



RHUMATISMES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES : Fruits et légumes de saison, des aliments à privilégier



SANDOZ A Novartis
Division

Découvrons ensemble comment l'alimentation peut aider à contrôler l'activité des *Rhumatismes Inflammatoires Chroniques (RIC)*¹⁻³

Face à vos questionnements, la **Société Française de Rhumatologie (SFR)** a récemment élaboré des **recommandations sur l'alimentation dans les rhumatismes inflammatoires chroniques**, qui peuvent vous aider au quotidien.

La SFR vous recommande une alimentation de type méditerranéen : riche en aliments de source végétale (fruits, légumes, céréales, ...), en poisson et en huile d'olive, et pauvre en viande rouge.

Selon le type de RIC dont vous souffrez, différents aliments pourront contribuer à réduire ou à prévenir l'inflammation, mais également à renforcer votre système immunitaire ou encore à augmenter votre niveau d'énergie, à diminuer votre stress et à maintenir une bonne forme physique qui protégera vos articulations*.

* Il est important de se rappeler que la nutrition n'est qu'un élément du traitement des rhumatismes. Elle ne peut pas remplacer un traitement médicamenteux ou chirurgical.

Plus précisément,
une alimentation adaptée
pourrait :

Avoir des effets
articulaires
symptomatiques
bénéfiques

Avoir un impact
sur la modulation
de la réponse
immune et/ou
inflammatoire

Avoir un effet
bénéfique
sur le risque
cardiovasculaire

Dans cette brochure,
nous vous proposons
un **calendrier des fruits
et légumes de saison**
conseillés pour leurs vertus
anti-inflammatoires.

Retrouvez ici toutes les propriétés bénéfiques des éléments nutritifs des fruits et légumes proposés dans ce calendrier :

Anthocyanes : pigments végétaux avec propriétés antioxydantes

Bétalaïnes : pigments végétaux avec propriétés antioxydantes

Bromélaïne : groupe d'enzymes avec propriétés anti-inflammatoires

Calcium (Ca²⁺) : minéral essentiel pour la solidité des os

Capsaïcine : composé chimique avec propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes

Caroténoïdes : pigments végétaux avec propriétés antioxydantes

Composés soufrés : aident à protéger contre les lésions cartilagineuses

Fibres : glucides avec propriétés anti-inflammatoires

Flavonoïdes : métabolites avec propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes

Folate : vitamine avec un rôle essentiel pour le fonctionnement du système immunitaire

Magnésium (Mg²⁺) : minéral essentiel pour assurer la santé des os et des muscles

Papaïne : enzyme avec propriétés anti-inflammatoires

Potassium (K⁺) : minéral essentiel pour assurer la santé des os et des muscles

Polyphénols : molécules organiques avec propriétés antioxydantes

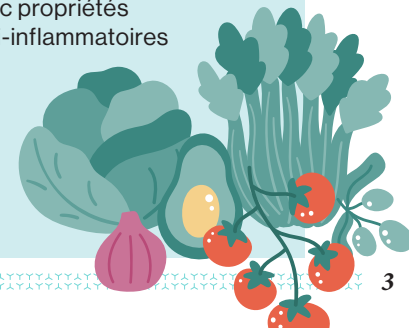
Vitamine A : vitamine impliqué dans la régulation du système immunitaire et des réponses inflammatoires

Vitamine B : vitamine avec propriétés anti-inflammatoires

Vitamine C : vitamine avec propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes










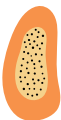



Vitamine E : vitamine avec propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes

Vitamine K : vitamine avec propriétés anti-inflammatoires










Printemps ⁴⁻¹²


Mars

Ananas Vitamine C, bromélaïne		Kiwi Vitamine C	
Avocat Vitamine E, caroténoïdes		Oignon Flavonoïdes	
Banane Ca ²⁺ , Mg ²⁺ , K ⁺ , vitamines B, C		Orange Vitamine C	
Betterave Bétaglaïnes		Pamplemousse Vitamine C	
Carotte Vitamine A, caroténoïdes		Papaye Vitamine C, papaine	
Chou Vitamines A, B, C, K, fibres		Pomme Fibres, vitamine C, polyphénols	
Épinard Folate, vitamines A, K1, Mg ²⁺ , Ca ²⁺			

Avril

Avocat Vitamine E, caroténoïdes		Oignon Flavonoïdes	
Banane Ca ²⁺ , Mg ²⁺ , K ⁺ , vitamines B, C		Pamplemousse Vitamine C	
Épinard Folate, vitamines A, K1, Mg ²⁺ , Ca ²⁺		Pomme Fibres, vitamine C, polyphénols	
Mûre Anthocyane, vitamine C, K ⁺			

Mai

Épinard Folate, vitamines A, K1, Mg ²⁺ , Ca ²⁺		Mûre Anthocyane, vitamine C, K ⁺	
Fraise Anthocyane, vitamine C, K ⁺		Pamplemousse Vitamine C	



Quelle recommandation pour votre consommation de fruits et légumes chaque jour ?¹³










L'idéal est de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

Une portion est l'équivalent de 80 à 100 g. Cela correspond par exemple à une tomate de taille moyenne, un bol de soupe, une pomme, quatre ou cinq fraises, une banane.

