaître ou reconnaître la maladie.
- Favoriser la diffusion d'une information optimale ayant préalablement reçu l'aval du corps médical.

Qui sommes-nous ?

<https://www.spondy.fr/>



Nous avons un site de référence qui permet aux **patients, usagers, accompagnants et professionnels de santé** de retrouver des informations au sujet des **spondyloarthrites** et des **rhumatismes inflammatoires**.





Sommaire

- 1 Qui sommes-nous ?
- 2 L'origine du projet
- 3 Le projet
- 4 Les dates clés





L'origine du projet

- C'est en **septembre 2025** que l'association a fêté ses **25 ans** d'existence

- Le programme a permis à de nombreux patients de mieux comprendre l'intérêt de cette démarche d'accompagnement.

En revanche, nous avons constaté que cette approche était **totaleme**nt méconnue de la plupart des patients présents.

- Nous avons décidé de mettre en place une information dédiée à cette démarche, conscients de son efficacité dans la prise en charge des pathologies chroniques et de son rôle essentiel pour aider les patients à mieux vivre avec la maladie.

C'est ainsi que nous avons mis en place le projet :

« **Les clefs de ma santé** »





Sommaire

- 1 Qui sommes-nous ?
- 2 L'origine du projet
- 3 Le projet
- 4 Les dates clés





Le projet : « *Les clés de ma santé* »

- “**Les Clefs de ma Santé**”, est une série de 5 à 10 capsules vidéo courtes, concrètes pour les patients — un rendez-vous mensuel pour **aider les patients à reprendre la main sur leur santé**, à mieux se connaître, à mieux comprendre et à mieux vivre avec leur maladie.
- Chaque épisode (10 à 20 minutes maximum) est pensé comme un **format simple, humain et utile**, construit avec des spécialistes — kiné, infirmier·e, sexologue, médecin de la douleur, pharmacien, CPAM... — mais surtout pensé pour être compris, appliqué, et vécu dans le quotidien par les patients.
- Pas de jargon. Pas de cours magistral. Juste des réponses, des clés, des exemples, des solutions, et une présence régulière qui crée de la confiance et accompagne réellement les patients.

“**Les Clefs de ma Santé**”, c’est la première série pensée pour donner aux patients les outils pour avancer, mois après mois, avec sérénité.



Le projet : « *Les clefs de ma santé* »

Les thématiques couvrent tout ce qui compte dans la vie avec une maladie chronique :

- Kinésithérapie et mobilité
- Vaccination
- Rôle de l'IDE dans le parcours
- Bon usage du médicament
- Droits et aides (CPAM)
- Traitement et prise de poids
- Arthrite juvénile
- Alimentation
- Santé mentale
- Sexualité
- Gestion de la douleur
- Fatigue
- Sport adapté
- Auto-hypnose et ressources personnelles



Sommaire

- 1 Qui sommes-nous ?
- 2 L'origine du projet
- 3 Le projet
- 4 Les dates clés





Les dates clés du projet



Tournage du teaser des clés de ma santé



Début du tournage des capsules début 2026

Avec notamment le **Dr. Catherine Beauvais**, rhumatologue et **Matthias Wilame** kinésithérapeute et parrain de l'association.



Pair-aidance

Éducation Thérapeutique des Patients



Ghislaine Schmidt,
Patiente experte

La pair-aidance : l'expérience au service des autres



Qu'est ce que la pair-aidance ?



- L'expérience vécue a une valeur



- Partager son vécu et ses stratégies d'adaptation



- Accompagner d'autres personnes confrontées aux mêmes difficultés

« Je comprends ce que vous vivez parce que je l'ai vécu moi aussi. »



Pourquoi la pair-aidance est-elle utile ?

-  • Rompre l'isolement
-  • Renforcer la confiance en soi
-  • Partager des solutions concrètes
-  • Apporter de l'espoir



L'expérience partagée crée du lien.

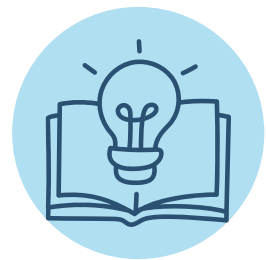




Pair-aidance et éducation thérapeutique : des approches complémentaires



- **Professionnels de santé** : expertise médicale



- **Éducation thérapeutique du patient** : connaissances et compétences



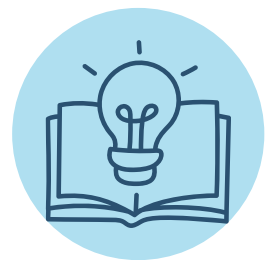
- **Pair-aidants** : expérience vécue, soutien entre pairs, accompagnement au quotidien



Le rôle des patients experts et des pair-aidants



- **Professionnels** : expertise médicale



- **Patients experts** : savoir expérientiel structuré



- **Pair-aidants** : soutien fondé sur l'expérience vécue

Tous contribuent à améliorer le parcours de soins.

La pair-aidance ne remplace pas les soins, elle leur donne une dimension supplémentaire : celle de l'expérience vécue, du partage et de l'espoir.



Exercices sur la posture pouvant être reproduit à domicile



Dr Arnaud Daguet

*Pharmacien, Chateauroux
CPTS Chateauroux*

Vaccination et maladies inflammatoires chroniques

Le rôle du pharmacien dans votre parcours de soins



Pourquoi parler vaccination aujourd'hui ?



Les maladies inflammatoires chroniques et certains traitements **peuvent augmenter le risque infectieux**



Les infections peuvent **impacter la qualité de vie** et le suivi du traitement

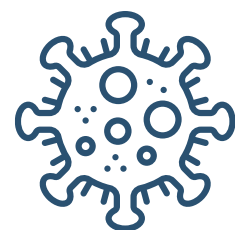


La vaccination fait **partie intégrante** de la prise en charge

Les infections : un risque à ne pas sous-estimer



L'incidence et la sévérité des infections **sont plus élevées** que dans la population générale



Le risque infectieux est lié à la fois à la **maladie** et à certains **traitements immunomodulateurs**



Les infections peuvent conduire à une **hospitalisation** ou à une **interruption temporaire du traitement**

Quelques chiffres clés



86%

des personnes admises en réanimation pour une grippe présentaient **au moins un facteur de risque de forme grave**



Une majorité d'entre elles n'était **pas vaccinée**



Les vaccins occupent une place importante dans la prise en charge des **rhumatismes inflammatoires chroniques**



Quels vaccins sont particulièrement importants ?

- Grippe
- Covid-19
- Pneumocoque
- Zona
- Rappels DTP VRS



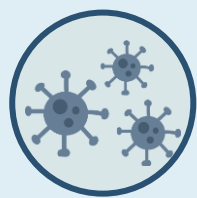
Le calendrier vaccinal français 2026



Âge approprié	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	65 ans et +
BCG														
DTP et Coqueluche													Tous les 20 ans	Tous les 10 ans
Hib														
Hépatite B														
Pneumocoque														
ROR														
Méningocoques ACWY														
Méningocoque B														
Rotavirus														
HPV														
Grippe														Tous les ans
Covid-19														Tous les ans
Zona														
VRS*														75 ans et +

* Les nourrissons doivent être immunisés contre le VRS soit par vaccination de la femme enceinte, soit après leur naissance.

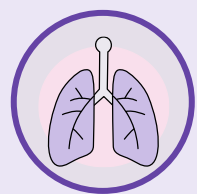
Comment lire ce calendrier lorsque l'on vit avec une maladie inflammatoire chronique ?



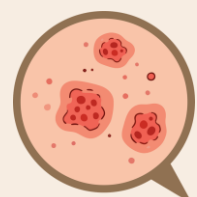
Grippe :
Prévenir les complications infectieuses



Covid-19 :
Réduire le risque de formes sévères



Pneumocoque :
Prévenir certaines infections respiratoires graves



Zona :
Recommandé dans certaines situations



DTP :
Maintenir une protection à jour



Le pharmacien : un partenaire de votre santé



Vérifier votre statut vaccinal



Répondre à vos questions



Prescrire et administrer certains vaccins selon la réglementation



Travailler avec votre médecin et votre rhumatologue

Les recommandations vaccinales évoluent régulièrement et doivent être adaptées à chaque patient.

Parcours vaccinal du patient

1

Je fais le
point sur ma
situation



2

J'échange avec
mon pharmacien
et/ou médecin



3

Je mets à jour
mes vaccins



4

Je réévalue
régulièrement
mon statut vaccinal



Questions fréquentes des patients

Puis-je me faire
vacciner sous
traitement ?

Les vaccins
peuvent-ils aggraver
ma maladie ?

Quels vaccins
sont recommandés
pour moi ?

Dois-je en
parler à mon
rhumatologue ?



Vrai ou Faux ?

Q1

Le vaccin risque de déclencher une poussée
de ma maladie

Vrai

Faux

Vrai ou Faux ?

Q1

Le vaccin risque de déclencher
une poussée de ma maladie

Vrai

Faux

→ Mais le risque qu'une vaccination déclenche une poussée de maladie inflammatoire n'a jamais été confirmé



Vrai ou Faux ?

Q2

Mon traitement m'empêche
de me faire vacciner

Vrai

Faux

Vrai ou Faux ?

