

ENSEMBLE
contre les
RHUMATISMES

SOUS LE HAUT PATRONAGE DE
MONSIEUR EMMANUEL MACRON
PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE

JOURNAL
de la
RENCONTRE



à l'initiative de

aviesan
alliance nationale
pour les sciences de la vie et de la santé

ARTHROSIS
Fondation
Recherche & Rhumatismes

Inserm
La science pour la santé
From science to health

SFR

MALADIES RHUMATISMALES ET "ONE HEALTH / UNE SEULE SANTÉ": UN ENJEU ESSENTIEL !

10^{ÈME} ÉDITION
DE LA RENCONTRE CHERCHEURS - PATIENTS
JEUDI 12 OCTOBRE 2023 - PODCAST

www.ensemblecontrelesrhumatismes.org

Associations de malades



Avec le soutien de



**ENSEMBLE CONTRE LES RHUMATISMES 2023 :
LE 12 OCTOBRE, ENSEMBLE LORS D'UN PODCAST POUR PARLER D'« UNE SEULE SANTÉ »
(« ONE HEALTH ») !**

Comme chaque année depuis 10 ans, le 12 octobre, à l'occasion de la Journée mondiale de sensibilisation sur les rhumatismes et les maladies musculosquelettiques (« The World Arthritis Day »), la Fondation Arthritis, l'Inserm/Aviesan, la Société Française de Rhumatologie, et 17 associations de patients, partenaires de l'initiative « Ensemble contre les rhumatismes », s'associent pour promouvoir la recherche médicale en rhumatologie. Il s'agit d'une occasion unique de parler des maladies rhumatismales dont souffrent plus de 12 millions de Français¹, mais aussi de présenter les dernières avancées de la recherche dans ce domaine et de montrer l'importance de continuer à la soutenir.

Le thème choisi cette année par les associations de patients partenaires est celui de « Une seule santé / One Health ». Ce concept « Une seule santé » est né au début des années 2000, notamment grâce à une étroite collaboration entre l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé animale (OMSA, anciennement OIE). La récente pandémie de COVID-19 a accéléré notre prise de conscience de son importance. Si l'on s'intéresse aux maladies infectieuses, 60 % des agents pathogènes qui causent des maladies humaines proviennent des animaux domestiques ou sauvages et ce pourcentage passe même à 75 % dans le cas des maladies infectieuses humaines émergentes² ! Ainsi, la protection de la santé humaine passe par la santé des animaux et plus largement par la santé de notre planète, ce qui nécessite une approche globale de la santé. Ceci modifie donc en profondeur notre façon de voir la santé humaine : on ne peut plus s'occuper de cette dernière sans se soucier en même temps de la santé des autres espèces vivantes et plus globalement de la santé environnementale. Pour ce faire, il faut décloisonner les approches sanitaires et favoriser les collaborations entre acteurs de la santé publique, animale, végétale et environnementale.

Les objectifs de l'édition ECR2023 sont :

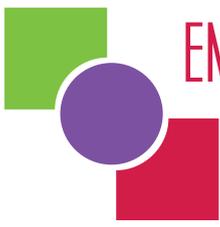
- d'une part, de mieux comprendre ce qu'il y a derrière le concept « Une seule santé » et de voir comment il se décline pour les maladies rhumatismales ;
- d'autre part, de voir comment passer du concept « Une seule santé » à des actions concrètes pour les patients et applicables dans la prise en soin courante.

Qu'y a-t-il derrière les termes « santé globale » et « Une seule santé » ? Pollution de l'air, alimentation ultra-transformée, polluants chimiques, maladies infectieuses, ... , sont-ils des facteurs de risque de déclenchement ou de poussées maladies rhumatismales ? Quelles actions peuvent mettre en œuvre les patients pour gérer au mieux leur(s) maladie(s) en intégrant ce concept de « Une seule santé » ? Comment favoriser l'interdisciplinarité dans la recherche sur les maladies rhumatismales ? Quels rôles ont à jouer les professionnels de santé et l'Hôpital dans cette nouvelle approche ?

Autant de questions, et bien plus encore, qui seront abordées par le Pr Claire DAIEN, professeure de rhumatologie et chercheuse en immunologie, en compagnie de deux porte-paroles associatifs, Anne-Lise Ollivier (Chargée de mission dans l'association ACS, Action Contre les Spondylarthropathies) et Françoise Alliot-Launois (Présidente de l'AFLAR, Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale).

¹ <https://presse.inserm.fr/1-francais-sur-2-souffre-de-douleurs-articulaires/25303/>

² <https://www.woah.org/fr/ce-que-nous-faisons/initiatives-mondiales/une-seule-sante/>



ENSEMBLE contre les RHUMATISMES 2023

Suite au succès de l'édition ECR 2022, le thème de cette année sera à nouveau abordé sous la forme d'un podcast (<https://www.ensemblecontrelesrhumatismes.org/>). Concis et facile à écouter par une large audience et à n'importe quel moment, ce format permettra d'aborder en détail le sujet, tout en favorisant l'interaction et la discussion. Ce moment sera aussi l'occasion de présenter les résultats d'une enquête menée auprès de plus de 700 personnes atteintes de pathologies chroniques, sur leur perception du rôle des facteurs environnementaux dans leurs maladies et les adaptations qu'elles ont mises en place pour vivre au mieux leur quotidien.

Une 10^{ème} édition, cela se fête ! Nous vous attendons donc nombreux le 12 octobre pour vous informer, échanger et manifester votre soutien à l'initiative ECR !

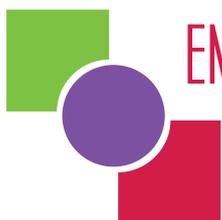
Pr Corinne MICELI



**Professeure en rhumatologie
Hôpital Cochin, Institut Pasteur et Université Paris-Descartes, Paris**

QUI SOMMES-NOUS ?

L'initiative Ensemble Contre les Rhumatismes (ECR) fédère depuis plusieurs années de nombreuses associations de malades, des chercheurs, des professionnels de santé pour communiquer sur la nécessité de reconnaître la prévention et le traitement des rhumatismes et des maladies musculosquelettiques comme une priorité de santé publique. ECR met en avant la recherche médicale qui fait de grands pas d'année en année dans toutes les disciplines : immunologie, inflammation, génétique, épidémiologie clinique, biotechnologies, etc. Cependant la part de la recherche, nationale ou internationale, consacrée aux rhumatismes reste toujours insuffisante face aux défis que représentent ces maladies chroniques.



