

## Nutrition, diète et lupus

**S**i vous avez le lupus érythémateux disséminé (LED ou lupus) une diète bien équilibrée devrait faire partie intégrante de votre programme général de traitement du lupus. Votre maladie vous place à risque élevé pour de nombreuses conditions médicales, comprenant l'ostéoporose, la maladie cardiovasculaire et l'insuffisance rénale. Un style de vie sain peut réduire la probabilité de développer ces problèmes. Si vous prenez des corticostéroïdes pour le traitement du lupus, une diète saine est particulièrement importante étant donné que la médication cause souvent une augmentation de l'appétit et un gain de poids.

Une diète pour le lupus n'existe pas comme telle, mais il y a des directives générales et des conseils pour une saine alimentation qui aideront les lupiques, peu importe l'état de leur maladie. Généralement, le meilleur régime de repas est celui qui est faible en gras, faible en sodium, riche en fibres et faible en sucres raffinés.

Les diètes à haute teneur en protéines peuvent ne pas être appropriées pour les personnes atteintes de lupus parce qu'en partie celles-ci ont tendance à avoir une fonction rénale compromise. Une diète riche en protéines peut provoquer un stress sur les reins.

Si vous avez des questions au sujet de votre diète, trouvez un diététiste dans votre région qui a une expertise avec le lupus. Vous pourriez demander à votre médecin de vous en référer un. Vous pouvez aussi visiter le site Internet Diététistes du Canada au [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) pour trouver un diététiste près de chez vous. Santé Canada a récemment publié un nouveau guide alimentaire intitulé "Bien manger avec le guide alimentaire canadien." Visitez le site Internet pour vous assurer que vous faites tout ce qui est possible pour maintenir une diète bien équilibrée.

### Une diète bien équilibrée est ce qu'il y a de mieux

Malgré l'évidence qui suggère que certains aliments jouent un rôle important dans la gestion du lupus, les experts conviennent qu'une diète bien équilibrée offre les plus grands avantages. Suivez ces recommandations lorsque vous faites des choix à propos de ce que vous mangez chaque jour.

- Limitez votre consommation de sodium pour aider à maintenir une tension artérielle normale et à réduire le stress sur les reins qui sont souvent affectés par le lupus. Les reins règlent l'équilibre du sel et de l'eau du corps humain et éliminent les liquides ainsi que les déchets du sang. Si vous avez une maladie rénale existante, vous pourriez avoir à limiter votre consommation de potassium que l'on retrouve dans plusieurs fruits et légumineuses ainsi que dans d'autres aliments.

Discutez-en avec votre médecin.

- Absorbent de grandes quantités de calcium, en particulier si vous prenez des corticostéroïdes qui gênent l'absorption de calcium et peuvent mener à l'ostéoporose. Les aliments riches en calcium incluent le lait et les produits laitiers et, dans une moindre mesure, le brocoli, les légumes verts, (la blette, l'okra, le chou frisé, l'épinard, etc.), la choucroute, le chou, le rutabaga, le saumon et les fèves sèches. Pour augmenter l'absorption du calcium, consommez le avec un aliment contenant de l'acide ou de la vitamine C. La plupart des femmes n'incluent pas assez de calcium dans leur diète et ont besoin d'un supplément. Discutez-en avec votre médecin, en particulier si vous avez une maladie rénale.
- Consommez des aliments riches en fer. Pour augmenter son absorption, vous pouvez consommer le fer avec un aliment contenant de l'acide ou avec de la vitamine C. Les sources de fer incluent la crème de blé, le foie, le boeuf, l'agneau, le porc, le poulet, la dinde, les œufs, le poisson, les fèves, la mélasse noire, les prunes, les abricots, les pois verts, les pains enrichis et les céréales. Vous devez cependant savoir que prendre du calcium avec du fer, diminue l'absorption de fer. Vous ne devriez prendre des suppléments de fer que sur l'avis du médecin.