Q2

Mon traitement m'empêche
de me faire vacciner

Vrai

Faux

→ Mais chaque situation doit être évaluée
avec vos professionnels de santé

Prévenir plutôt que subir



Risque infectieux augmenté



Risque d'hospitalisation



Impact possible sur la continuité
des traitements



La vaccination contribue à réduire le risque
de formes graves et de complications

Protéger sa santé... et celle de son entourage

La vaccination protège le patient

Elle contribue également à protéger les personnes les plus fragiles

La vaccination de l'entourage participe à la protection des personnes immunodéprimées



Que faire concrètement demain ?



Vérifier son
carnet de
vaccination



En parler à son
pharmacien



Informez son
rhumatologue



Anticiper les
vaccinations
nécessaires

Les 3 messages à retenir

La vaccination fait
partie de la prise
en charge de votre
santé

Chaque situation
est unique

Votre pharmacien
est un partenaire
de proximité





Questions / Échanges



MERCI DE
VOTRE
ATTENTION



Pause

Exercices sur la posture pouvant être reproduit à domicile



Dr Mathias Willame

*Masseur Kinésithérapeute, Nîmes
Parrain de l'AFS & Rics*

EST TOUS HANDBALLEURS

ll.org



idas

CHRONOMETRAGE & AFFICHAGE SPORTIF

PROTECTION CONTRE LA Foudre

HORLOGERIE INDUSTRIELLE

MAINTENANCE



08 25 3





Les fatigues : douleurs et sommeil



Dr Laurent Schmitt

Docteur en biologie



Pause

Exercices sur la posture pouvant être reproduit à domicile



Dr Arnaud Daguet

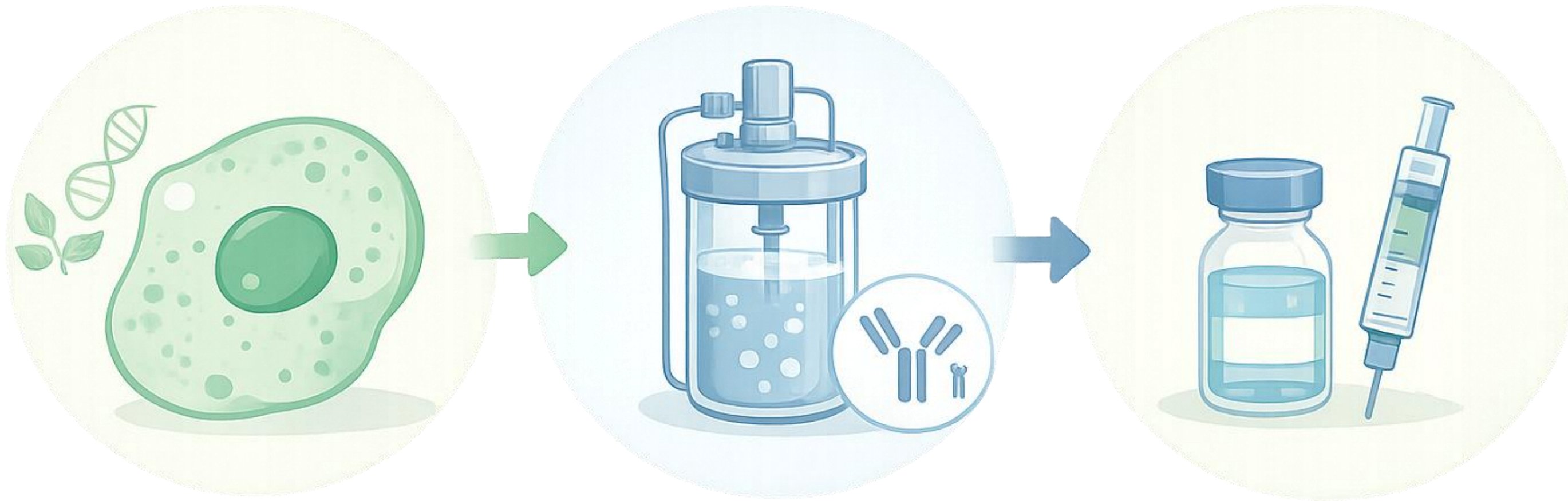
*Pharmacien, Chateauroux
CPTS Chateauroux*

Les traitements d'aujourd'hui et les innovations thérapeutiques

Mieux comprendre les avancées qui ont transformé la prise en charge des maladies rhumatismales inflammatoires chroniques



Qu'est-ce qu'un biomédicament ?

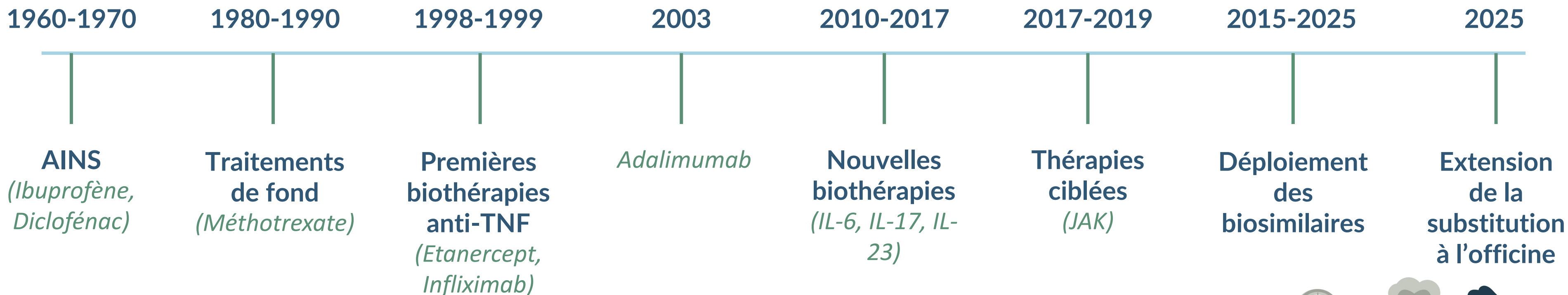


Un biomédicament est un médicament **produit à partir du vivant** grâce aux biotechnologies.

Exemples :

- Adalimumab,
- Etanercept,
- Infliximab

Comment les traitements ont-ils évolué ?



Pourquoi les biomédicaments ont-ils constitué une avancée majeure ?

AVANT



Douleurs persistantes



Poussées fréquentes



Progression de la maladie

AUJOURD'HUI



Meilleur contrôle de l'inflammation

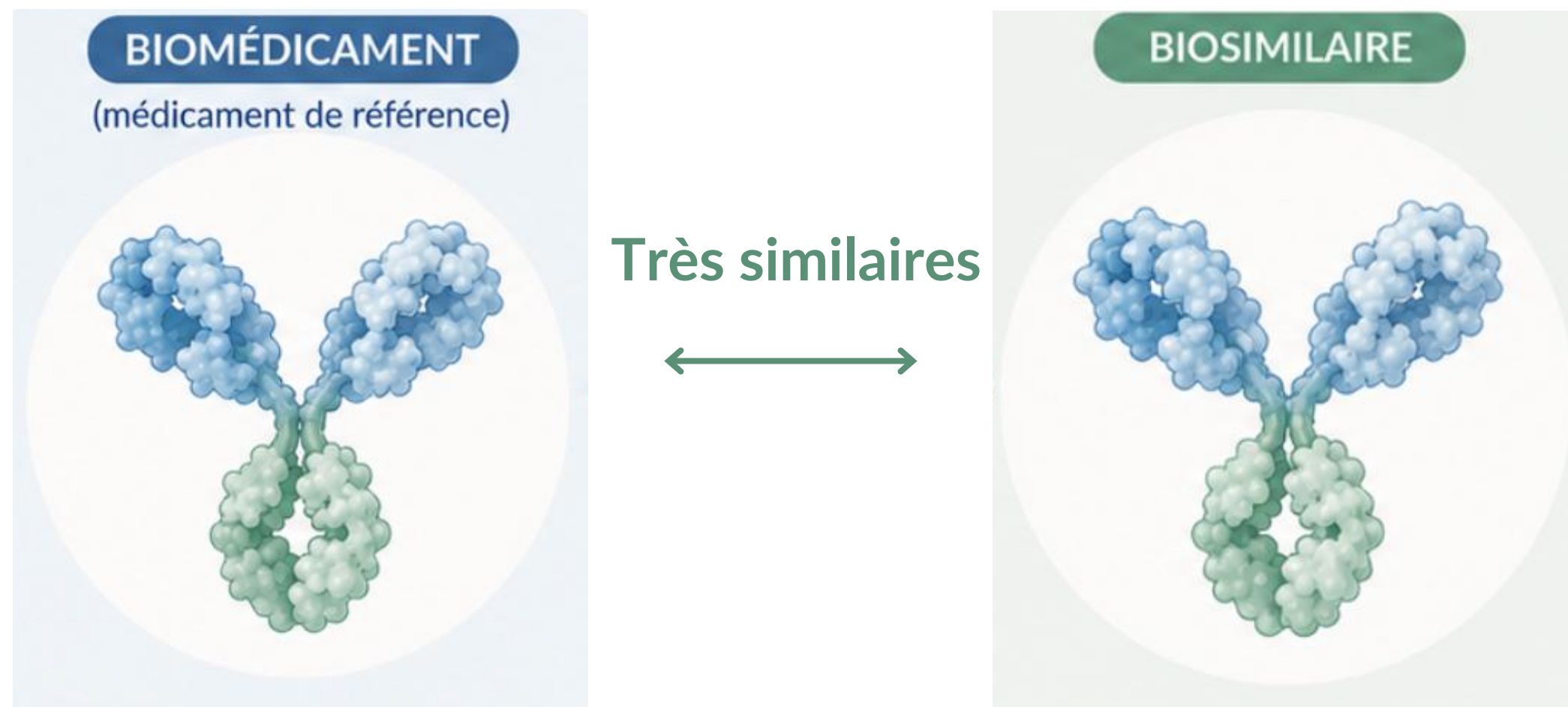


Réduction des poussées



Maintien des activités et amélioration de la qualité de vie

Qu'est-ce qu'un biosimilaire ?