INTERVENANTS

PR CLAIRE DAIEN



Professeure de rhumatologie,
Centre Hospitalo-Universitaire
de Montpellier, Chercheuse à
l'Institut de Génétique
Moléculaire de Montpellier

ANNE-LISE OLLIVIER



Chargée de mission dans
l'association ACS-France
(Action contre les
spondylarthropathies)

ANNE-FRANÇOISE ALLIOT-LAUNOIS



Présidente de l'AFLAR
(Association Française de
Lutte Antirhumatismale)

EQUIPE ECR

- MODERATEURS -

PR FRANCIS BERENBAUM

Hôpital Saint-Antoine, Inserm, Paris

PR CORINNE MICELI

Hôpital Cochin, Institut Pasteur et
Université Paris-Descartes, Paris

LIONEL COMOLE

Fondation Arthritis

NATHALIE GRIVEL

Aviesan, Inserm

MARION MATHIEU

Association Tous Chercheurs

YOSRA MESSAI

Fondation Arthritis

CHARLINE SAMADY

Fondation Arthritis

MARION SAUVAGEOT

Fondation Arthritis

LE POINT DE VUE DES PATIENTS

Présenté par Anne-Françoise Alliot-Launois et Anne-Lise Ollivier.

ENQUETE « MENEÉ AUPRES DES ASSOCIATIONS PARTENAIRES DE ENSEMBLE CONTRE LES RHUMATISMES

LE QUESTIONNAIRE

Le thème qui a été retenu cette année par « Ensemble contre les rhumatismes » (ECR) est celui de « One Health / une seule santé » appliqué aux maladies rhumatismales. Nous avons souhaité diffuser, en amont de l'évènement, un questionnaire à destination des représentants associatifs pour mieux apprécier leur perception du rôle de l'environnement (au sens large) en interaction avec l'être humain, à la fois dans l'apparition des maladies rhumatismales et dans leurs poussées. Ce questionnaire a été diffusé largement par les associations partenaires pendant les mois de juillet et août. La synthèse des réponses des participants est présentée ci-après.

NOMBRE ET PROFIL DES RÉPONDANTS

C'est toute la richesse et l'originalité de l'initiative ECR que d'être transversale et multi pathologies. Ceci est illustré par la diversité des profils des répondants : nous avons recueilli **715 réponses** (à la date du 30 août 2023) de personnes concernées par une dizaine de maladies rhumatismales.

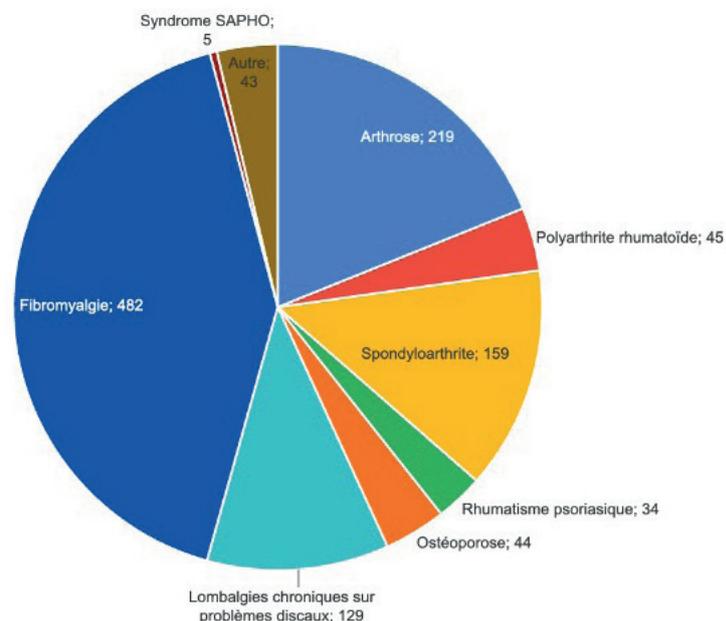


Fig. 1 : Les types d'affections rhumatologiques dont sont concernés les répondants

LE CONCEPT DE « ONE HEALTH /UNE SEULE SANTÉ »

A la question « avez-vous déjà entendu parler du concept de « One Health / Une seule santé » ? », la très grande majorité des personnes ont répondu non.

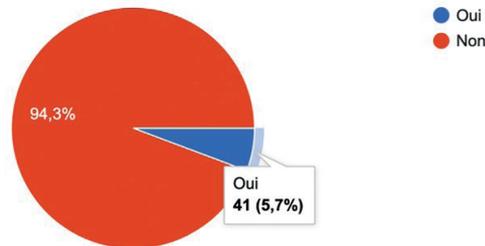


Fig. 2 : Connaissance du concept de « One health / Une seule santé »

Bien que le concept de « Une seule santé » soit de plus en plus étudié par les chercheurs depuis le début des années 2000, ce résultat montre à quel point il est important de sensibiliser les personnes et de communiquer sur ce sujet qui reste encore mal connu des citoyens.

QUESTIONS SUR LES « CAUSES » DES MALADIES RHUMATISMALES

Selon vous, quelle est la part de l'environnement (« environnement » au sens large, par rapport à « la génétique ») dans le déclenchement d'une maladie rhumatismale ?

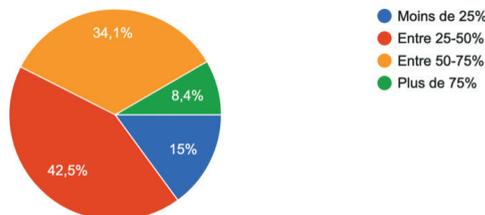


Fig. 3 : Part de l'environnement dans le déclenchement d'une maladie rhumatismale, selon les répondants

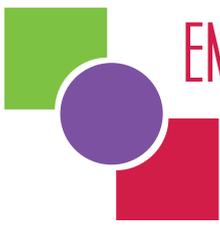
Une minorité des répondants (moins de 15%) estiment que la part de l'environnement dans le déclenchement d'une maladie rhumatismale est de moins de 25%.

QUESTIONS SUR LES « POUSSÉES » DES MALADIES RHUMATISMALES

Nous avons ensuite interrogé les personnes sur les facteurs environnementaux (au sens large) qui, selon elles, pouvaient contribuer au déclenchement d'une maladie rhumatismale. Elles devaient répondre selon une échelle de Likert (Tout-à-fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord, pas du tout d'accord).

Les facteurs les moins cités comme jouant un rôle sont le contact avec des animaux (moins de 10% des répondants sont soit « plutôt » soit « tout-à-fait d'accord ») et l'activité physique (moins de 22% des répondants sont soit « plutôt » soit « tout-à-fait d'accord »).

A l'opposé, 5 facteurs sont très largement cités par les répondants comme jouant un rôle. Il s'agit, par ordre croissant de rôle supposé, du climat, des polluants (chimiques ou biologiques), des infections, de chocs émotionnels et du stress. Il est important de noter que le choc émotionnel est le facteur associé au plus grand nombre de réponses « tout-à-fait d'accord » (plus de 52,5% des répondants).