Mettre du beurre dans les épinards ?












...
Pas la peine de se prendre le chou !

Juin

- | | | | |
|---|---|---|---|
| Avocat
Vitamine E,
caroténoïdes |  | Pamplemousse
Vitamine C |  |
| Cerise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Pastèque
Caroténoïdes |  |
| Fraise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Poivron
Capsaïcine,
vitamine C |  |
| Framboise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Tomate
Caroténoïdes,
flavonoïdes |  |
| Mûre
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | | |













Juillet

- | | | | |
|---|---|--|---|
| Ail
Composés
soufrés |  | Myrtille
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  |
| Avocat
Vitamine E,
caroténoïdes |  | Pastèque
Caroténoïdes |  |
| Cerise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Poivron
Capsaïcine,
vitamine C |  |
| Fraise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Prune
Polyphénols |  |
| Framboise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Tomate
Caroténoïdes,
flavonoïdes |  |
| Mûre
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | | |



Août

- | | | | |
|---|---|--|---|
| Ail
Composés
soufrés |  | Pastèque
Caroténoïdes |  |
| Avocat
Vitamine E,
caroténoïdes |  | Poivron
Capsaïcine,
vitamine C |  |
| Framboise
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Pomme
Fibres, vitamine C,
polyphénols |  |
| Mûre
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Prune
Polyphénols |  |
| Myrtille
Anthocyane,
vitamine C, K ⁺ |  | Tomate
Caroténoïdes,
flavonoïdes |  |



Le soleil est au plus haut, méfiez-vous de ne pas devenir rouge comme des tomates !



Quelle est la meilleure façon de cuire les légumes ?⁸

La cuisson à la vapeur est préférable à l'ébullition car elle préserve les nutriments des légumes.

Ne les faites pas trop cuire, gardez les légumes un peu *al dente* pour retenir les vitamines et les minéraux.



Septembre

Ail
Composés soufrés



Avocat
Vitamine E, caroténoïdes



Oignon
Flavonoïdes

Brocoli
Vitamines C et K, Ca²⁺



Pastèque
Caroténoïdes

Carotte
Vitamine A, caroténoïdes



Poivron
Capsaïcine, vitamine C

Courge
Caroténoïdes, fibres



Pomme
Fibres, vitamine C, polyphénols

Épinard
Folate, vitamines A, K1, Mg²⁺, Ca²⁺



Prune
Polyphénols

Mûre
Anthocyane, vitamine C, K⁺



Raisin
Polyphénols

Myrtille
Anthocyane, vitamine C, K⁺



Tomate
Caroténoïdes, flavonoïdes

Octobre

Ail
Composés soufrés



Épinard
Folate, vitamines A, K1, Mg²⁺, Ca²⁺

Avocat
Vitamine E, caroténoïdes



Oignon
Flavonoïdes

Betterave
Bétabalaines



Pomme
Fibres, vitamine C, polyphénols

Brocoli
Vitamines C et K, Ca²⁺



Raisin
Polyphénols

Carotte
Vitamine A, caroténoïdes



Chou*
Vitamines A, B, C, K, fibres



Courge
Caroténoïdes, fibres



Novembre

Ail
Composés soufrés



Clémentine**
Vitamine C

Ananas
Vitamine C, bromélaïne



Courge
Caroténoïdes, fibres

Avocat
Vitamine E, caroténoïdes



Épinard
Folate, vitamines A, K1, Mg²⁺, Ca²⁺

Betterave
Bétabalaines



Grenade
Flavonoïdes polyphénoliques

Brocoli
Vitamines C et K, Ca²⁺



Kiwi
Vitamine C

Carotte
Vitamine A, caroténoïdes



Oignon
Flavonoïdes

Chou*
Vitamines A, B, C, K, fibres



Pomme
Fibres, vitamine C, polyphénols

La fraîcheur arrive, adoptez la technique de l'oignon et cumulez les couches !

Produits frais versus surgelés : quels bénéfices ?²¹

Les fruits et légumes surgelés ont tout autant de vitamines que les fruits et légumes frais, car ils sont surgelés dès leur cueillette.