Même qualité



Même efficacité



Même sécurité

Un biosimilaire est un médicament biologique **très similaire** à un biomédicament de référence déjà autorisé.

Biosimilaire $\neq$ Générique

Générique



Copie d'un
médicament
chimique

$\neq$

Biosimilaire



Médicament issu du vivant,
hautement similaire à son
médicament de référence

Pourquoi peut-on leur faire confiance ?



Les biosimilaires doivent démontrer l'absence de différence cliniquement significative avec le biomédicament de référence.

- *Évaluation EMA et ANSM*

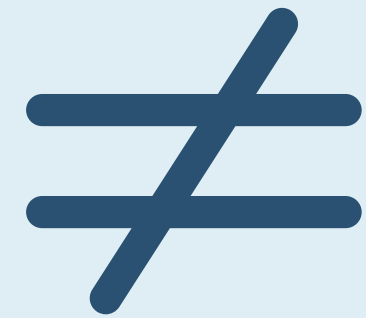
Ce que disent les études



Plus de 15 ans
de recul en
Europe



Des millions de
patients traités



Aucune différence
cliniquement
significative
démontrée

- *Études : NOR-SWITCH (Lancet 2017) et registre DANBIO*

Les 3 questions les plus fréquentes des patients

Un biosimilaire
est-il aussi
efficace ?

➤ OUI

Est-il aussi
sûr ?

➤ OUI

Pourquoi
développe-t-on des
biosimilaires ?

➤ Pour améliorer
l'accès aux
traitements
et soutenir
l'innovation.

Les biosimilaires : une actualité majeure en 2025-2026



Arrêté du 20 février 2025 :

- Extension des possibilités de substitution à l'officine
- Adalimumab et Etanercept concernés
- Rôle renforcé du pharmacien
- Information du patient obligatoire

Quel est le rôle du pharmacien ?



Expliquer les traitements



Répondre aux questions



Accompagner un changement vers un biosimilaire



Favoriser le bon usage des traitements



Participer à l'éducation thérapeutique

Les 3 messages à retenir

**Les traitements ont
considérablement
évolué**

**Les biosimilaires
répondent aux mêmes
exigences de qualité,
sécurité et efficacité**

**Votre pharmacien
est un partenaire
de confiance**





Sources

- **Slide 2 – Qu'est-ce qu'un biomédicament ? / ANSM – Les médicaments biologiques et biosimilaires /** <https://ansm.sante.fr/qui-sommes-nous/notre-perimetre/les-medicaments/p/medicaments-biosimilaires>
- **Slide 5 – Qu'est-ce qu'un biosimilaire ? / Assurance Maladie – Comprendre les médicaments biosimilaires /** <https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/comprendre-les-differents-medicaments/connaitre-medicaments-biosimilaires> **& EMA – Biosimilars in the EU /** <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory-overview/biosimilar-medicines-overview>
- **Slide 7 – Pourquoi peut-on leur faire confiance ? / Guide EMA sur les biosimilaires** https://www.ema.europa.eu/en/documents/leaflet/biosimilars-eu-information-guide-healthcare-professionals_en.pdf **& ANSM – Médicaments biosimilaires /** <https://ansm.sante.fr/qui-sommes-nous/notre-perimetre/les-medicaments/p/medicaments-biosimilaires>
- **Slide 8 – Ce que disent les études / Étude NOR-SWITCH / Jørgensen KK et al. *Lancet*, 2017. / Publication :** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28502609/> **/Registre DANBIO /Glintborg B et al. / Publication :** <https://ard.bmj.com/content/76/8/1426>
- **Slide 10 – Actualité 2025-2026 / Arrêté du 20 février 2025 / Extension des groupes biologiques substituables / Legifrance :** <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000051237716> **& Ordre National des Pharmaciens :** <https://www.ordre.pharmacien.fr/les-communications/focus-sur/les-actualites/nouvelle-liste-des-groupes-biologiques-similaires-substituables> **/ & Ameli :** <https://www.ameli.fr/pharmacien/actualites/biosimilaires-de-nouvelles-molecules-substituables-par-le-pharmacien>

Alimentation, spondyloarthrite et rhumatismes inflammatoires



Pr Jérémie SELLAM

*Service de rhumatologie,
Hôpital Saint-Antoine, AP-HP, Paris*



Liens d'intérêts

J SELLAM

Interventions ponctuelles (expertises, conseils, symposiums, études cliniques, formations) :

Abbvie, Biogen, Pfizer, BMS, Janssen, Novartis, Fresenius Kabi, Novartis, Galapagos, Celltrion, Grünenthal, IBSA, AlfaSigma, Novo Nordisk, Lilly

Intérêts indirects (subvention de recherche) :
Nordic Pharma

Invitations en congrès:

UCB, Janssen, Novartis, Nordic Pharma, Abbvie

Revue du rhumatisme 89 (2022) 116-127

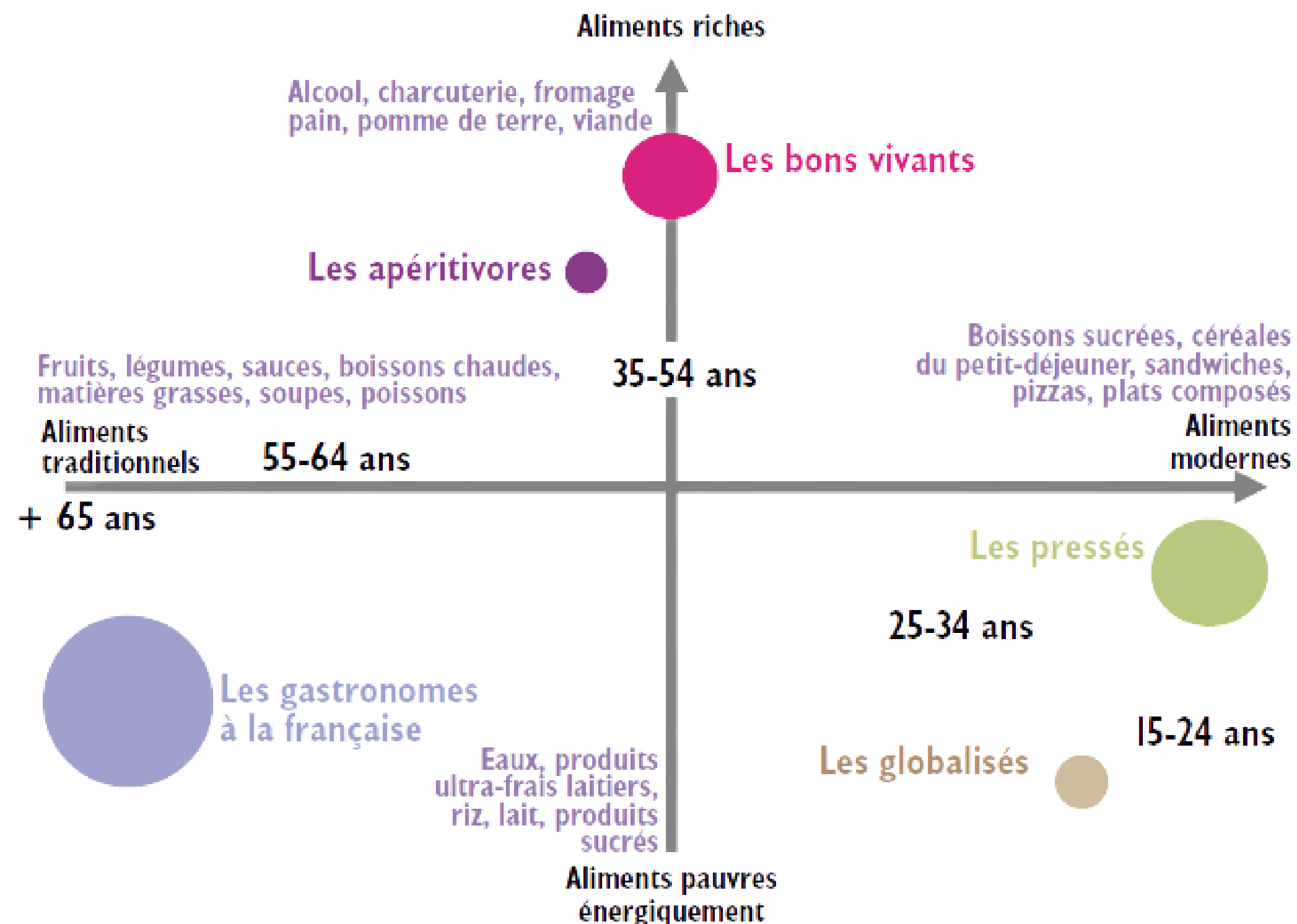
Recommandations et méta-analyses

Recommandations de la Société française de rhumatologie sur l'alimentation des patients ayant un rhumatisme inflammatoire chronique[☆]

Claire Daien^{a,b,*}, Sébastien Czernichow^{c,d}, Jean-Guillaume Letarouilly^e, Yann Nguyen^f, Pauline Sanchez^a, Johanna Sigaux^{g,h}, Catherine Beauvaisⁱ, Sandra Desouchesⁱ, Robert Le Puillandre^j, Vincent Rigalleau^k, Pauline Rivière^l, Monique Romon^m, Luca Semerano^{g,h}, Raphaële Seror^{n,o}, Sylvie Sfedj^p, Anne Tournadre^q, Danielle Vacher^r, Daniel Wendling^s, René-Marc Flipo^e, Jérémie Sellam^{i,t,*}



L'alimentation: au cœur de la vie des individus...