LE POINT DE VUE DES PATIENTS

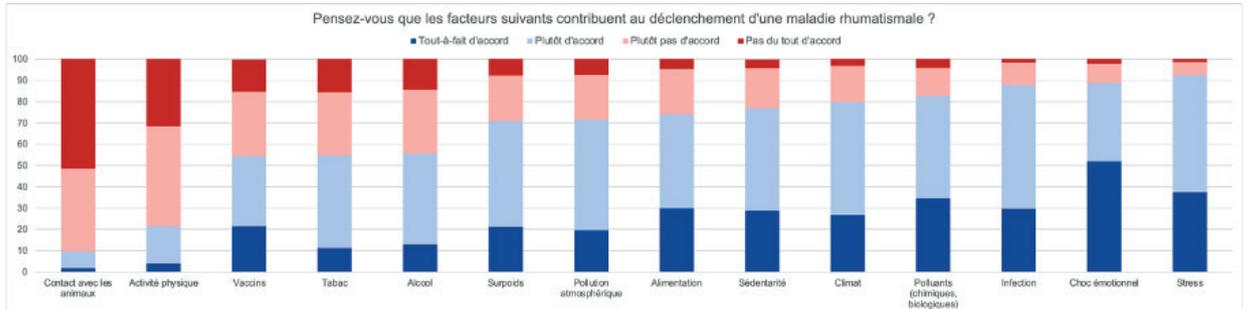


Fig. 4 : Part de l'environnement dans le déclenchement d'une maladie rhumatismale, selon les répondants (de gauche à droite : du facteur jouant le moins à celui jouant le plus grand rôle)

Pour les personnes ayant coché « tout à fait » ou « plutôt d'accord » pour le climat, nous avons demandé de préciser quel type de climat favorisait, selon elles, son déclenchement.

Le climat humide est cité par près de 9 personnes sur 10 (88,4% des répondants). Dans une moindre mesure, le climat froid est aussi cité (28,2% des répondants).

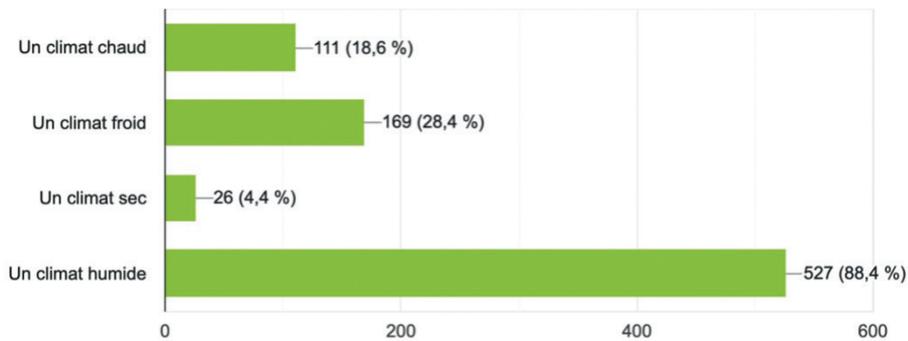


Fig. 5 : Types de climat favorisant le déclenchement d'une maladie rhumatismale, selon les répondants

Pour les personnes ayant coché « tout à fait » ou « plutôt d'accord » pour l'alimentation, nous avons demandé de préciser quels types d'alimentation favorisaient, selon elles, son déclenchement.



Fig. 6 : Types d'aliments favorisant le déclenchement d'une maladie rhumatismale, selon les répondants

LE POINT DE VUE DES PATIENTS

Parmi les aliments cités, on retrouve en priorité les aliments sucrés ou acides, les laitages (notamment les laits d'origine animale et notamment de vache), le gluten, les viandes et notamment les viandes rouges. Les types d'élevage et d'agriculture (« OGM », « agriculture intensive », « industriels ») sont mentionnés par plusieurs répondants. Les aliments industriels, transformés voire même ultra transformés, ont été aussi très souvent cités, ainsi que la présence de pesticides, de substances chimiques, d'additifs ou de conservateurs.

PARMI LES FACTEURS CITÉS PRÉCÉDEMMENT, CERTAINS VOUS SEMBLENT-ILS ASSOCIÉS À VOS POUSSÉES DE MALADIES RHUMATISMALES ?

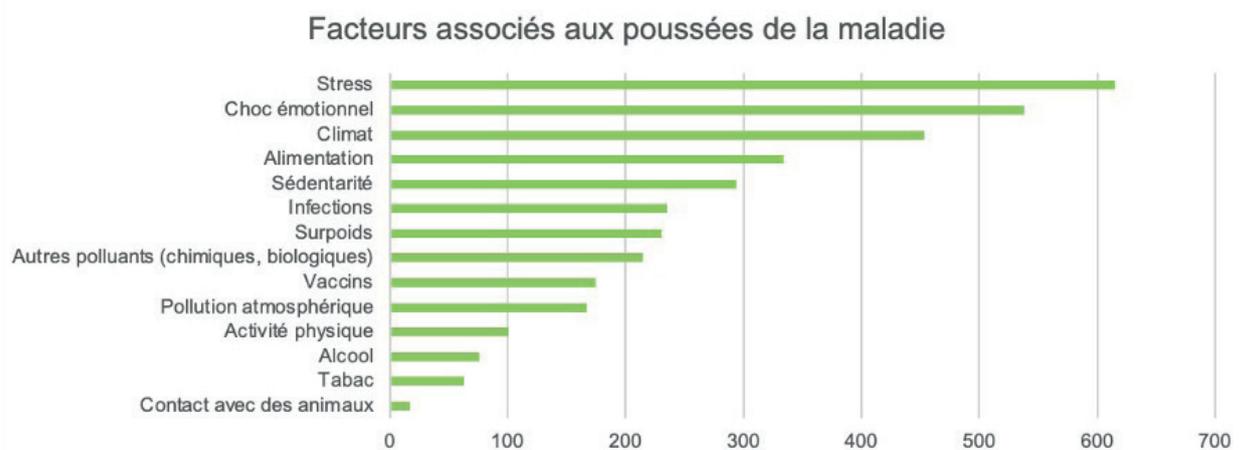
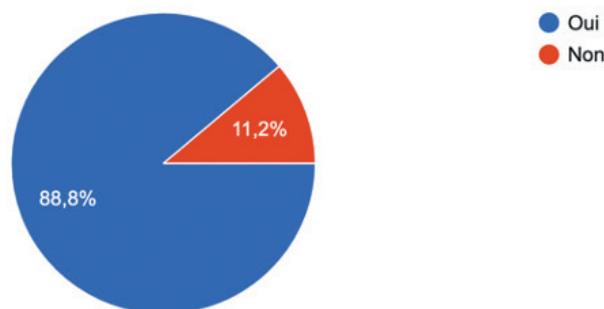


