



Psoriasis et Nutrition *Doit-on incriminer les aliments ?*

Vous êtes sous biothérapie ou votre médecin va vous prescrire un traitement de ce type.

Au-delà de votre traitement, des études démontrent que la nutrition peut jouer un rôle important dans l'amélioration de votre quotidien, quand vous souffrez de psoriasis.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life®
*prendre soin de la vie





Édito

Lorsque vous souffrez de psoriasis, il est naturel d'être à la recherche d'informations.

Au-delà des traitements prescrits par le dermatologue, vous vous interrogez probablement sur ce que vous pouvez faire de plus. Existe-t-il des recommandations particulières sur l'alimentation ? En effet, l'alimentation joue un rôle primordial sur votre santé générale. Qu'en est-il avec un psoriasis ? De nombreux messages circulent : "manger au moins 5 fruits et légumes par jour", "manger bouger"... Comment s'y retrouver ? L'alimentation peut-elle être responsable de la maladie ? L'alimentation peut-elle vous aider à mieux vivre avec votre psoriasis ?

La mode est aux régimes dits "d'exclusion" : on supprime un type d'aliments bien spécifique. Ces régimes peuvent-ils avoir une influence sur la maladie ? Aussi nous entendons beaucoup parler du microbiote. À quoi cela correspond-il ? Quel est son rôle ? Est-il utile d'essayer de le modifier ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre dans cette brochure ; le plus important étant le bon sens et la bonne communication entre vous et les professionnels de santé que sont, notamment, votre médecin et votre pharmacien.

Cette brochure, rédigée en collaboration avec l'association de patients France Psoriasis, a pour but de vous accompagner dans votre quotidien en vous apportant une information utile et fiable.

Quel est le rôle de l'alimentation ?

Si s'alimenter est indispensable à la vie, la nourriture remplit bien d'autres rôles dans notre société.



L'alimentation, indispensable à la vie ^{1,2}

Les aliments fournissent l'énergie (les calories) nécessaire au fonctionnement de votre organisme. Ils doivent être en quantité adaptée à vos besoins et variés.

Trois grandes familles de nutriments composent les aliments :

Les protéines servent à constituer les muscles

Les glucides ou sucres apportent de l'énergie

Les lipides ou graisses apportent de l'énergie

D'autres nutriments sont essentiels et font partie d'une alimentation variée : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments...

“

Qu'est-ce que la nourriture ?

Ce n'est pas seulement une collection de produits, justiciables d'études statistiques ou diététiques. C'est aussi et en même temps un système de communication, un corps d'images, un protocole d'usages, de situations et de conduites.

Roland Barthes, Pour une psychosociologie de l'alimentation contemporaine, 1961.

”

L'alimentation, source de plaisir ? ³⁻⁵

La recherche du plaisir rentre pleinement dans la construction de nos choix alimentaires. Ce plaisir alimentaire est un critère de choix important pour notre alimentation et un élément puissant de régulation de notre comportement alimentaire. Il faut prendre en considération ces notions que l'on soit malade ou non.

Différentes composantes du repas peuvent apporter du plaisir : l'odeur, le goût, le lieu, la présentation de la table...



Les excès sont néfastes pour l'organisme.

L'excès de sel, par exemple, favorise l'hypertension artérielle et augmente le risque de maladies cardiovasculaires. ¹

Les aliments transformés ont un impact néfaste sur la santé.

De moins bonne qualité nutritionnelle, ils ont un effet sur la prise de poids et sur l'obésité. ⁶

Avec un psoriasis, l'alimentation doit-elle être modifiée ?

L'alimentation est un élément que l'on peut, plus ou moins facilement, modifier. Il est donc intéressant de l'adapter, lorsque cela est nécessaire. Même si l'alimentation n'influe pas sur le cours de la maladie, elle peut jouer un rôle sur sa sévérité. ^{7,8}

Une alimentation équilibrée ^{7,9}

Dans le psoriasis, on observe qu'un mauvais régime alimentaire peut parfois déclencher des poussées chez certaines personnes. Il a également été constaté une présence plus importante du psoriasis chez les personnes en surpoids, en cas de maladie (stéatose) du foie, d'ulcère gastro-duodéal, de "syndrome métabolique" et de maladies cardiovasculaires. Une alimentation équilibrée est donc fortement recommandée pour améliorer l'activité du psoriasis et ses comorbidités.