Comment la nutrition pourrait elle agir sur les maladies inflammatoires ?

Les aliments peuvent agir sur nos cellules immunitaires

- *Directement*

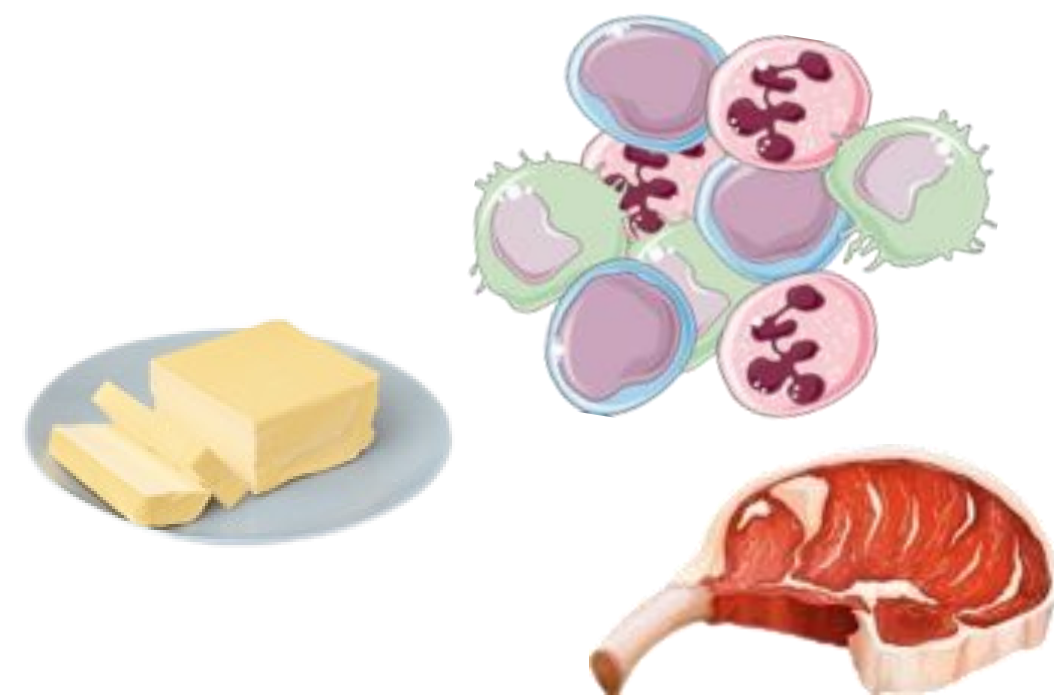
Les cellules immunitaires captent certains aliments grâce à des « **récepteurs** »

- *Indirectement*

Notre alimentation conditionne notre **flore intestinale**



Selon la **source d'énergie**, les cellules deviennent pro- ou anti-inflammatoires



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



2022

Recommandations de la Société française de rhumatologie sur l'alimentation des patients ayant un rhumatisme inflammatoire chronique[☆]

Claire Daien^{a,b,*}, Sébastien Czernichow^{c,d}, Jean-Guillaume Letarouilly^e, Yann Nguyen^f, Pauline Sanchez^a, Johanna Sigaux^{g,h}, Catherine Beauvaisⁱ, Sandra Desouchesⁱ, Robert Le Puillandre^j, Vincent Rigalleau^k, Pauline Rivière^l, Monique Romon^m, Luca Semerano^{g,h}, Raphaële Seror^{n,o}, Sylvie Sfedj^p, Anne Tournadre^q, Danielle Vacher^r, Daniel Wendling^s, René-Marc Flipo^e, Jérémie Sellam^{i,t,*}





Alimentation et activité physique sont indissociables

Prendre les escaliers



Descendre 1 arrêt de bus avant



Utiliser le vélo pour les petits trajets



Téléphoner en marchant



Reprise progressive sport



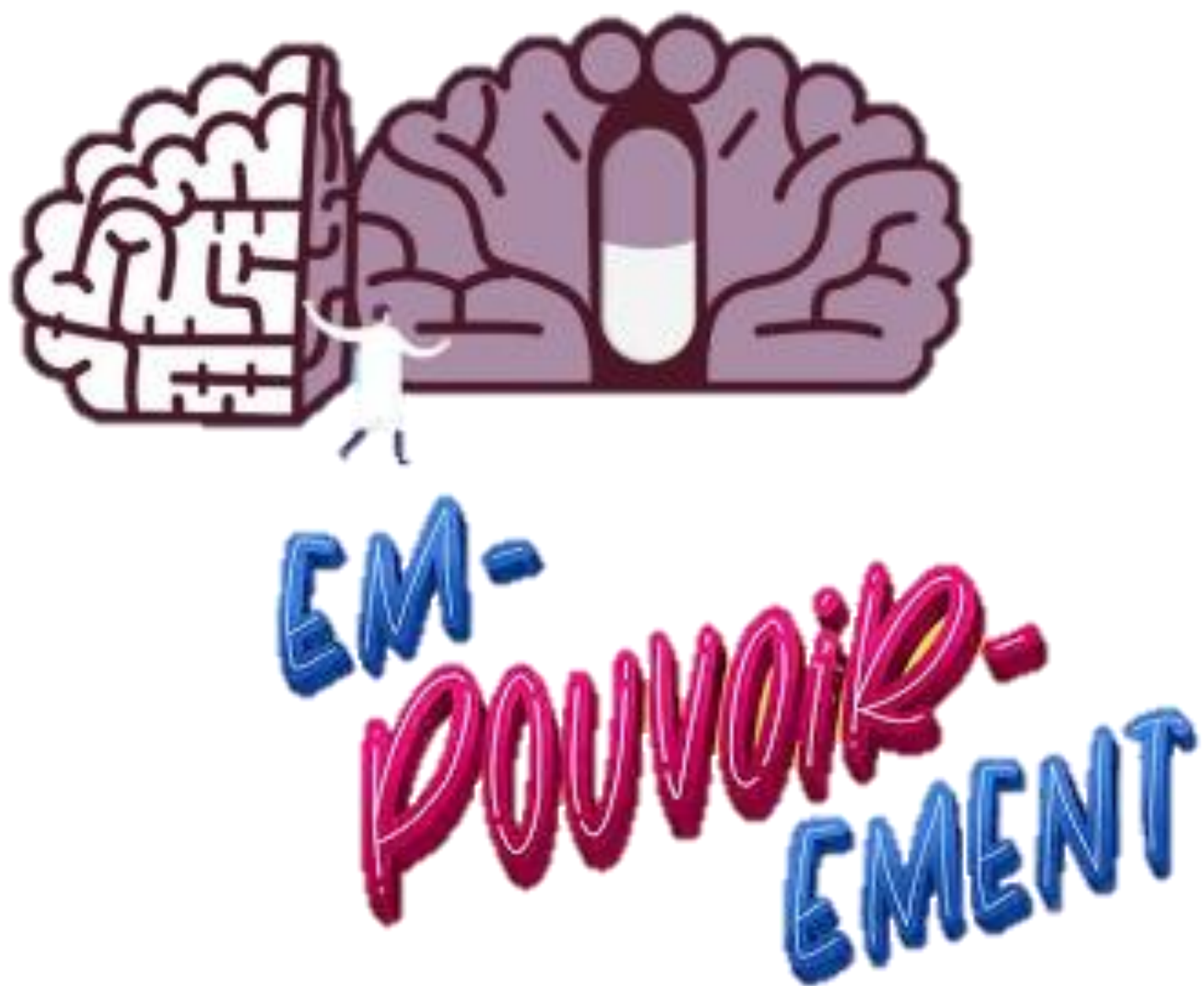
Les changements alimentaires ne peuvent pas remplacer votre traitement !

C'est une aide supplémentaire



Aucune intervention alimentaire n'a **jamais** démontré être capable d'arrêter la destruction des articulations ou de guérir les rhumatismes et maladies autoimmunes/inflammatoires

S'intéresser à son alimentation, c'est devenir **acteur** de sa santé



L'alimentation c'est une porte ouverte vers une approche globale

Prendre soin de ses articulations,
de son cœur et de ses os ... et prendre du plaisir !