Fig. 7 : Facteurs associés aux poussées de la maladie des répondants

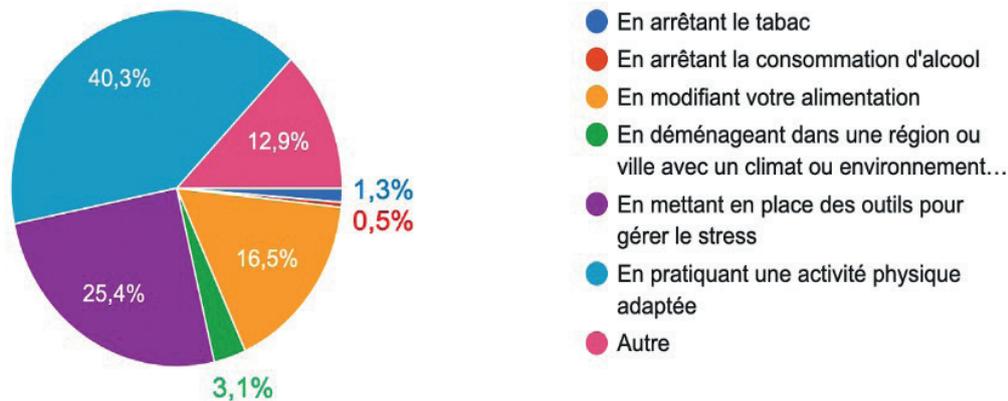
Parmi les facteurs cités par plus d'un répondant sur deux, on retrouve, par ordre croissant, le climat, un choc émotionnel et le stress (ce dernier étant cité dans plus de 85% des cas).

AVEZ-VOUS ADAPTÉ VOTRE MODE DE VIE POUR GÉRER AU MIEUX VOTRE MALADIE ET/OU LIMITER LES POUSSÉES ?



> Près de 9 personnes sur 10 ont **adapté leur mode de vie pour gérer au mieux leur maladie.**

Pour les personnes ayant répondu « oui », nous leur demandions de préciser de quelle façon, en priorité, elles avaient adapté leur mode de vie (une seule réponse possible).



EXEMPLES D'ADAPTATIONS DE MODE DE VIE DÉTAILLÉES PAR LES RÉPONDANTS :

- « J'ai adapté mes activités quotidiennes en fonction de mon état du jour et de l'intensité des douleurs. Pour cela, il faut d'abord accepter d'être malade et amoindrie, ce qui est psychologiquement très dur. »
- « J'ai adapté les modalités de mon travail (télétravail, 90%) afin de réduire la fatigue et m'investir dans des activités physiques (natation, marche avec ma chienne, canicross..). »
- « Je me suis adaptée en déménageant dans une région avec un climat qui apaisait mes douleurs, en modifiant mon alimentation, en pratiquant des activités physiques, en arrêtant le tabac et la consommation d'alcool. »
- « J'ai ralenti mon mode de vie. J'ai appris la méditation et j'ai aussi appris à accepter la maladie. »
- « J'ai appris à écouter plus ce que me dit mon corps en termes de fatigue ou douleurs résiduelles : des indices qui m'informent que je dois faire attention et lever le pied durant quelques jours. »
- « Je fais de la relaxation, des étirements adaptés, de la kiné, de la balnéothérapie et des cures thermales. »
- « J'ai mis en place des outils de gestion du stress, j'ai revu la manière de cuisiner et de m'alimenter, je fais de l'activité physique adaptée. »
- « J'ai mis en place différentes actions : Fractionnement des activités /repos, gestion du sommeil, chaleur sèche, réalisation des courses sur internet. J'ai été obligée d'acheter un lave-vaisselle, un aspirateur robot. Je veille à ne jamais pousser un effort au-delà d'une certaine limite pour ne pas déclencher une crise. J'évite les mouvements répétitifs. Je consulte un ostéopathe, et fais des massages très doux avec huiles essentielles... »
- « J'ai mis en place plusieurs choses : une alimentation végétarienne, saine et faite maison, une activité physique en douceur, un éloignement du stress, un déménagement dans une région au climat plus doux, du repos, l'achat d'outils ergonomiques et orthopédiques. »
- « Je fais attention à écouter mon corps, et à réduction de mon temps de travail, une écoute de mon corps et prise en charge médicale. »
- « J'ai agi sur différents aspects : Alimentation/gestion du stress/activité physique/ limitation des écrans le soir/gestion de ma posture sur l'ordinateur/ gestion du sommeil. »
- « J'ai joué sur différents facteurs : l'alcool, une installation vers un climat plus sec, la gestion du stress, la pratique d'une activité physique adaptée. »

AVEC LE PR CLAIRE DAIEN

Présentation

Claire DAIEN est professeure de rhumatologie au Centre Hospitalo-Universitaire de Montpellier. Elle est aussi chercheuse en immunologie : elle travaille particulièrement sur les liens entre environnement et inflammation, et s'intéresse notamment au rôle du microbiote. Enfin, elle a intégré récemment le conseil scientifique de Mak'it³, qui est un institut d'études avancées s'appuyant sur des approches interdisciplinaires. L'objectif de ce dernier est de faire se rencontrer des scientifiques de divers horizons pour faciliter l'accélération des transitions dans le développement durable dans les domaines de l'agriculture, de l'alimentation, de l'environnement et de la santé.

LE CONCEPT « ONE HEALTH, UNE SEULE SANTE » ET SON APPLICATION AUX MALADIES RHUMATISMALES

// Pour commencer, pouvez-vous nous dire ce qu'est le concept « Une seule santé (One Health en anglais) » ? Comment le définiriez-vous ?

CD : Il me semble important de prendre en compte les 3 niveaux dans la définition de la santé. Le niveau 1 correspond à la définition de la santé au sens de l'OMS, qui est un « état de complet bien-être physique, mental et social⁴ ». On a donc déjà là une vision globale de l'individu dans l'évaluation de sa santé, en ne se limitant pas à sa santé biologique. Ensuite, il y a le niveau 2 avec la santé globale (ce qu'on appelle en anglais Global Health) qui consiste à traiter la maladie mais aussi à être dans la prévention, et ceci à l'échelle de la population humaine. La santé humaine, c'est donc la santé pour tous ! C'est-à-dire qu'il faut réfléchir à donner un accès aux soins aux populations les plus en difficulté et également à tous les peuples, inter frontières, au niveau mondial. C'est une réflexion très importante. La santé d'une population peut retentir sur une population à l'autre bout de la planète. On l'a bien vu avec la COVID. On le voit également avec les problèmes d'antibiorésistance. Enfin, le niveau 3 qu'on retrouve dans le concept « Une seule santé » (One Health en anglais) prend en compte la santé de l'Homme, en interaction avec le reste du vivant : sa santé est intimement liée à la santé de l'ensemble du vivant, c'est-à-dire à la santé des autres espèces animales, végétales, et plus globalement à la santé de notre planète (qualités de l'air et de l'eau, biodiversité...).