Des régimes d'exclusion déconseillés ⁷

Plusieurs régimes, dits d'exclusion, sont aujourd'hui à la mode et consistent à exclure un aliment, ou un groupe d'aliments, de son alimentation, comme la viande rouge, le gluten ou le lait...

Aucune preuve scientifique n'existe aujourd'hui pour démontrer une quelconque efficacité d'un régime sans lait ou sans gluten. Une récente étude a même montré qu'un régime sans gluten pourrait avoir un effet négatif dans le traitement du psoriasis. Si vous souhaitez toutefois essayer l'un de ces régimes, parlez-en à un professionnel de santé. Il est indispensable de surveiller une éventuelle carence ou dénutrition.



L'alcool pourrait exacerber les symptômes du psoriasis. Il est donc important d'en limiter sa consommation. ^{7,12}



Quel est le rôle du surpoids reconnue dans l'activité du psoriasis ? ^{8,10,11}

L'obésité est reconnue comme un état perpétuel d'inflammation chronique. Ainsi, le psoriasis étant une maladie inflammatoire, l'obésité entretient cette inflammation. À l'inverse, une perte de poids peut permettre de diminuer la sévérité de la maladie.



Quels aliments privilégier ?

Même si aucun régime particulier n'a démontré son efficacité, en dehors d'une alimentation diversifiée et équilibrée ; certains aliments peuvent avoir un intérêt. ^{7,8}

Il semblerait qu'une alimentation riche en oméga-3 soit bénéfique.

Une amélioration du score de sévérité, de l'érythème a notamment été observée. Pour augmenter votre apport en oméga-3 vous pouvez consommer des poissons gras (maquereau, saumon, thon, hareng...), cuisinés à votre guise : grillés, à la plancha, en papillote... Par ailleurs, aucune étude n'a démontré l'efficacité d'une alimentation enrichie en vitamine D, en sélénium, en vitamine B₁₂ ou autres micronutriments. ^{11,13,14}

Des produits frais ^{8,15}

Les produits transformés représentent entre 25 % et 50 % de notre alimentation totale, jusqu'à plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux. Pourtant, ils contiennent souvent des quantités plus élevées de lipides saturés, sucres et sels ajoutés, ainsi qu'une plus faible densité en fibres et vitamines. De moins bonne qualité nutritionnelle, ils ont un effet sur la prise de poids et l'obésité. Ainsi, il est conseillé de privilégier la consommation de produits frais et tout particulièrement pour les fruits et légumes.



Quelle place pour les compléments alimentaires ? ^{7, 16}

Accessibles en libre-service en pharmacie et parapharmacie, les compléments alimentaires sont souvent d'origine "naturelle". Cela ne signifie pas qu'ils sont sans danger. Par ailleurs, les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et n'ont donc pas démontré d'utilité thérapeutique par des études robustes. **Des études supplémentaires sont nécessaires pour recommander la prise de compléments alimentaires.** N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.



Le régime méditerranéen, qui privilégie la consommation de fruits, de légumes, de céréales, de poissons, d'huile d'olive avec un apport calorique raisonnable, pourrait diminuer la sévérité du psoriasis. ^{9,17}

Qu'est-ce que le microbiote ?

Le microbiote jouerait un rôle dans de nombreuses maladies, en particulier dans les maladies auto-immunes et inflammatoires, comme le psoriasis ?