Trois recommandations

Revue du rhumatisme 89 (2022) 116-127

Recommandations et méta-analyses

Recommandations de la Société française de rhumatologie sur
l'alimentation des patients ayant un rhumatisme inflammatoire
chronique[☆]

Claire Daien^{a,b,*}, Sébastien Czernichow^{c,d}, Jean-Guillaume Letarouilly^e, Yann Nguyen^f,
Pauline Sanchez^a, Johanna Sigaux^{g,h}, Catherine Beauvaisⁱ, Sandra Desouchesⁱ,
Robert Le Puillandre^j, Vincent Rigalleau^k, Pauline Rivière^l, Monique Romon^m,
Luca Semerano^{g,h}, Raphaèle Seror^{n,o}, Sylvie Sfedj^p, Anne Tournadre^q, Danielle Vacher^r,
Daniel Wendling^s, René-Marc Flipo^e, Jérémie Sellam^{i,t,*}



Recommandation n°1 : Si vous êtes en surpoids ou en obésité, perdre du poids pourra vous aider



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

Comment perdre du poids: diététicien ou médecin nutritionniste

Attention à la taille des portions !

Avoir comme objectif une perte de poids sur la durée

Effets bénéfiques cardiaques, métaboliques et psychologiques



Recommandation n°1 : Si vous êtes en surpoids ou en obésité, perdre du poids pourra vous aider mais attention à la perte de muscle !





Recommandation n°2 = MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Recommandations	Grade	Niveau d'accord (moyenne; écart type)
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.	C	8,8 (2,1)

Le régime méditerranéen pourrait m'aider à contrôler mon rhumatisme ?

OUI !

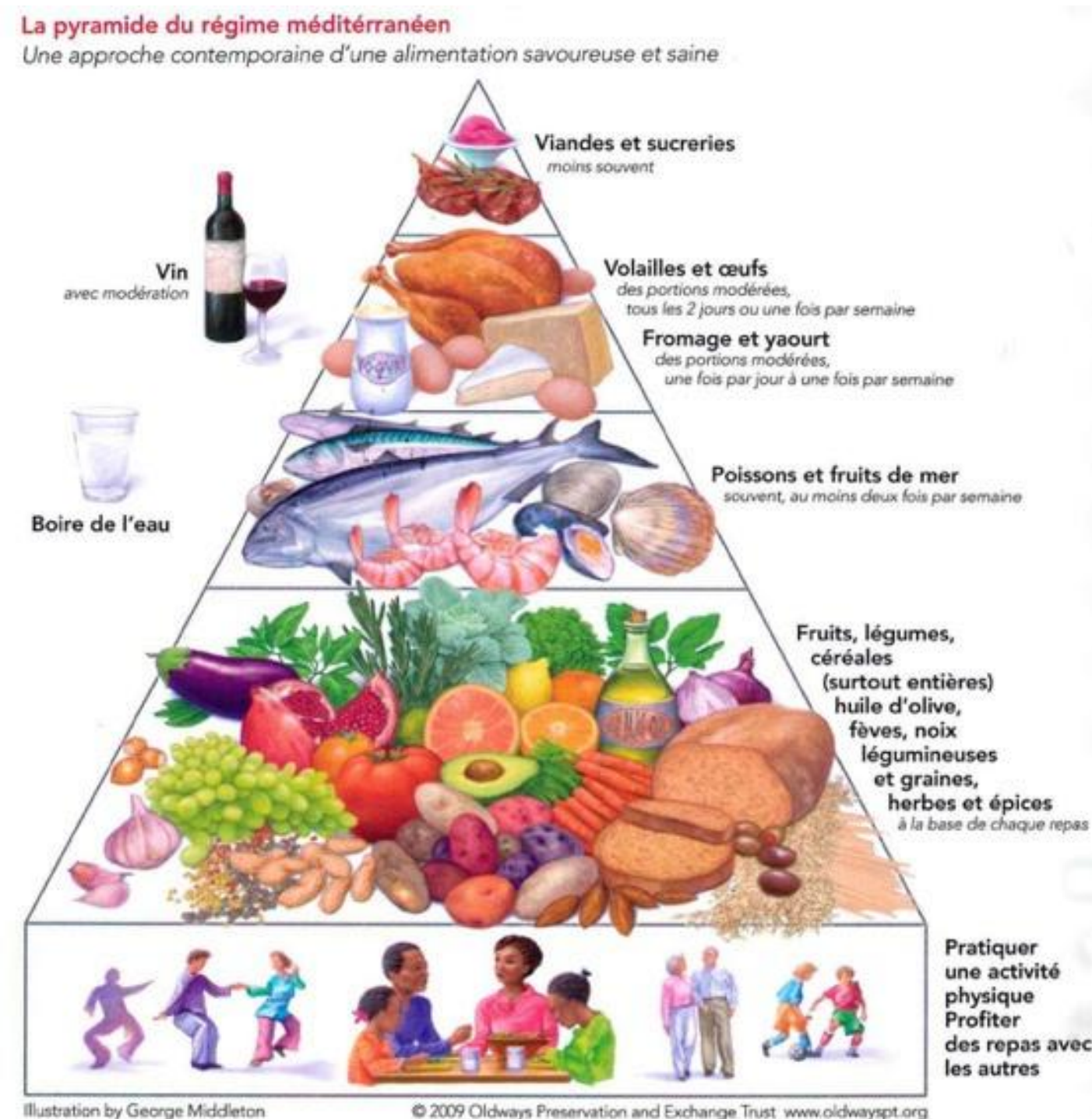
- Plusieurs études disponibles, surtout dans la PR
- Effet sur la douleur, la raideur matinale, la qualité de vie
- Prévention cardiovasculaire et sur la mortalité
- S'applique aussi aux maladies auto-immunes systémiques (ex: lupus)
- Alimentation adaptée à la prise de corticoïdes par voie orale et aux interactions médicamenteuses



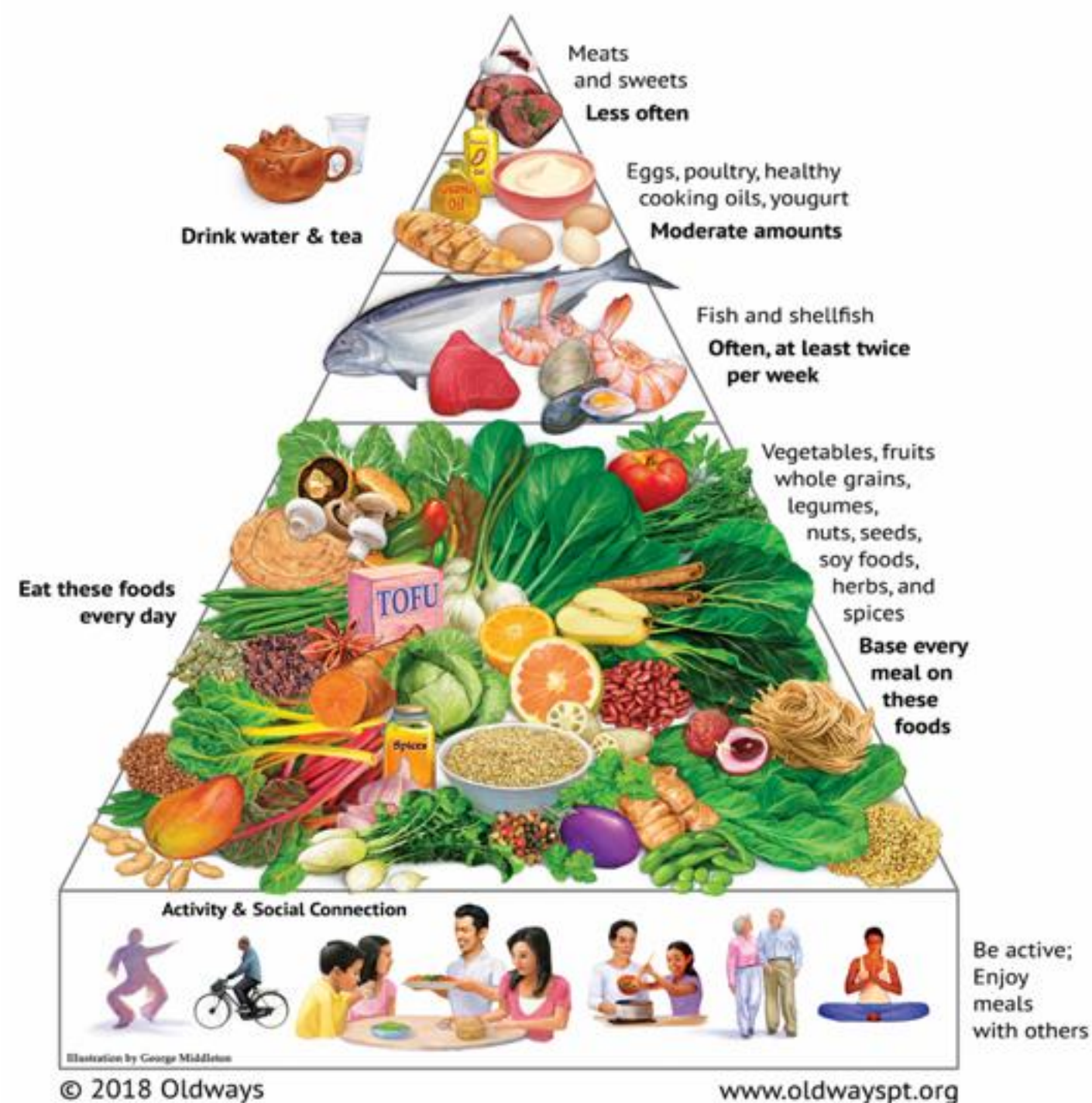
ET



Pyramide méditerranéenne : un modèle validé



Les déclinaisons de l'alimentation méditerranéenne



Comment je mets en pratique ce fameux « régime méditerranéen » ?

