

# Fiche de Suivi - Patient SA avec L-Glutamine

Date : 23/03/2025

## Informations du patient

Nom : \_\_\_\_\_

Prenom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

## Suivi quotidien

### Matin :

- Eau tiede + L-glutamine a jeun
- The vert ou tisane digestive (camomille, fenouil)

### Dejeuner :

- Quinoa aux legumes racines + pois chiches
- Filet de sardine ou maquereau (huile d'olive crue)
- Salade verte + huile de colza ou cameline

### Collation :

- Compote sans sucre + graines de chia (si tolerees)

### Diner :

- Soupe maison (courgette, patate douce, carottes)
- Riz complet ou millet + tofu ferme ou oeuf poche
- Tisane calmante (melisse, reglisse deglycyrrhizinee)

## Observations

Date de debut de la cure : \_\_\_\_\_

Poids : \_\_\_\_\_ Tension arterielle : \_\_\_\_\_

État digestif (ballonnements, reflux, transit) : \_\_\_\_\_

Douleurs articulaires (note sur 10) : \_\_\_\_\_

Évolution ulceration genou : \_\_\_\_\_

Prise de L-glutamine (dose, heure) : \_\_\_\_\_

Effets secondaires eventuels : \_\_\_\_\_

Observations generales : \_\_\_\_\_

# **Plan Nutritionnel - Soutien Inflammatoire et Digestif**

## **Principes cles :**

- Reduction des aliments pro-inflammatoires : gluten, produits laitiers, sucres raffines, viandes transformees
- Apports renforces en omega-3 : poissons gras (sardine, maquereau), huile de colza/lin
- Aliments riches en glutamine naturelle : choux, betterave, persil, epinards
- Cuissons douces : vapeur, basse temperature
- Fractionnement des repas pour limiter les reflux

## **Exemple de journee type :**

### Petit-dejeuner :

- Compote sans sucre + flocons de sarrasin + graines de chia
- The vert ou tisane anti-reflux (camomille, guimauve)

### Dejeuner :

- Poisson vapeur + riz complet + legumes verts vapeur
- Huile de lin (1 c. a soupe)
- Eau plate

### Collation :

- Amandes trempees + infusion gingembre-curcuma

### Diner :

- Soupe de legumes + oeuf poche
- Patate douce rotie
- Yaourt de coco nature (si tolere)

# **Protocole personnalise - L-Glutamine et Spondylarthrite Ankylosante**

Profil patient :

- Homme, 50 ans, 1m70 pour 70 kg
- Sportif, aucun traitement en cours
- Atteint de spondylarthrite ankylosante
- Faiblesse renale, tendance a l'hypertension
- Remontees acides et ulceration profonde du genou

## **1. Posologie L-Glutamine**

Phase d'introduction :

- 2 g/jour pendant 5 jours, a jeun dans de l'eau tiede

Phase active :

- 5 g/jour (2,5 g matin + 2,5 g apres-midi) pendant 4 a 6 semaines
- Éviter la prise avant le coucher

Phase d'entretien :

- 3 g/jour pendant 4 semaines, puis pause de 1 a 2 semaines

Forme recommandee : poudre pure sans additifs

## **2. Precautions en cas de remontees acides**

- Prendre a distance des repas (2 h apres)
- Éviter jus acides, vinaigre de cidre
- Option : DGL (reglisse deglycyrrhizinee), 400 mg avant les repas

## **3. Co-supplements recommandes**

- Omega-3 (EPA/DHA) : 2 g/jour
- Curcumine (phytosomale de type Meriva) : 500 mg x2/jour

- Vitamine D3 : 2000 a 4000 UI/j selon bilan
- Probiotiques : 10-20 milliards UFC/jour

Attention :

- Surveillance tensionnelle reguliere (curcumine et DGL peuvent interagir)
- Prioriser formes sans sodium en cas d'hypertension

#### **4. Suivi medical recommande**

- Bilan creatinine, uree, fonction hepatique toutes les 3-4 semaines
- Suivi tension arterielle et evolution de l'ulceration
- Suivi des remontees acides (evolution, intensite)
- Reevaluation a 6 semaines (CRP, test digestif, calprotectine si possible)