Le microbiote cutané représente l'ensemble des micro-organismes vivant sur la peau.¹⁸⁻²⁰

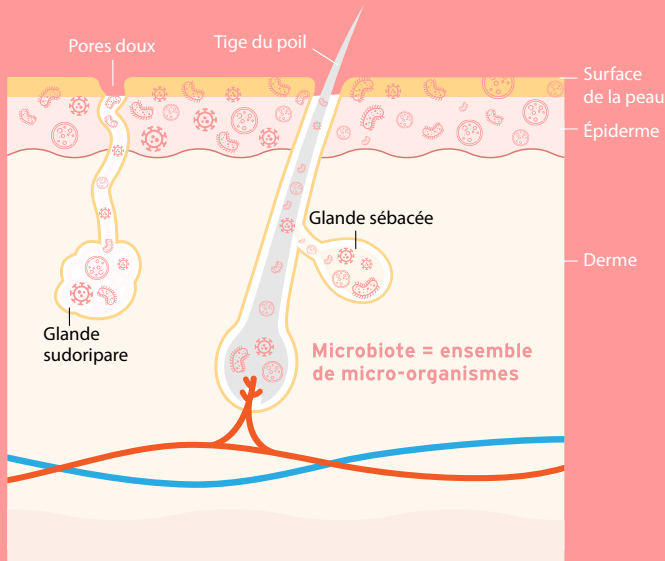
Bactéries 

Virus 

Champignons 

Le microbiote :

- est propre à chacun. Il constitue une véritable empreinte personnelle.
- joue également un rôle dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique.



Le microbiote se développe les premières années après la naissance, pour atteindre en moyenne 1000 milliards de bactéries avec plus de 1000 espèces différentes. La diversification du microbiote cutané dépend de la température, de l'humidité et du contenu lipidique de la peau. Chez une même personne, la constitution bactérienne du microbiote cutané varie selon les zones.

Le microbiote cutané, impliqué dans le psoriasis²¹

Le microbiome cutané est désormais reconnu comme un facteur important de la santé de notre peau.

Une augmentation ou une diminution de la diversité du microbiote cutané (dysbiose) seraient à l'origine de certaines maladies inflammatoires de la peau telles que le psoriasis.

Ainsi, une meilleure compréhension du microbiome de la peau et de son rôle pourrait être utile dans la prise en charge thérapeutique.



L'Homme n'héberge pas un mais plusieurs microbiotes :

au niveau de la peau, de la bouche des organes génitaux et le plus important, celui de l'intestin. En effet, on ne trouve pas les mêmes micro-organismes dans toutes les zones du corps et leur prolifération dépend totalement de leur lieu d'hébergement.²²

Peut-on agir sur le microbiote ?

Agir sur le microbiote, en le modifiant ou en le renforçant, permet-il d'atténuer certains symptômes ?
De quelles façons pouvons-nous le faire varier ?

En prenant des probiotiques ²³⁻²⁴

Selon l'OMS, les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactérie, virus ou levure) qui, ingérés en quantité suffisante, peuvent améliorer l'équilibre de la flore intestinale. Cependant, le rôle clinique des probiotiques est encore mal défini. Leurs effets pouvant varier en fonction de l'âge, de l'état de santé et de la dose employée. Avant toute prise, demandez conseil à un professionnel de santé !

En prenant des prébiotiques ^{25,27}

Les prébiotiques sont des composés alimentaires (comme des fibres solubles) non digérés dans l'intestin grêle qui augmente les populations de micro-organismes supposés bénéfiques et vont ainsi modifier le microbiote. Avant toute prise, demandez conseil à un professionnel de santé !



La composition du microbiote s'adapte à l'alimentation. En effet, son poids ne dépend pas du poids de la personne mais de son type d'alimentation. ²⁵ Un régime riche en protéines végétales favorisera la prolifération des bactéries bénéfiques alors qu'un régime riche en sucres, en graisses, en sel et en protéines animales stimulera la production de bactéries délétères au détriment des bactéries bénéfiques et réduira la diversité du microbiote. ²⁶



Est-il utile de faire une analyse du microbiote ? ²⁸

Les tests d'analyse du microbiote intestinal proposés aujourd'hui n'ont aucun intérêt clinique. Ils ne peuvent, en aucun cas aider à poser un diagnostic ou à choisir un traitement. Ces tests ne sont donc pas recommandés par la communauté médicale.