- **Plus de fibres:** farine complète plutôt que blanche, plus de légumes verts à feuille (épinards (même surgelés!), endive, salade), penser aux légumineuses 2 fois par semaine (haricots secs, fèves, pois chiche, pois cassé)
- **Plus d'oméga 3:**
 - Huiles type colza et lin dans vos assaisonnements,
 - Poissons gras même en boîte, même surgelé!
- **Diminuer la viande:** favoriser les morceaux moins gras (en enlevant la peau du poulet, filets maigres de veau, steak haché à 5 % de matières grasses...)
- **Limiter au maximum les aliments ultra-transformés** (biscuits, pains industriels, nuggets, desserts lactés...)
- **Limiter les apports en sel, en produits sucrés**
- **Ceci implique de cuisiner et de suivre les saisons**

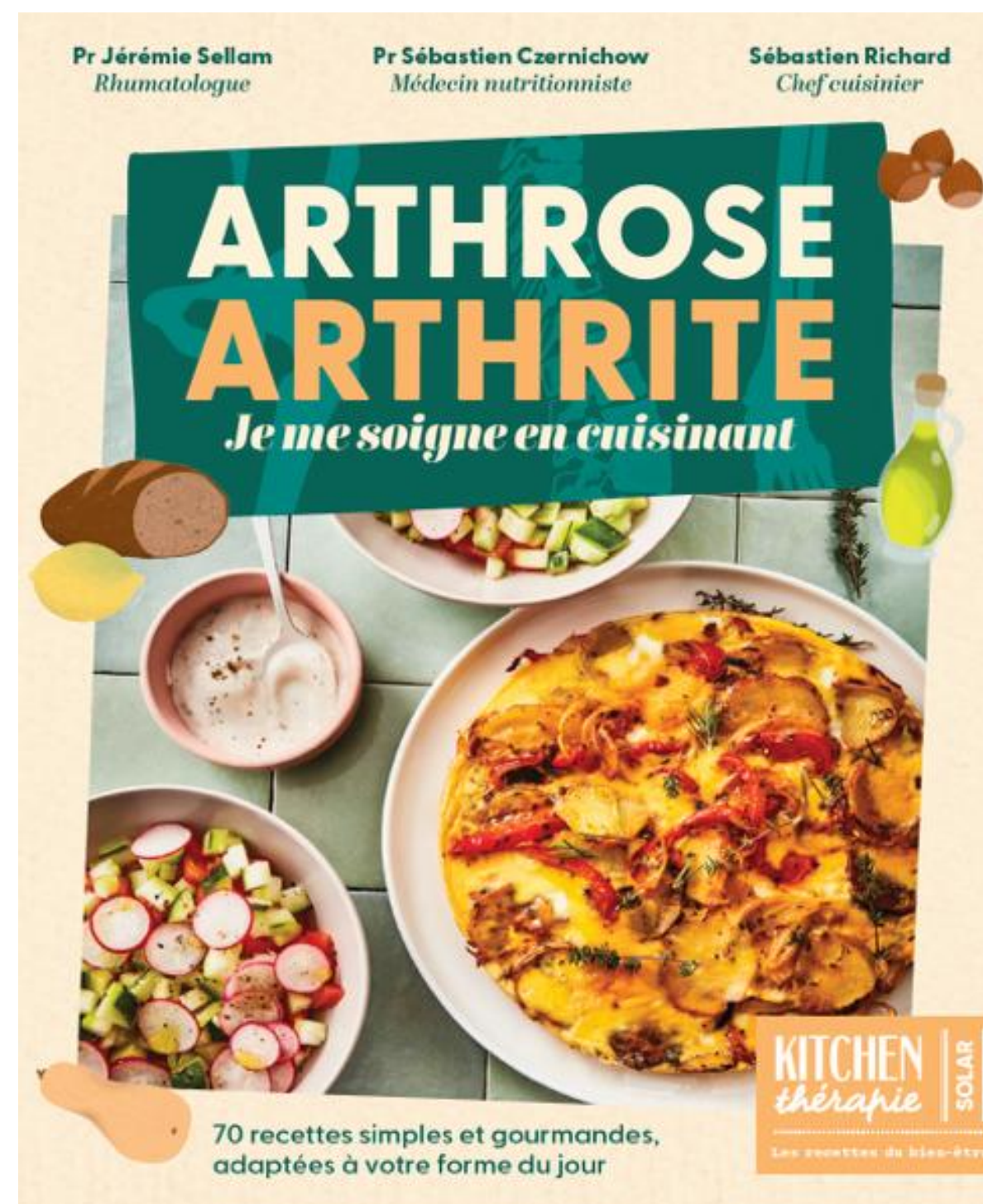




Comment je mets en pratique ce fameux « régime méditerranéen » ?

- Faire les courses: Aide de l'entourage, faire livrer, fractionner les achats
- Cuisiner assis/assise
- Penser aux aides techniques, mixeur, et autre appareil
- Faites participer l'entourage à la cuisine
- Mieux vaut des légumes surgelés ou en boîte ou bocaux prédécoupés plutôt que pas de légumes du tout
- Bien mâcher et prendre soin de ses dents
- Cuisiner « fractionné » ou « en avance »
- ...S'autoriser des écarts...Penser à la convivialité
- Vous faire offrir des livres de cuisine ou des revues

Conseil lecture :)



Sébastien Czernichow est médecin nutritionniste, professeur de médecine à l'université Paris-Cité et dirige le service nutrition de l'hôpital européen Georges-Pompidou à Paris (Assistance publique-Hôpitaux de Paris, AP-HP). Il est spécialiste de la prise en charge de l'obésité sévère.

