

Le point sur les régimes «thérapeutiques» à la mode

Faut-il soigner son

Ils ont la cote ces derniers temps, les régimes d'exclusion et d'addition! N'y voyez pas là les nouvelles recettes miracles pour perdre les kilos superflus mais des régimes ayant pour but de soulager les patients souffrant d'une maladie inflammatoire rhumatismale. Pourtant, pas sûr que ça marche, ni que cela soit une très bonne idée...

Élise Dubuisson ◀



Mangez un peu plus de poisson, un peu moins de viande et d'œufs. Excluez les laitages de votre alimentation. Choisissez bien vos céréales.» Voilà le genre de recommandations que l'on retrouve sur certains forums de patients souffrant d'affections inflammatoires rhumatismales, telles que le lupus ou la spondylarthrite ankylosante pour ne citer que celles-ci. À en croire leurs auteurs, adopter un nouveau régime alimentaire permettrait de venir à bout de la polyarthrite rhumatoïde, de la spondylarthrite et autres affections inflammatoires rhumatismales. Mais qu'en est-il vraiment? Petite mise au point avec le Professeur René-Marc Flipo, rhumatologue au CHU de Lille.

Une relation historique

◀ «Avec le boom des articles vantant les bienfaits de certains régimes sur les maladies et, notamment, les maladies inflammatoires rhumatismales (MIR), il n'y a pas une semaine où l'un de mes patients n'aborde le sujet, explique le rhumatologue. Et encore!



Nombreux sont ceux qui n'osent pas en parler et qui font leur popote de leur côté sans en toucher un mot à personne.» Selon le Pr Flipo, pour comprendre cet engouement il faut retourner à l'apparition de la polyarthrite rhumatoïde vers la fin du 17^e siècle. L'écllosion de cette maladie coïncide en effet avec le développement de l'industrie agro-alimentaire. «Depuis cette époque, la consommation de viande rouge a augmenté, l'amélioration des techniques de stérilisation a rendu

les produits laitiers plus accessibles et les céréales modernes ont fait leur apparition.» De là à établir un lien de cause à effet entre ces changements alimentaires et l'apparition de la polyarthrite, il n'y a qu'un pas. Pas, que certains spécialistes n'hésitent pas à franchir, en prônant un retour à une alimentation ancestrale. Le plus célèbre d'entre eux n'est autre que le docteur Seignalet, père fondateur du régime du même nom, fréquemment adopté par certains patients atteints de MIR.

assiette?

→ Existe-t-il un lien entre l'alimentation et les MIR?



RIEN DE TEL QUE SON TRAITEMENT PERSONNEL!

Si chez certains un changement des habitudes alimentaires s'accompagne d'une diminution des symptômes, il n'y a aucune preuve quant à un effet positif sur la maladie. Il n'est donc pas question de suspendre le traitement médicamenteux prescrit par votre médecin. En outre, si vous entreprenez un régime particulier, n'oubliez pas d'en discuter avec lui. Il pourra ainsi vous prévenir des risques qu'il comporte et corriger les carences éventuelles qui pourraient l'accompagner.

AU CAS PAR CAS

Comme pour les régimes minceur, il n'existe pas de régime d'exclusion universel: chaque patient possède des caractéristiques propres qui font qu'il sera plus sensible à tel ou tel aliment. «Il existe bel et bien des aliments arthritogènes mais leur effet varie d'une personne à l'autre, explique le Pr Flipo. L'idéal est d'arriver à débusquer l'aliment qui provoque une amplification des symptômes et de le rayer de son alimentation.» Un patient qui a la chance de trouver cet/ces aliment(s) obtiendra un résultat plus efficace que n'importe quel autre régime d'exclusion.

«**Nombreux** sont les patients qui n'osent pas parler de leur régime à leur rhumatologue»

Les régimes d'exclusion

«Le principe du régime Seignalet est d'exclure de son alimentation tous les aliments issus de l'agriculture moderne, à commencer par le lait d'origine animale et ses produits dérivés. Celui-ci contiendrait trop de calcium, d'hormones et de protéines allergènes, d'après Jean Seignalet. Ensuite, ce sont les aliments cuits à une température supérieure à 110°C et les céréales modernes qui sont proscrits. Entendez par là que l'on vous conseille de rayer le pain, les pâtes, la pizza et les gâteaux de vos menus. «D'autres régimes d'exclusion préconisent de supprimer la viande rouge, poursuit le Pr Flipo. Tous ces régimes reposent sur des hypothèses qui méritent qu'on s'y intéresse, mais aucune étude sérieuse n'a pu prouver leur efficacité.» Il n'existe donc à ce jour aucune recommandation médicale pour l'une ou l'autre de ces diètes. «Le retour au bio et aux habitudes alimentaires ancestrales est très à la mode en ce moment. →



→ Les régimes d'exclusion ou d'addition sont-ils sans risque?