► En résumé, le niveau 1 de la santé prend en compte l'individu dans sa globalité. Le niveau 2 consiste à prendre en compte la globalité de l'espèce humaine (Global Health, avec cette vision anthropocentrique). Et enfin, le niveau 3 (One Health) s'intéresse à la santé pour tout le vivant, c'est-à-dire la santé à la fois de l'Homme mais aussi des animaux et plus globalement de notre planète.

³ <https://makit.edu.umontpellier.fr/>

⁴ Définition complète selon l'Organisation Mondiale de la Santé « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

// Comment appliquez-vous ce concept aux maladies rhumatismales ?

CD : Le One Health est un objectif à atteindre. Nous allons prendre quelques exemples à partir des 3 niveaux de santé que je viens de donner et les appliquer aux maladies rhumatismales. Si on se place sous l'angle de la santé globale de l'individu, parlons de l'importante de ne pas séparer le corps de l'esprit. On ne peut plus imaginer traiter un corps sans prendre globalement la personne en considération ! Il y a de nombreuses démonstrations scientifiques des intrications entre les systèmes neurologiques, immunologiques et endocriniens expliquant notamment bien l'impact du stress sur le système nerveux, l'impact du système nerveux sur le système endocrinien et sur les cellules immunitaires : tout est intimement lié. L'impact du stress est d'ailleurs rapporté par tous les patients atteints de maladies rhumatismales, à la fois comme facteur déclenchant et comme facteur aggravant. On le voit encore dans l'enquête qui a été réalisée pour ECR2023. Des données issues de la recherche montrent une association entre le risque de maladies auto-immunes et des événements traumatiques, surtout dans l'enfance. Par ailleurs, les sujets atteints de rhumatisme rapportent très fréquemment des événements stressants dans les mois précédant l'apparition des symptômes. Si on prend l'exemple de la polyarthrite rhumatoïde, la maladie met de nombreuses années à se développer et on retrouve des auto-anticorps jusqu'à 10 ans avant l'apparition des symptômes. Le stress est donc probablement « la goutte d'eau » qui va déclencher la maladie, s'ajoutant aux autres facteurs génétiques et environnementaux.

Un autre exemple des liens entre bien-être mental et bien-être physique est celui de la douleur. Des études récentes ont bien mis en lumière l'impact du stress sur les seuils de sensibilité à la douleur. Nous avons des systèmes de régulation de la douleur qui sont coordonnés par notre cerveau : celui-ci va mettre une chape sur la sensibilité à certains stimuli mécaniques (contrôles inhibiteurs descendants) qui ainsi ne sont pas perçus comme douloureux. Or ces systèmes de régulation sont intimement liés à notre histoire de vie, aux choses que nous avons pu traverser, au stress que nous avons pu avoir qui vont finalement influencer le curseur de notre sensibilité à la douleur. Ainsi, lorsque le cerveau est surchargé par des émotions, par du stress ..., il n'est plus capable d'appliquer ce frein et finalement, la personne va ressentir beaucoup de stimuli qui dans d'autres circonstances ne seraient pas perçus comme douloureux. C'est d'ailleurs une des explications pour la fibromyalgie ou même pour l'arthrose : on sait très bien que l'arthrose est très fréquente mais que certaines personnes n'auront aucun symptôme alors que d'autres, avec la même atteinte radiographique, seront fortement invalidés. Ainsi notre environnement social et le stress qu'on a pu traverser ont un rôle important sur notre perception de la douleur.

Regardons maintenant la santé sous un angle plus global. Il existe plusieurs facteurs environnementaux au sens large qui peuvent jouer un rôle à la fois dans le déclenchement des rhumatismes mais aussi dans les poussées.

// Parlons justement des facteurs environnementaux impliqués dans le déclenchement ou dans les poussées d'une ou plusieurs maladies rhumatismales. Existe-t-il des données issues de la recherche ?

Avant de les énoncer, il est intéressant de noter qu'un rhumatisme inflammatoire tel que la polyarthrite rhumatoïde naît au niveau des muqueuses et non au niveau des articulations. La muqueuse est le lieu où l'environnement va interagir avec le soi, montrant bien le caractère essentiel de l'environnement dans le déclenchement de cette maladie. La rupture de tolérance a lieu au niveau des muqueuses, en fonction de prédispositions génétiques, de l'exposition environnementale et également de la façon dont le système immunitaire va réagir et de l'état de nos « barrières ».

Dans les rhumatismes, on dispose effectivement de nombreuses données scientifiques faisant le lien entre la survenue de la maladie et plusieurs facteurs environnementaux.

L'ALIMENTATION

Tout d'abord, commençons par l'alimentation qui est un élément majeur qui peut agir par de nombreux biais et notamment au travers de la muqueuse intestinale et de sa flore.

L'obésité favorise les rhumatismes inflammatoires et l'arthrose. De plus, le type d'aliments que l'on mange va avoir un impact sur notre santé, et ceci est influencé par le côté social. Des recherches en sciences humaines et sociales montrent qu'en fonction de notre niveau social, on n'aura pas la même alimentation, ni le même accès aux aliments en terme de qualité et de quantité. Il est difficile, par exemple, d'acheter du bio quand on est en situation de précarité. On sait aussi que le niveau d'éducation joue un rôle, les personnes avec des niveaux plus faibles ayant plus tendance à consommer de la nourriture ultra transformée et à boire des sodas.

En termes qualitatifs, globalement, la consommation de poissons et un régime équilibré de type méditerranéen sont associés à une diminution du risque de développement de ces maladies, notamment la polyarthrite rhumatoïde. A l'inverse, la consommation de boissons sucrées est associée à une augmentation de ce risque. Concernant cette fois-ci non pas la prévention mais l'activité de la maladie, les oméga 3 ont montré un effet positif. Cela a d'ailleurs conduit à introduire, dans les recommandations françaises sur la polyarthrite rhumatoïde et les rhumatismes inflammatoires, l'intérêt d'une supplémentation en oméga 3⁵.

Les différents types de régimes alimentaires sont généralement classés selon leur score global, déterminé chaque année par un panel d'expert en nutrition. Le régime qui a le meilleur score depuis plusieurs années est le régime méditerranéen⁶. Ce régime est associé à une consommation modérée de viande (essentiellement de la viande de volaille maigre, et une consommation faible de viande rouge). Des études ont regardé plus précisément la viande pour voir s'il s'agissait d'un facteur de risque et les résultats sont négatifs. Je pense qu'il est important d'avoir une vision un peu plus globale de l'alimentation. Il n'y a pas un aliment qui, à lui seul, va être responsable de la maladie et l'alimentation en elle-même, bien qu'importante, n'est pas non plus le seul facteur impliqué dans ces maladies. Globalement le message que je souhaite faire passer est l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrée, à la fois en prévention et en gestion des poussées. Les messages d'exclusion stricte d'un aliment, comme le gluten ou les laitages dans le cas des rhumatismes, ne sont pas fondés sur des données scientifiques. Il y a même une étude récente qui montrerait un rôle protecteur des laitages dans la survenue de la polyarthrite rhumatoïde. On sait par ailleurs qu'il existe un risque de carence en calcium avec l'exclusion stricte des laitages. Or, cette carence pourrait aggraver le risque d'ostéoporose, qui est un problème important dans le cas de tous les rhumatismes inflammatoires (du fait de la maladie en elle-même et des traitements). Quant au gluten, il n'y a aucune étude qui montre un effet protecteur d'un régime sans gluten sur l'arthrite. Et le risque d'un tel régime est la carence en fibres, qui peut avoir un impact négatif sur le microbiote de la personne et être associée à un sur-risque de maladie cardiovasculaire.