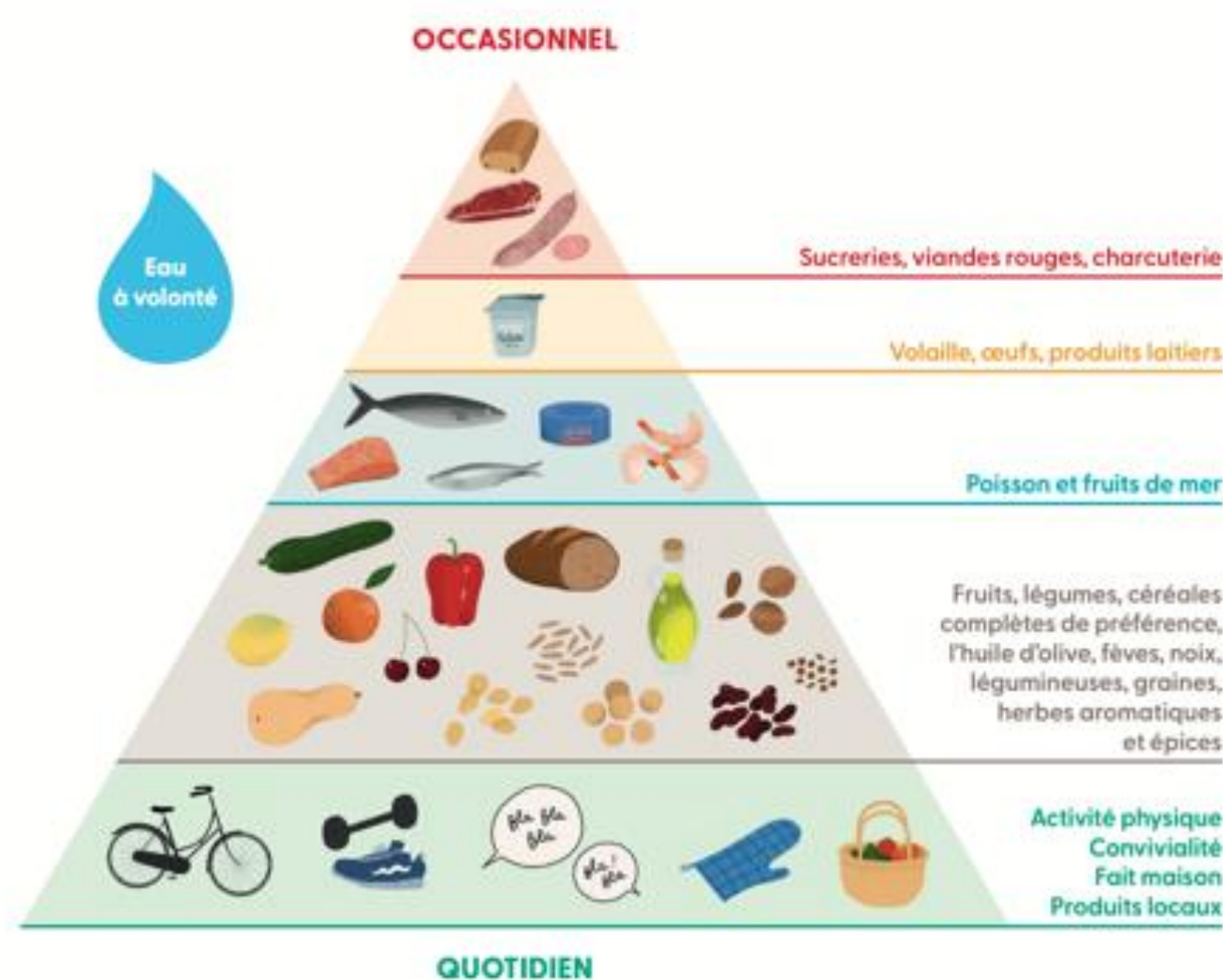


Jérémie Sellam est rhumatologue, professeur de médecine à Sorbonne Université, et exerce à Paris à l'hôpital Saint-Antoine (Assistance publique-Hôpitaux de Paris, AP-HP). Il est secrétaire général de la Société française de rhumatologie. Depuis vingt ans, quotidiennement, il soigne les patients souffrant de rhumatismes (arthrose, polyarthrite, spondylarthrite, etc.).



Sébastien Richard officie depuis plus de trente ans dans les cuisines de restaurants privés ou de collectivités. Ancien étoilé Michelin, il se définit aujourd'hui comme « acteur du vivant » plutôt que chef de cuisine. Son travail se situe à la croisée de la gastronomie créative et de la santé, proposant ainsi des recettes simples et savoureuses accessibles à tous au quotidien, ancrées dans le territoire et suivant scrupuleusement les saisons et le respect du vivant.

Sortie le 30 avril 2026



Cochez **OUI** ou **NON** pour chacune des propositions suivantes, puis additionnez vos points.

	Fréquence de consommation	OUI (1 point)	NON (0 point)
Légumes	Deux portions ou plus par jour		
Fruits	Deux ou plus par jour		
Céréales complètes (pain, riz...)	Au moins une portion par jour		
Poissons	Deux fois par semaine ou plus		
Légumineuses	Deux fois par semaine ou plus		
Fruits à coque non salés (noisettes, amandes...)	Une poignée tous les jours ou presque		

La liste de courses de l'alimentation méditerranéenne



LES LÉGUMES

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Ail | ☐ Chou | ☐ Poireau |
| ☐ Artichaut | ☐ Courge | ☐ Poivron |
| ☐ Aubergine | ☐ Courgette | ☐ Salade verte |
| ☐ Betterave | ☐ Fenouil | ☐ Tomate (fraîche, en conserve, en sauce) |
| ☐ Brocoli | ☐ Haricot vert | ☐ |
| ☐ Carotte | ☐ Olive | ☐ |
| ☐ Céleri | ☐ Oignon | |

« Mode d'emploi » des recettes



En petite forme

La douleur est très présente, les gestes du quotidien, comme porter les sacs de courses et découper les aliments, deviennent difficiles et la fatigue domine.

C'est le moment idéal pour privilégier des recettes ultrasimples, rapides, demandant peu de courses, d'ingrédients, de manipulations et réduisant le nombre d'ustensiles.

En forme moyenne

La douleur est présente mais vous laisse un peu de marge : les mouvements sont possibles tant qu'on ne force pas trop, et l'énergie est correcte mais limitée.

Ici, les recettes sont accessibles, avec quelques étapes simples mais sans préparation trop longue ni tâches manuelles trop exigeantes.



En grande forme

La douleur est plus modérée, la mobilité plus aisée et l'envie de cuisiner est là ! Vous pouvez enchaîner plusieurs gestes sans trop de gêne.

C'est le bon moment pour vous lancer dans des recettes un peu plus élaborées et vous faire plaisir avec des préparations plus complètes. Vous allez épater vos amis...

GRANDE FORME

Semoule aux senteurs libanaises

Pour 2 personnes
 Préparation : 10 min
 Cuisson : 3 min

Quelques brins de coriandre
 Quelques brins d'estragon
 Quelques brins de menthe
 Quelques brins de persil plat
 120 g de semoule complète
 10 ml d'huile d'olive
 1 l d'eau ou de bouillon de légumes
 Zaatar
 Fleur de sel, poivre du moulin

Astuce cuisine

Ajoutez un filet de jus de citron et un tartare de tomates ou quelques tomates cerise en saison.

Astuce santé

Vous pouvez utiliser des herbes surgelées déjà hachées en cas de douleur aux mains.

Laver et rincer les herbes puis les hacher finement.

Dans un saladier, verser la semoule et l'assaisonner avec une pincée de fleur de sel et un tour de moulin de poivre.

Ajouter l'huile d'olive.

Porter à ébullition le bouillon ou l'eau puis recouvrir la semoule. Laisser reposer 3 minutes. Egrainer avec une fourchette puis ajouter les herbes et une pincée de zaatar.



PETITE FORME

Sole meunière à l'huile d'olive, courge, citron et basilic

Pour 2 personnes
 Préparation : 5 min
 Cuisson : 10 min

2 soles
 20 g de farine complète
 10 ml d'huile de lin
 5 ml d'huile d'olive
 10 ml de jus de citron
 30 g de basilic

Astuce santé

Remplacer le beurre par l'huile d'olive protège les articulations en diminuant les acides gras saturés au bénéfice des oméga-3 d'origine végétale.

Paner légèrement les soles avec la farine.

Dans une poêle, faire chauffer les huiles et faire cuire les soles 5 minutes de chaque côté puis déglacer avec le jus de citron.

Servir avec du basilic ciselé.



FORME MOYENNE

Légumes rôtis au thym et au romarin

Pour 2 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

1 petite patate douce
1 aignon
1/2 petit oignon
1 courgette
1 tomate
Quelques brins de thym
Quelques brins de romarin
20 ml d'huile d'olive
5 ml d'huile d'amande
Le jus de 1 citron
50 g de feta

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Peler la patate douce et l'aignon. Laver les autres légumes.
Couper les légumes, les disposer sur une plaque allant au four, avec les herbes hachées et arroser avec les deux huiles.
Enfourner pour 12 minutes.
Disposer les légumes sur une assiette, arroser d'un filet d'huile d'olive.

Astuce santé
Si vous êtes en période de jeûne, vous pouvez les cuisiner à l'eau. C'est gagnant-gagnant de préserver son



Les compléments en Oméga-3 pourrait m'aider à contrôler mon rhumatisme ?

À discuter dans la polyarthrite rhumatoïde, mais c'est vraiment facultatif

poisson biomax biomax omega solgar bienfaits fish oil super omega krill vegan beautysané huile vit al+ algue epa dha 1000 mg

Annonces - Acheter "oméga 3 compléments"

Omega 3 2000mg - 120 Capsules ... 13,99 € Onatera.com +3,99 € de frais de ... 70,66 € / 1 kg.	Omega 3 EPA&DHA Labélisés - EPA et... 13,90 € Ternavite +5,90 € de frais de ...	Omega 3 1000mg - 60 Capsules ... 15,90 € Onatera.com +3,99 € de frais de ... 133,61 € / 1 kg.	Omega 3-6-9 Poisson Lin... 39,90 € Onatera.com +3,99 € de frais de ... 146,15 € / 1 kg.	Omega 3 EPA et DHA 8,00 € Diet Natura +5,00 € de frais de ...	Omega 3 15,12 € +9+ Nutrimea +2,90 € de frais de ... 15,12 € (213)	Equilibre Emotionnel Om3... 18,50 € Onatera.com +3,99 € de frais de ... 342,59 € / 1 kg.	Solgar Omega 3 30 gélules 28,49 € Abida Santé&discount +4,99 € de frais de ... 28,49 € / 1 ct ★★★★★ (26+)	Oméga-3 vegan pour un régime... 28,90 € Sunday Natural FR +2,90 € de frais de ... 2,14 € / 10 g ★★★★★ (18+)	Super Omega 3 - Oméga 3 d'origine... 28,00 € Supermart +6,00 € de frais de ... ★★★★★ (116)	OM3 Premium Equilibre... 18,59 € Abida Santé&discount +4,99 € de frais de ... 18,59 € / 100 g ★★★★★ (61)	OM3 Huile de poisson 120... 13,50 € Abida Santé&discount +4,99 € de frais de ... 13,50 € / 1 ct ★★★★★ (106)	Pileje Omegabiane DHA 85 capsules 30,80 € Abida Santé&discount +4,99 € de frais de ... 30,80 € / 100 g ★★★★★ (328)	Omega 3 Triple Concentration 100... 50,82 € Nutrimea +5,99 € de frais de ... ★★★★★ (96+)	OM3 Huile de Poissons Sauvage... 13,20 € Cococoncenter.com +4,95 € de frais de ... ★★★★★ (106)	Metagemics Eskimo Extra 90 Gélules... 29,10 € Newpharma.fr +5,99 € de frais de ... ★★★★★ (26+)	Oméga 3 1000 mg 120 Gélules 9,90 € 123gélules +4,99 € de frais de ... ★★★★★ (97)
--	--	--	--	--	---	---	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---

Nutrimea - En stock Laboratoires Nutrimea Omega 3	Dilute Omegaplane Omega 3-6-9...	Valormin - En stock Complément Alimentaire BL...	Laboratoires F... - En stock Omega 3 - Fenioux - 200 cap...	Laboratoire Lescuyer Compléments alimentaires Oméga 3 1 L...	Nutrimea - En stock Laboratoires Nutrimea Omega...	Body&Fit High Quality Omega 3 - 100...	Natura Force Les bienfaits des oméga 3 sur la santé...	Laboratoire BL... - En stock Oméga 3 concentrés - Bio...	NDRIA Distributeur Oméga 3 (acides gras essen...	Nutrimea - En stock Laboratoires Nutrimea Omega...	Espace - En stock Super Omega 3 Riche en EPA...	Pharmatopi Complément alimentaire...	Fleur... Non disponible Oméga 3, Complément al...
--	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	--

Et les régimes d'exclusion?