Fresenius Kabi France
5, place du Marivel - 92 310 Sèvres
Tél : 01 41 14 26 00 - Fax : 01 41 14 26 01
www.fresenius-kabi.fr



France Psoriasis
53, rue Compans
75019 Paris
www.francepsoriasis.org

¹ Ameli. Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux. 13 novembre 2019. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux> ² Le Panse B. Rééquilibrage alimentaire. Editions Amphora. ³ Inpes. La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. ⁴ Cours Limoges Module 2 - Alimentation et santé. ⁵ Corbeau JP. Quelle place pour le plaisir alimentaire ? Prodimarques. 2009;67. ⁶ INSERM. Consommation d'aliments ultra-transformés et risque de cancer. Information presse. 15 février 2018 ⁷ France Psoriasis. Questions réponses des médecins. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/questions-reponses-medecins/#toggle-id-7> ⁸ do Nascimento Junior, et al. The influence of nutritional status and food consumption in psoriasis. Int J Fam Commun Med. 2018;2(4):238D243. ⁹ Psoriasis contact. Psoriasis: le régime alimentaire peut-il influencer la maladie ? Disponible sur : <https://www.psoriasis-contact.be/psoriasis-le-regime-alimentaire-peut-il-influencer-la-maladie/> ¹⁰ Singh S, et al. Obesity and response to anti-tumor necrosis factor- α agents in patients with select immune-mediated inflammatory diseases: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE. 2018;13(5):e0195123. ¹¹ Ford AR, et al. Dietary Recommendations for Adults With Psoriasis or Psoriatic Arthritis From the Medical Board of the National Psoriasis Foundation. A Systematic Review. JAMA Dermatol. 2018;154(8):934-950. ¹² Ricketts JR, et al. Nutrition and psoriasis. Clinics in Dermatology. 2010;28:615-626. ¹³ Clark C, et al. Efficacy of β -3 supplementation in patients with psoriasis: a meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Rheumatol. 2019;38(4):977-988. ¹⁴ ANDAR. Alimentation. Mis à jour le 25/03/2016. Disponible sur : <http://www.polyarthrite-andar.com/Alimentation> ¹⁵ Fiolet T, et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 2018;360:k322. ¹⁶ Ministère des Solidarités et de la Santé. Compléments alimentaires. Mis à jour le 30.12.2015. ¹⁷ Phan C, et al. Association Between Mediterranean Anti-inflammatory Dietary Profile and Severity of Psoriasis Results From the NutriNet-Santé Cohort. JAMA Dermatol. 2018;154(9):1017-1024. ¹⁸ Inserm. Microbiote intestinal (flore intestinale). ¹⁹ Di Domizio J, et al. Le microbiote cutané : le poids lourd sort de l'ombre. Rev Med Suisse. 2016;12:660-4. ²⁰ Biose. Microbiote intestinal, un ami qui vous veut du bien. ²¹ Di Domizio J, et al. Le microbiote cutané : le poids lourd sort de l'ombre. Rev Med Suisse. 2016;12:660-4. ²² Encyclopédie de l'environnement. Les microbiotes des humains, des alliés pour notre santé. 08-02-2019. ²³ FAO / WHO. Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. 2002. ²⁴ Hungin APS, et al. Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice - an evidencebased international guide. Aliment Pharmacol Ther. 2013;38:864-886. ²⁵ CNRS Le journal _ Microbiote, des bactéries qui nous veulent du bien. 25.05.2016. ²⁶ Rinninella E, et al. Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition. Nutrients. 2019;11:2393. ²⁷ Marteau P, et al. Microbiote et MICI. Post'U. 2018.131-137. ²⁸ SNFGE. Actualités. Aucune utilité clinique des tests actuels basés sur l'analyse du microbiote intestinal. 29/01/2020. Disponible sur : <https://www.snfge.org/actualite/aucune-utilite-clinique-des-tests-actuels-bases-sur-lanalyse-du-microbiote-intestinal>

Retrouvez d'autres informations sur

mangersanssenflammer.fr