Mon message, quand on me pose la question en consultation, c'est clairement : « nous sommes tous des individus différents, nous avons tous un microbiote différent. Il y a globalement un quart des gens ayant un rhumatisme inflammatoire qui rapporte une influence de l'alimentation sur leur maladie. Dans ce cas, il faut savoir écouter, savoir adapter son alimentation si certains aliments déclenchent des poussées ... mais ne pas appliquer une recette toute faite parce que finalement, il n'y en a pas ! ». Pour les autres, il est important de rappeler que l'alimentation est une source importante de plaisir et une maladie chronique apporte déjà suffisamment de contraintes pour que l'on ait à en rajouter d'inutiles.

⁵ <https://www.univadis.fr/index.php/viewarticle/s/recommandations-sfr-2023-rhumatismes-inflammatoires-2023a10006a1>

⁶ <https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/41867-Regime-mediterraneen-qu-il-faut-savoir-reussir-meilleur-regimes>

Si l'on se positionne maintenant avec la vision « One Health », les choses peuvent devenir plus compliquées car au-delà de l'aliment, sa provenance a sans doute un impact essentiel. La première chose est de différencier les produits ultra-transformés à la nourriture qu'on prépare soi-même. Ce qui est surtout pointé du doigt dans les produits transformés, ce sont les additifs (édulcorants, colorants, etc.). On dispose maintenant de données en recherche, essentiellement sur des modèles murins, qui démontrent le côté délétère des additifs notamment sur le système immunitaire, le système endocrinien et la flore intestinale. Au-delà de son mode de préparation, sa provenance est également très importante. Si l'on prend l'exemple du saumon en tant que source d'oméga-3 (que l'on recommande donc dans les rhumatismes inflammatoires), l'origine sauvage ou d'élevage modifie les rapports oméga-3/oméga-6 et donc ses qualités nutritionnelles avec des rapports plus favorables dans le cas du saumon sauvage. À l'inverse, les saumons sauvages pêchés dans des eaux polluées comme l'Atlantique semblent contenir plus d'éléments potentiellement dangereux pour la santé (PCB, métaux lourds, etc.) que des saumons sauvages du Pacifique ou les saumons d'élevage. Néanmoins, les saumons d'élevage sont souvent exposés à des traitements anti-parasitaires ... On voit ainsi bien la complexité de donner des réponses simples en ne regardant un aliment que d'un point de vue nutritionnel. Le message « je suis ce que je mange » est vrai aussi bien pour l'Homme que pour tout animal et notre interdépendance fait que la santé de l'un influence la santé de l'autre.

LA QUALITÉ DE L'AIR ET LE CLIMAT

Le poumon est aussi une muqueuse, une barrière au niveau de laquelle l'environnement va interagir avec le soi. Il existe une association qui est de mieux en mieux connue et démontrée entre la pollution et les maladies auto-immunes. Dans le cas de la polyarthrite, l'impact délétère du tabac a été bien démontré, avec une inflammation et une modification de la muqueuse pulmonaire, qui peuvent être responsables de la rupture de tolérance et de l'initiation du processus d'auto-immunité. Le tabagisme actif mais également passif dans l'enfance, est un facteur de risque de polyarthrite rhumatoïde. D'autres polluants comme la silice, l'amiante, ou de nombreuses expositions aériennes professionnelles peuvent également entraîner une inflammation et induire une réponse auto-immune.

Des études ont aussi été menées sur la pollution de l'air en lien avec la météorologie et certaines maladies rhumatismales, comme le psoriasis et la polyarthrite, à la fois comme facteur de risque et comme facteurs associés aux poussées. Les patients nous disent d'ailleurs souvent, et c'est ce que l'on retrouve dans l'enquête, qu'un climat humide est plus associé à leurs poussées. Des études, notamment menées en Angleterre et en Italie, ont pu montrer que la pollution et un climat humide sont deux facteurs associés aux poussées. C'est également vrai dans l'arthrose.

LES VACCINS ET LES INFECTIONS

Concernant les vaccins et les infections qui étaient 2 facteurs questionnés dans l'enquête, il n'y a pas d'association qui est démontrée entre un vaccin en particulier et le risque de maladies rhumatismales. Quant aux infections, un agent infectieux, tel qu'une bactérie ou un virus, peut être un élément déclencheur du système immunitaire : ce dernier peut alors fabriquer des anticorps contre l'agent infectieux qui vont finalement également reconnaître des morceaux de notre « soi » et induire une réaction auto-immune. On parle de « mimétisme moléculaire ». Certaines bactéries, notamment dans la parodontite (maladie inflammatoire chronique buccale), sont aussi associées au développement de la polyarthrite. Enfin, certains microbes présents au niveau de la flore intestinale sont associés à un sur-risque de développer ces maladies. Les infections peuvent donc être un facteur de risque, mais également la prise d'antibiotiques qui va modifier la flore intestinale. Ainsi, les sujets qui développent une polyarthrite rhumatoïde ont été plus exposés que les autres aux antibiotiques dans les 10 ans précédant le début de la maladie. Notre corps héberge des milliers de bactéries et nous sommes en réalité un Homme-muqueuses qui évolue en continu en interaction avec l'extérieur. Notre réaction face à ces bactéries dépend là encore de nombreux facteurs.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

L'activité physique et, à l'opposé, la sédentarité jouent aussi un rôle dans la santé globale de l'individu. Les données issues de la recherche montrent un effet protecteur d'un mode de vie sain, comprenant une bonne alimentation et la pratique d'activité physique, dans le développement des rhumatismes et notamment de la polyarthrite rhumatoïde. A l'opposé, la sédentarité est un facteur de risque de ces maladies. Mais c'est toujours une question d'équilibre : ne rien faire, ce n'est pas bon mais en faire trop en sollicitant l'organisme avec excès et des traumatismes répétés, ce n'est pas bon non plus et c'est un facteur de risque notamment d'arthrose. Il est donc essentiel de mettre en place une activité physique adaptée pour être dans un bon dosage⁷.