*Une diète pour le lupus n'existe pas comme telle, mais il y a des directives générales et des conseils pour une saine alimentation qui aideront les lupiques, peu importe l'état de leur maladie.*

- Régalez-vous avec de bonnes quantités d'aliments riches en vitamine C. Ceux-ci sont les tomates fraîches, le brocoli, les oranges et autres agrumes, les fraises, le chou-fleur, la cantaloup, le chou et les piments verts. La cuisson ou la préparation de ces aliments réduit rapidement leur contenu de vitamine C.

- Incluez les aliments riches en vitamine B6 (la pyridoxine). Ces aliments comprennent les céréales de blé entier et les pains, le poisson, la volaille, les viandes (spécialement le foie) les bananes, les noix, les avocats, les fèves vertes, les pommes de terre et les légumes à feuilles vertes comme les épinards.

- Incluez les aliments riches en vitamine D pour améliorer l'absorption de calcium et réduire votre risque d'ostéoporose. Ces aliments comprennent les oeufs, les huiles de poisson et les aliments enrichis tels le lait et certaines céréales, lisez les étiquettes nutritionnelles. Plusieurs personnes, en particulier celles qui demeurent dans les régions froides de l'Amérique du nord, ont une carence en vitamine D et ont besoin d'un supplément. Discutez-en avec votre médecin.

- Pour réduire votre risque de maladie coronarienne, suivez une diète faible en gras saturés et en cholestérol. Une certaine recherche émet l'hypothèse qu'une diète faible en gras peut ralentir un système immunitaire hyperactif. Une consommation faible en gras réduit également votre risque de certains cancers. Lorsque vous utilisez du gras pour la cuisson choisissez de l'huile d'olive ou de l'huile de canola.

- Autant que possible, éliminez les gras « trans saturés. » On trouve souvent ces ingrédients dans les pâtisseries et les plats transformés – lisez l'étiquette nutritionnelle, si vous voyez « huile partiellement hydrogénée » sur l'étiquette, cela signifie que le produit contient des gras trans.

- Les acides gras Omega-3 ont des propriétés anti-inflammatoires. La graine de lin, l'huile de graine de lin et les amandes sont riches en acides gras omega-3. Parmi les poissons ayant un contenu riche en acides gras omega-3 on peut compter le thon, le maquereau et les sardines. Attention

cependant, car certains poissons, tel que le thon et le maquereau peuvent contenir des taux élevés de mercure ou autres toxines.

- Les produits de la tomate, en particulier la pâte de tomate, ont des taux élevés de lycopène lesquels peuvent réduire le risque de maladie coronarienne et certaines formes de cancer.

## Contrôle du poids, gestion de la faim et des grosseurs des portions

C'est un simple calcul. Les personnes prennent du poids lorsqu'elles mangent plus de calories qu'elles ne peuvent brûler. Donc, le nombre de calories consommées fait partie intégrante du contrôle du poids.

Le guide alimentaire canadien « Bien manger » recommande les types d'aliments que vous devriez manger (les produits laitiers, les fruits et les légumineuses grains, ainsi que la viande et les substituts) ainsi que la quantité de portions de chaque groupe par jour.

Il est important de faire très attention à la grosseur des portions qui ont augmenté de façon significative ces deux dernières décennies. Contrôler la grosseur des portions aide à limiter la consommation de calories, en particulier lorsque vous mangez des aliments riches en calories. Par exemple, les bagels ou les muffins sont souvent vendus dans des grosseurs qui constituent au moins deux portions, mais souvent les gens mangent le tout s'imaginant qu'ils n'ont mangé qu'une seule portion.

Voici une façon « pratique » de mesurer la grosseur des portions. Quand vous choisissez un produit de grains, tels que le pain, le riz ou les céréales, une portion équivaut à la grosseur de votre poing. Pareillement, une portion de fruits devrait être de la grosseur de votre poing. Pour une portion de légumes, considérez une portion comme être aussi grosse que ce que vous pouvez tenir dans vos deux mains. Aussi, une portion de viande ou de poisson ne devrait pas être plus grosse que la paume de votre main et pas plus épaisse que votre petit doigt. Si vous optez d'y ajouter du gras, tel que du beurre ou de la margarine, limitez la quantité à la grosseur du bout de votre pouce.