*Chou, chou de Bruxelles ** Clémentine, mandarine

Décembre

Ail
Composés
soufrés



Courge
Caroténoïdes,
fibres

Ananas
Vitamine C,
bromélaïne



Épinard
Folate, vitamines A,
K1, Mg²⁺, Ca²⁺

Avocat
Vitamine E,
caroténoïdes



Grenade
Flavonoïdes
polyphénoliques

Betterave
Bétaglaïnes



Kiwi
Vitamine C

Carotte
Vitamine A,
caroténoïdes



Pomme
Fibres, vitamine C,
polyphénols

Chou*
Vitamines A, B,
C, K, fibres



Oignon
Flavonoïdes

Clémentine**
Vitamine C



Janvier

Ananas
Vitamine C,
bromélaïne



Avocat
Vitamine E,
caroténoïdes



Banane
Ca²⁺, Mg²⁺, K⁺,
vitamines B, C



Betterave
Bétaglaïnes



Carotte
Vitamine A,
caroténoïdes



Chou*
Vitamines A,
B, C, K, fibres



Citron
Vitamine C



Clémentine**
Vitamine C



Courge
Caroténoïdes,
fibres



Épinard
Folate, vitamines A,
K1, Mg²⁺, Ca²⁺



Grenade
Flavonoïdes
polyphénoliques



Kiwi
Vitamine C



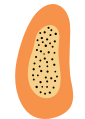
Oignon
Flavonoïdes



Orange
Vitamine C



Papaye
Vitamine C,
papaine



Pomme
Fibres, vitamine C,
polyphénols



Février

Ananas
Vitamine C,
bromélaïne



Avocat
Vitamine E,
caroténoïdes



Banane
Ca²⁺, Mg²⁺, K⁺,
vitamines B, C



Betterave
Bétaglaïnes



Carotte
Vitamine A,
caroténoïdes



Chou*
Vitamines A,
B, C, K, fibres



Citron
Vitamine C



Clémentine**
Vitamine C



Épinard
Folate, vitamines A,
K1, Mg²⁺, Ca²⁺



Grenade
Flavonoïdes
polyphénoliques



Kiwi
Vitamine C

Oignon
Flavonoïdes



Orange
Vitamine C



Pamplemousse
Vitamine C



Papaye
Vitamine C,
papaine



Pomme
Fibres, vitamine C,
polyphénols



Pourquoi choisir
des fruits et légumes
de saison ?⁷

- Pour (re)découvrir le bon goût des produits
- Les niveaux de nutriments peuvent être plus élevés
- Leurs prix sont souvent plus raisonnables





Bibliographie

1. <https://qc.croixbleue.ca/assurance-sante/astuces-sante/691-les-meilleurs-et-les-pires-aliments-pour-les-personnes-souffrant-d-arthrite>.
2. Recommandation de la SFR : <https://doi.org/10.1016/j.jbspin.2021.105319>.
3. Mangerbouger : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/s-informer-sur-les-differentes-pratiques-alimentaires/qu-est-ce-que-le-regime-mediterraneen>.
4. Everydayhealth : <https://www.everydayhealth.com/hs/rheumatoid-arthritis-pictures/foods-that-fight-inflammation>.
5. Arthritis foundation : <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/best-fruits-for-arthritis>.
6. Verywellhealth : <https://www.verywellhealth.com/are-bananas-bad-for-arthritis-5093562>.
7. Healthline : <https://www.healthline.com/health/rheumatoid-arthritis/seasonal-foods-ra>.
8. Arthritis foundation : <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/best-vegetables-for-arthritis>.
9. Healtifyme : <https://www.healthifyme.com/blog/seasonal-foods-to-help-manage-rheumatoid-arthritis-ra/>.
10. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Mars](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Mars).
11. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Avril](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Avril).
12. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Mai](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Mai).

13. Mangerbouger : <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes>.
14. Medisite : <https://www.medisite.fr/nutrition-et-articulations-rhumatismes-quels-aliments-devez-vous-consommer-pour-les-soigner>.
15. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Juin](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Juin).
16. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Juillet](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Juillet).
17. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Août](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Aout).
18. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Septembre](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Septembre).
19. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Octobre](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-October).
20. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Novembre](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Novembre).
21. Association française des polyarthritiques et des RIC : <http://af-polyarthrite.net/n1alimentation.html>.
22. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Décembre](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-December).
23. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Janvier](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Janvier).
24. Mangerbouger : [https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison - Février](https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison-Fevrier).

Sandoz s'engage à vos côtés.

DÉJÀ À VOTRE DISPOSITION :

- Une brochure sur **l'équilibre alimentaire** : avec des conseils hygiéno-diététiques adaptés aux patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques.



- Une brochure sur **la pratique du yoga** : élaborée spécifiquement pour les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, pour rester actif et contribuer à soulager les douleurs.



SANDOZ A Novartis
Division