→ De nombreux patients adeptes des médecines douces sont en demande de ce genre de «solution», des malades chez qui l'effet placebo est généralement très fort.» Lorsqu'on y croit dur comme fer, les chances de constater une amélioration sont, en effet, plus grandes. Mais rien ne prouve que ce soit dû à une modification de l'alimentation. «Il ne faut pas oublier non plus que ces régimes ne sont pas anodins et qu'il peuvent entraîner des carences plus ou moins graves», met en garde le rhumatologue.

Les régimes d'addition

«À l'inverse des adeptes des régimes d'exclusion, les partisans des régimes d'addition partent du principe que les patients atteints de MIR présentent une carence en vitamines, antioxydants et minéraux.» L'option la plus connue est le recours à des compléments alimentaires en vitamine E et en sélénium, mais là encore les preuves d'efficacité manquent. «Les diverses études réalisées sur ce sujet ont montré que ces compléments n'étaient pas plus efficaces qu'un placebo.» Dans le même ordre d'idées, certains comptent sur l'alimentation pour diminuer l'inflammation. Comment? Grâce aux oméga-3 et oméga-6, présents dans l'huile de poisson, qui entravent le processus de fabrication des prostaglandines, une substance pro-inflammatoire.



© iStockphoto

ET LE JEÛNE?

Impossible de passer sous silence le jeûne dans un article qui traite des régimes alimentaires... S'il s'agit du régime d'exclusion par excellence, il n'en est pas moins tout à fait déconseillé. «Des patients ayant tenté l'expérience ont fait état d'une diminution de leurs symptômes mais on ne peut en aucun cas considérer le jeûne comme un traitement.» Non seulement, il y a fort à parier qu'à long terme le jeûne aura une influence défavorable sur la maladie rhumatismale, mais il s'accompagne aussi d'une perte de masse musculaire. Conséquence particulièrement dangereuse chez des personnes dont les articulations peuvent faire défaut.

«Les régimes d'exclusion ne sont pas anodins, ils peuvent entraîner des carences plus ou moins graves»

«Et cette fois, cela fonctionne! Les études sont catégoriques, mais il faut préciser que les bénéfiques sont très modestes et que des doses élevées sont nécessaires.» En outre, à de fortes doses, les oméga-3 induisent une anomalie de la coagulation et une odeur persistante de poisson. «Ces bénéfiques étant assez légers et les risques d'un traitement à long terme méconnus, il n'y a pas plus de recommandations médicales pour les régimes d'addition que pour les régimes d'exclusion», temporise le Pr Flipo. □

QU'EST-CE QUE L'EFFET PLACEBO?

C'est à Robert Burton que l'on doit la notion d'effet placebo: en 1628, il constate l'action positive de la confiance du malade en la personne qui le soigne. Depuis, l'effet placebo est défini comme un effet psychophysiologique produit par un médicament ou une substance qui se traduit par une amélioration de l'état du malade.

PAS SANS SUIVI MÉDICAL!

Qu'ils croient en ces régimes ou non, difficile pour les médecins de rallier leurs patients à leur avis. «Beaucoup de patients atteints de MIR se tournent vers les médecines parallèles parce que la médecine traditionnelle ne répond pas suffisamment à leurs attentes. Dans ce cas, mieux vaut se montrer ouvert, même si cette approche de la médecine fait sourire, voire bondir, de nombreux professionnels, insiste le rhumatologue. Si nous restons à l'écoute, les malades oseront nous parler de ce qu'ils désirent entreprendre et nous pourrons les informer au mieux.» Et cette mise en garde vaut aussi pour vous qui lisez ces quelques lignes et qui allez peut-être vous ruer sur le Net en quête d'informations: il est impossible de s'assurer de la véracité d'un témoignage ou du contenu d'un site qui a l'air sérieux. Dès que vous envisagez un régime ou tout autre pratique alternative, référez-vous en à votre médecin ou à votre rhumatologue. Mais surtout ne foncez pas tête baissée vers l'inconnu.