## ALIMENTS À ÉVITER

Certains aliments ou suppléments peuvent théoriquement aggraver les symptômes du lupus. **Ceux-ci incluent:**

- La luzerne germée ou les suppléments qui contiennent de la luzerne
- L'échinacée
- Les produits de soya

De plus, il existe certains aliments qui peuvent aggraver les migraines, une condition courante du lupus. Si vous souffrez de migraines, assurez-vous de parler à votre médecin au sujet de votre diète.



## RÉFLÉCHISSEZ À CES DONNÉES

Les chercheurs étudient constamment les effets de certains aliments sur la santé humaine. Une étude beaucoup plus poussée s'impose avant que nous puissions affirmer définitivement que certains aliments ou substances nutritives sont bénéfiques ou dangereuses pour les lupiques. Vous pouvez considérer la recherche suivante, mais en même temps, essayez de tenir à jour un journal sur les aliments que vous mangez et l'évolution de votre maladie. Vous pourriez y déceler une tendance qui vous aidera à gérer votre lupus et à réduire les poussées.

Une autre manière facile d'éviter la « disproportion de la portion » est de diviser votre assiette en trois sections. Remplissez la moitié de votre assiette avec au moins deux sortes de légumes, un quart avec un amidon (tel que des pommes de terre, du riz ou des pâtes) et le quart restant avec une protéine (poisson, viande maigre ou poulet). Pour un repas bien équilibré, ajoutez un verre de lait faible en gras et une portion de fruit.

Il est également important de contrôler votre alimentation entre les repas. Si vous avez faim entre les repas et que vous avez besoin d'une collation, essayez un des mets suivants: légumes crus, salade avec légère vinaigrette, verre de lait faible en gras, galette de riz ordinaire ou du maïs soufflé ordinaire, ou une portion de fruit. Voici d'autres trucs pour contrôler votre poids:

- Diviser le contenu d'un gros paquet en plusieurs contenants plus petits afin d'éviter d'en manger trop à la fois.
- Au lieu de manger directement du paquet, transférez une portion raisonnable dans un bol ou un contenant.
- Garder la nourriture hors de la vue, vous empêchera d'y penser. Par exemple, quand vous achetez en grosse quantité, entreposez le surplus dans un endroit moins facile d'accès, tel le garage ou le sous-sol.
- Si vous devez garder des aliments tentant et riches en calories, tels que les biscuits, les croustilles ou la crème glacée dans la maison, placez-les sur une tablette haute ou à l'arrière du congélateur et passez devant en regardant au niveau des yeux.

### Corticostéroïdes et nutrition

Un des effets secondaires les plus dévastateurs de la thérapie corticostéroïde est l'interférence avec l'absorption du calcium qui peut mener à l'ostéoporose.

Le médicament peut aussi arrêter l'absorption des substances nutritives telles que les vitamines B6, C et D, le zinc et le potassium et entraver la capacité des cellules de les utiliser. De plus, les corticostéroïdes peuvent causer une perte de protéine dans les muscles, changer la capacité du

corps à contrôler le sucre dans le sang (glucose) et augmenter les dépôts de gras et la rétention du sodium. Afin de contrer les effets des changements de nutrition des corticostéroïdes, assurez-vous de suivre une diète très riche en aliments nutritifs. Il est particulièrement important que vous consommiez beaucoup de calcium et de vitamine D (visant comme objectif : trois produits laitiers chaque jour, si vous

le pouvez et ce, afin de prévenir l'ostéoporose. Actuellement, les médecins recommandent le calcium et les suppléments de vitamine D lorsque vous prenez de fortes doses de corticostéroïdes.