LE CONTACT AVEC LES ANIMAUX

Le contact avec des animaux était un des facteurs questionnés dans l'enquête mais peu de répondants l'ont considéré comme un facteur de risque. Et ils ont raison de penser cela ! En effet, autant ce contact peut être mis en cause dans le déclenchement d'un certain nombre d'allergies, autant aucun lien n'a été retrouvé avec les rhumatismes. Une étude récente retrouve même un rôle protecteur lorsque l'exposition a lieu de façon précoce dans l'enfance.

QUELLES SONT LES PARTS DE GÉNÉTIQUE ET D'ENVIRONNEMENT DANS CES MALADIES ?

Répondre à cette question n'est pas si simple ! Tout d'abord, la génétique (au sens de ce qui est transmis par l'ADN) peut augmenter le risque lié à certains facteurs environnementaux. Par exemple, les individus avec la version 04 du gène HLA-DRB1 et qui fument régulièrement ont plus de risque de souffrir de polyarthrite rhumatoïde que les individus qui ne fument pas ou que des individus qui fument mais qui n'ont pas cette version du gène HLA-DRB1. De même, la flore intestinale qui est considérée comme un facteur environnemental (exposome interne) est aussi déterminée en partie par la génétique. Il est donc très compliqué et un peu artificiel d'opposer génétique et environnement car les deux sont étroitement liés !

COMMENT PASSER DU CONCEPT « UNE SEULE SANTE » A QUELQUE CHOSE DE CONCRET POUR LE PATIENT ET APPLICABLE DANS LA PRISE EN SOIN COURANTE ?

// Du côté des patients, quelles actions peuvent-ils mener pour gérer au mieux leur(s) maladie(s) en intégrant ce concept de « Une seule santé », selon vous ?

LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Essayer de s'adapter, trouver des solutions pour gérer le stress, les émotions me paraît une démarche essentielle de la part des patients. Je passe d'ailleurs beaucoup de temps en consultation à parler de cela avec mes patients. On revient à cette notion de santé globale de l'individu, qui ne peut pas se limiter à sa santé physique mais doit aussi inclure son bien-être global. La gestion du stress a donc un impact. Je propose régulièrement la pratique de la cohérence cardiaque, la sophrologie ou la méditation par exemple. Ce sont des éléments très simples à mettre en place pour aider le patient à gérer sa douleur, son stress et cela a un impact positif globalement sur l'activité de sa maladie après.

⁷ Pour plus d'informations : voir le journal ECR2022 et les 2 podcasts:
<https://www.ensemblecontrelesrhumatismes.org/fr/content/la-journ%C3%A9e-ecr-2022>

AUTRES MOYENS D'AGIR

Dans l'enquête ECR2023, les répondants ont en priorité adapté leur mode de vie en pratiquant une activité physique, en mettant en place des outils pour gérer leur stress et en modifiant leur alimentation. Ces éléments sont très importants, c'est essentiel que les patients les prennent en compte mais il faut aussi que les soignants arrivent à structurer des réseaux de professionnels pour les accompagner. La mise en place d'un réseau de professionnels qui accompagne les patients est importante (kinésithérapeute, psychologue, diététicien, etc.). Ces professionnels sont souvent impliqués dans les programmes d'éducation thérapeutique. Ces programmes sont des leviers importants dans la prise en charge. Cela permet déjà de les informer, de faire des ateliers pratiques. On a plus de temps qu'en consultation et la discussion avec d'autres patients est très importante. Les associations de patients ont également un rôle clé à jouer (et elles le jouent déjà !). D'autres approches comme les médecines complémentaires peuvent aussi s'envisager en fonction du fait des patients. L'essentiel est le bien-être du patient et de rester à l'écoute pour que ces médecines complémentaires ne deviennent pas des médecines alternatives. Dans les situations difficiles, c'est souvent en travaillant ensemble que l'on a de meilleurs résultats.

// Comment raisonner de façon globale (« Une seule santé ») et contribuer au décroisement des disciplines ?

CD : Il y a plusieurs leviers pour sensibiliser les patients et les professionnels à l'impact de l'environnement sur la santé. La mise en place de Label nutrition comme le Nutri-Score ou des applications comme YUKA® qui permettent d'apprécier la composition des produits alimentaires et cosmétiques sont des éléments importants. Il est aussi très important que les professionnels de santé s'y intéressent en questionnant les patients, ce qui reste encore trop peu fait.

Au-delà de ça, comment instiller la vision « One Health » au cœur de notre système de santé ? Le One Health implique par définition de réunir différentes expertises et points de vue pour avoir une vision la plus inclusive possible. C'est passer de la multidisciplinarité (juxtaposition de plusieurs disciplines) à l'interdisciplinarité (interaction entre différentes disciplines où la complémentarité des méthodes et des points de vue permet d'appréhender plus globalement un thème) voire la transdisciplinarité (intégration des différentes disciplines pour aller au-delà du cloisonnement disciplinaire). Mais ceci n'est pas facile. La transdisciplinarité est un objet de recherche en soi et s'apprend : comment en pratique peut-on apprendre la transdisciplinarité ? Quels sont les indicateurs de transdisciplinarité ? Ce sont des questions pour lesquelles des groupes de travail ont par exemple été constitués à l'Université de Montpellier pour tenter d'y répondre. La formation est essentielle pour que cette approche prenne sa place dans le monde de la santé. On voit dans l'enquête qu'une grande partie des sujets interrogés, bien qu'ayant conscience de l'impact de l'environnement sur la santé, ne connaissent pas vraiment la définition du « One Health ». Je suis sûre que si l'on pose la même question aux étudiants en médecine, les réponses seraient très proches. Il est essentiel de sensibiliser les médecins et les soignants à cette notion dès leur formation initiale. Aujourd'hui la formation reste encore très cloisonnée. La recherche doit aussi adopter une approche One Health. Pour cela, les leviers, ce sont les financements. On voit depuis quelques années une vraie volonté de favoriser l'interdisciplinarité, d'avoir des personnes de domaines très différents qui se mettent ensemble pour réfléchir à une question. Il est de plus en plus souvent demandé d'avoir des projets dans lesquels collaborent médecins, chercheurs en biologie et chercheurs en sciences humaines et sociales par exemple. Il y a une réelle volonté politique d'impulser ce mouvement. Je trouve cela très bien et stimulant, mais nous ne sommes pas formés à cette approche et en pratique, ce n'est pas toujours facile ! Nous n'utilisons pas le même vocabulaire, les mêmes méthodologies, nous n'avons pas les mêmes référentiels... C'est une vraie culture qui est en train de se construire et nous avons tant à nous apporter les uns les autres ! Plus on arrivera à se réunir avec des angles de vue complètement différents et plus on pourra

avoir une vision globale et tendre vers cet objectif de « Une seule santé ! ». Dans les points de vue essentiels à intégrer dans notre recherche, il y a celui des patients. Le patient expert, le patient partenaire, qui doit maintenant être impliqué à toutes les étapes de la recherche. L'envie, les incitations politiques et financières contribuent à ce développement. L'initiative montpelliéraine Mak'it à laquelle je participe en est d'ailleurs un exemple : nous essayons vraiment de réunir des gens de domaines très différents, venant du monde entier, pour réfléchir à une même thématique et une question, pendant 6 mois et faire émerger des solutions. Nous animons des séminaires, des discussions pour essayer de diffuser cette approche le plus largement possible dans la communauté scientifique.