Les régimes concernés

- Sans laitages
- Sans gluten
- Jeûnes
- Régime Seignalet
- Régime Kousmine

Ce que disent les études

- Pas de démonstration d'efficacité
- Études négatives ou de qualité médiocre
- Expérience individuelle, non transposable
- Parfois fatigue et perte du plaisir de manger
- Études en cours : sans gluten, jeûne intermittent

Notre proposition

- Nous ne savons pas tout
- Accompagner les patients qui souhaitent essayer
- Surveiller les carences nutritionnelles
- Préserver le plaisir de manger
- Savoir reprendre une alimentation équilibrée

Conclusion

Les bons réflexes

- Régime équilibré de type méditerranéen
- Privilégier les oméga 3 et les fibres
- Cuisiner : bon pour le moral !
- Produits de saison, écarts possibles
- Contrôler son poids
- Consulter un nutritionniste si besoin

Ce qui ne marche pas

- Se priver ou exclure des aliments
- Les "solutions miracles" (aliments ou compléments)
- Poursuivre un régime sans résultat perceptible

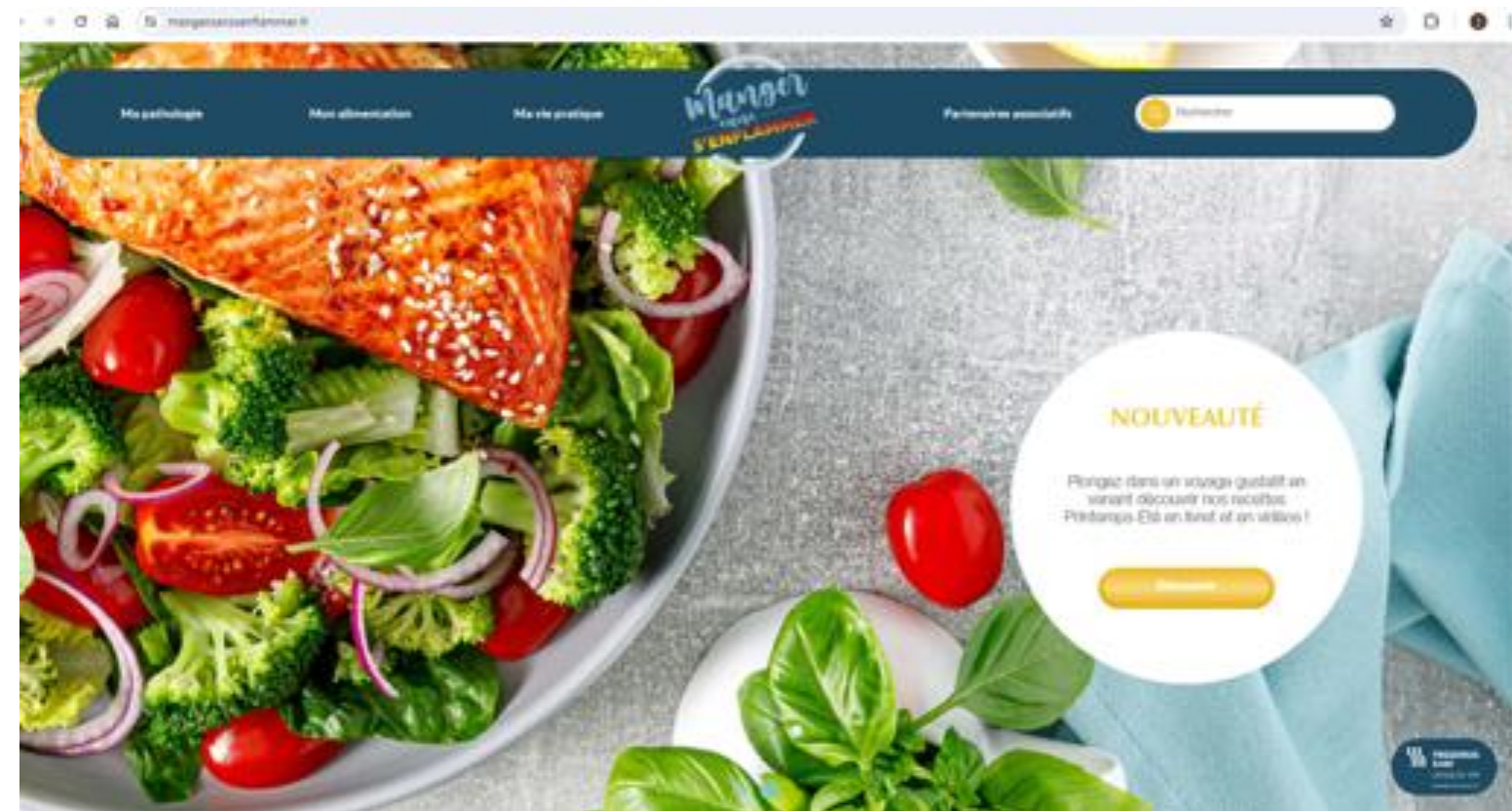
Notre posture

- Écoute et ouverture d'esprit
- Grande variabilité entre les patients
- Chaque patient est acteur de sa santé
- Apprenez à vous connaître
- On ne sait pas tout !

Les sites internet utiles



- <https://www.mangerbouger.fr>
- <https://mangersanssenflammer.fr/>



Régime méditerranéen et recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Augmenter sa consommation quotidienne en fruits et légumes :
5 par jour (2 fruits + 3 portions de légumes par exemple)



Céréales et légumineuses à chaque repas, selon appétit !
Privilégier les produits céréaliers complets ou semi-complets et augmenter la consommation de légumineuses de 2 à 3 fois par semaine

Varier les sources de protéines : consommer du poisson 2 fois par semaine et privilégier la volaille plutôt que les autres viandes (bœuf, veau, agneau, porc limités à 500g/semaine)



Produits laitiers : 2 par jour recommandés par le PNNS et 3 à 4 pour les personnes > 70 ans
Varier les fromages (pâte cuite, pâte molle, fromage frais...)
Diversifier les laitages (yaourt, suisse, fromage blanc, faisselle...)

Privilégier les huiles végétales de bonne qualité (olive, colza, noix...) pour leur richesse en $\omega 3$ et $\omega 6$



Limitier les produits gras, sucrés, transformés



Majorer vos apports en oméga 3 par l'alimentation !

Selon les recommandations de la SFR, un apport en $\omega 3$ supérieur à 2 g/j, est conseillé aux patients atteints de RIC. Mais où les trouver ?

Poissons gras

- ? 100g de **saumon cuit** ou 170g de **truite d'élevage**
- ? 120g de **saumon fumé** ou 170g de **truite fumée d'élevage**
- ? 40g de **maquereau fumé** ou 90g de **maquereau au naturel** (boîte)
- ? 70g de **sardines à l'huile d'olive** (boîte)



Graines et fruits oléagineux

- ? 30g de **cerneaux de noix**
- ? 10g de **graines de chia**



Huiles végétales

- ? 4g d'**huile de lin**, soit 1 càc (*assaisonnement uniquement, s'oxyde très rapidement*)
- ? 10g d'**huile de foie de morue** (1 càs)
- ? 15g d'**huile de noix** (*assaisonnement uniquement*)
- ? 30g d'**huile de colza** (*assaisonnement + cuisson douce*)



**2g
 $\omega 3$**

Intéressantes pour leurs teneurs en $\omega 6$ et $\omega 9$ mais non en $\omega 3$

- **Huile d'olive** : $\omega 9$ + $\omega 6$ (cuisson + assaisonnement)
- **Huile de Tournesol**, $\omega 6$
- **Huile d'avocat** : vitamine E et $\omega 9$ (se rapproche de l'huile d'olive par sa composition. Cuisson et assaisonnement. Peu répandue.)
- **Huile de coco** : très riche en AGS (92% environ), contient peu de vitamines. Résiste aux hautes températures. Peut être utilisée à l'occasion, non en substitution



Capsules oméga-3 EPA/DHA > 2g/j





AFS

&Rics

Association
France
Spondyloarthrites