**Vitamines et suppléments:** Il est manifeste que les vitamines peuvent jouer un rôle dans l'exercice de l'auto-immunité. Par exemple, la carence en vitamine D

a fait l'objet d'un rapport disant qu'elle aggrave l'auto-immunité. Certains chercheurs émettent également l'hypothèse qu'une faible consommation de vitamine A, de bêta carotène et de vitamine C peut augmenter les risques du lupus. Des études préliminaires suggèrent qu'un supplé-



## CONSEILS DU NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN:

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange tous les jours
- Ayez des légumes et des fruits plus souvent que du jus.
- Faites que la moitié de vos produits céréaliers soient de grain entier chaque jour.
- Buvez des breuvages enrichis de soya, si vous ne buvez pas de lait
- Mangez des fèves, des lentilles et du tofu souvent.
- Chaque semaine, mangez deux portions de poisson tels qu'indiqués dans le guide alimentaire.
- Étanchez votre soif avec de l'eau.

ment de vitamine E pourrait réduire l'activité du lupus. Théoriquement, des doses modérées de vitamines A et C, ainsi que la bêta carotène pourraient également diminuer l'inflammation et la preuve indique que les acides gras omega-3 peuvent réduire l'inflammation chronique.

L'huile de primevère et l'huile de poisson pourraient être utiles dans la gestion de certaines maladies auto immunes comme le lupus.

**Hormones:** Les hormones agissent sur le fonctionnement immunitaire. Certains légumes, grains, fruits et noix contiennent des hormones appelées phytoestrogènes. Elles peuvent augmenter le fonctionnement immunitaire, mais à ce stade, nous sommes très peu renseignés sur les effets de la consommation alimentaire de phytoestrogènes. Cependant, les produits de soya contiennent des phytoestrogènes connus sous le nom de isoflavones et lignans; ces derniers sont similaires en structure aux hormones d'estrogène et, puisque l'estrogène peut gérer l'activité du lupus chez certains individus, il existe une certaine logique que les produits de soya devraient être évités chez les personnes atteintes de lupus.

D'autre part, il est suggéré dans certains témoignages que l'hormone déhydroépiandrostérone (DHEA) peut être utile pour le traitement du lupus et que les suppléments de 200 mg/jour de DHEA peuvent améliorer les symptômes chez les femmes ayant un lupus léger ou modéré. De plus amples recherches s'avèrent nécessaires pour déterminer si oui ou non le DHEA est sécuritaire et efficace, tant pour les hommes que pour les femmes dans cette condition. La production de médicaments « naturels » n'est pas encore régularisée et il subsiste une inquiétude, face à la puissance et la consistance de ces produits qui varient grandement.



## POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

• Lupus Canada: [www.lupuscanada.org](http://www.lupuscanada.org). Ce site inclut les versions électroniques des fiches d'informations de *Bien vivre avec le lupus*.

• *Lupus : The Disease with a Thousand Faces*, publié par Dr Sacha Bernatsky et Dr Jean-Luc Senécal, Key Porter Books (2004) ISBN 1-55263-603-8 Contactez Lupus Canada pour commander ce livre (version anglaise)

• *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html)

• Les Diététistes du Canada ont un outil interactif ProfilAN aide les gens à faire le suivi de leur alimentation journalière et du choix de leurs activités: [www.dietitians.ca/public/content/eat\\_well\\_live\\_well/french/eatracker/](http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/eatracker/)

• Outil utile pour conseils sur l'utilisation du tableau des valeurs nutritives. : [www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca)

• Mieux manger, messages des diététistes [www.dietitians.ca/eatwell](http://www.dietitians.ca/eatwell)

• La Société d'arthrite: [www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca)

• Lupus Foundation of America: [www.lupus.org](http://www.lupus.org)

### Avis de non responsabilité

*Le lupus érythémateux disséminé est une maladie auto-immunitaire qui affecte des milliers de Canadiens, la plupart du temps les femmes en âge de procréer. Les symptômes varient considérablement d'une personne à l'autre et le traitement est fortement individualisé. Les patients sont vivement conseillés de contacter leur médecin ou leur professionnel de soins de la santé pour toutes questions ou problèmes qu'ils pourraient avoir.*

### Lupus Canada

590 Alden Road, Suite 211  
Markham, Ontario L3R 8N2  
(905) 513-0004  
[lupuscanada@bellnet.ca](mailto:lupuscanada@bellnet.ca)  
[www.lupuscanada.org](http://www.lupuscanada.org)

THE ONTARIO  
TRILLIUM  
FOUNDATION



LA FONDATION  
TRILLIUM  
DE L'ONTARIO