// Quel(s) rôle(s) ont à jouer les professionnels de santé et l'Hôpital dans cette nouvelle approche « One Health, une seule santé » ?

CD : Nos missions fondamentales dans les différents établissements sanitaires sont la prévention et le soin. Paradoxalement, nos activités hospitalières ont un fort impact sur l'environnement : nous consommons beaucoup d'énergie, nous générons beaucoup de déchets... Depuis quelques années, de nombreuses initiatives voient le jour : un guide des pratiques vertueuses en développement durable pour les établissements sanitaires et médico-sociaux a été édité récemment. La mise en place d'une politique de développement durable dans le secteur de la santé fait partie des points majeurs du Ségur de la santé. Localement, le CHU de Montpellier a reçu par exemple le label « Employeur Pro-Vélo » niveau Argent en améliorant l'accès aux vélos, facilitant leur stationnement et en proposant un stand de réparation de vélos en partenariat avec la Structure d'Insertion par l'Activité Economique « Recycle & Vous » des services aux cyclistes.

Concernant les médicaments, il s'agit aussi d'une source non négligeable de pollution de l'environnement. Au travers des déchets liés à leur fabrication, emballages, etc. mais également du fait d'une élimination urinaire avec dans le cas de certaines chimiothérapies par exemple, une contamination des eaux qui n'est pas épurée par le traitement habituel des eaux. La Suède a mis en place une classification des médicaments selon leur impact environnemental (indice de Persistance, Bioaccumulation et Toxicité (PBT)) à partir des données fournies entre autres par les dossiers d'autorisation de mise sur le marché. L'objectif de cet indice PBT est de sensibiliser les professionnels et la population au meilleur usage possible des médicaments. Il permet aussi aux professionnels de prescrire le médicament le moins polluant quand il existe plusieurs options de médicaments à efficacité équivalente. L'idéal serait d'ailleurs d'avoir une réglementation à l'échelle internationale mais on en est encore loin ! Il n'y a notamment rien en France. Ce score PBT me semble très intéressant : on peut faire l'analogie avec le Nutri-Score qui nous permet une prise de conscience, première étape indispensable avant le changement de comportement ! Cela pourrait aussi inciter les laboratoires pharmaceutiques à essayer de produire de façon moins polluante. D'ailleurs, j'ai eu récemment une visite d'un laboratoire, qui me disait qu'ils avaient développé une nouvelle formule pour un de leurs médicaments, avec moins de consommables et un packaging moins polluant. C'était la première fois qu'un laboratoire me donnait ce type d'argument ! Comme quoi, les choses évoluent dans le bon sens ...

Ainsi, les initiatives sont diverses et de plus en plus nombreuses. Abordons ce sujet le plus largement possible pour passer du concept de « Une seule santé » à son application concrète sur le terrain, le plus rapidement et le plus efficacement possible !

⁸ En France, les quelques 6 000 établissements sanitaires publics et privés et 30 000 établissements médico-sociaux concentrent 2 % de la demande en énergie du pays.

⁹ <https://www.c2ds.eu/guide-hopital-agit-pour-la-planete/>

¹⁰ http://www.juristes-environnement.com/article_detail.php?id=3127

À VOIR, À LIRE ...

POUR EN SAVOIR PLUS SUR « UNE SEULE SANTÉ/ONE HEALTH » :

SITE DE L'INRAE (INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE POUR L'AGRICULTURE, L'ALIMENTATION ET L'ENVIRONNEMENT) :

- ▶ <https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/one-health-seule-sante>

SITE DE L'ANSES (AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL) :

- ▶ <https://www.anses.fr/fr/content/one-health-une-seule-sant%C3%A9-pour-les-%C3%AAtres-vivants-et-les-%C3%A9cosyst%C3%A8mes>

SITE DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ ANIMALE :

- ▶ <https://www.woah.org/fr/ce-que-nous-faisons/initiatives-mondiales/une-seule-sante/>

WEBINAIRE ORGANISÉ PAR SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

- ▶ sur le thème « Le «One Health» en pratique », dans le cadre des Rencontres de Santé publique France 2021 : <https://www.youtube.com/watch?v=vzlnZiZ3Pzk>

DEUX PODCASTS DE FRANCE CULTURE :

- ▶ Un dans le cadre de l'émission « La science, CQFD » : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/one-health-l-union-fait-la-force-5823779>
- ▶ Un dans le cadre de l'émission « Les rencontres de Pétrarque » : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-rencontres-de-petrarque/l-homme-est-il-a-sa-place-dans-la-nature-8587578>

ONE HEALTH, UNE SEULE SANTÉ - THÉORIE ET PRATIQUE DES APPROCHES INTÉGRÉES DE LA SANTÉ

- ▶ Un livre très complet, en accès libre (Open access) ce qui permet de consulter facilement certains chapitres : Référence complète : ZINSSTAG, Jakob (dir.) ; et al. One health, une seule santé : Théorie et pratique des approches intégrées de la santé. Nouvelle édition [en ligne]. Versailles : Éditions Quæ, 2020 (généré le 31 août 2023). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org/quae/35825>>. ISBN : 9782759233885.

EXEMPLES D'INITIATIVES PORTÉES SUR LE THÈME « UNE SEULE SANTÉ » :

INITIATIVE MAK'IT (MONTPELLIER ADVANCED KNOWLEDGE INSTITUTE ON TRANSITIONS)

- ▶ Institut d'Études Avancées s'appuyant sur des approches interdisciplinaires innovantes. Il a pour mission de stimuler la contribution des communautés scientifiques à l'accélération des transitions nécessaires à la réalisation des objectifs de développement durable (ODD), dans les domaines de l'agriculture et de l'alimentation, de l'environnement et de la santé.

Plus d'informations : <https://makit.edu.umontpellier.fr/>

PROMISE, UN MÉTA-RÉSEAU ONE HEALTH DE LUTTE CONTRE L'ANTIBIORÉSISTANCE EN FRANCE

- ▶ <https://ppr-antibioresistance.inserm.fr/fr/informations-et-communications/actualites/promise-un-meta-reseau-one-health-de-lutte-contre-lantibioresistance-en-france/>

CONTRIBUTION DU CONSEIL SCIENTIFIQUE COVID-19, 8 FÉVRIER 2022

- ▶ « ONE HEALTH » - une seule sante sante humaine, animale, environnement : les leçons de la crise »
Plus d'informations : <https://makit.edu.umontpellier.fr/>