



LIGUE TUNISIENNE ANTI RHUMATISMALE

الجمعية التونسية لمقاومة داء المفاصل

JOURNÉE MONDIALE DU RHUMATISME



Samedi 10 octobre 2026



9h00 – 13h00



1- Cité Olympique Menzeh1
2- Place des Arts, Monastir
3- Rue Hedi Chaker, Sfax



AU PROGRAMME



ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Inscription et remise des supports



CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

Mot de bienvenue des organisateurs
et de la Ligue Tunisienne Anti-Rhumatismale



SÉANCE DE ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE

Animée par un professionnel



PARCOURS ATELIERS & STANDS

Découverte des stands, conseils
et échanges avec les experts



CLÔTURE DE LA DEMI-JOURNÉE

Remerciements et perspectives



VENEZ EN FAMILLE ET ENTRE AMIS !

Des activités pour tous
les âges !

LE PARCOURS SANTÉ & BIEN-ÊTRE

5 espaces pour prendre soin de vos articulations et de votre santé !



STAND ACCUEIL ET INFORMATION

- Informations sur les maladies rhumatismales
- Orientation du public



ATELIERS D'ÉDUCATION

- Bien-être mental
- Stress & charge mentale
- Impact émotionnel de la douleur



ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE

- Tai Chi
- Renforcement musculaire doux
- Étirements & mobilité



NUTRITION ET ARTICULATION

- Conseils nutritionnels
- Aliments anti-inflammatoires
- Dégustations saines



ESPACE ENFANTS

- Jeux éducatifs
- Ateliers créatifs
- Sensibilisation à la santé



Salon des
Patients

التغذية والروماتيزم الالتهابي المزمن

غذاء صحي..
لمفاصل أكثر راحة
وحياة أفضل



ماذا نأكل؟ وماذا نتجنب؟



هل يمكن أن يساعد الغذاء في تحسين صحتك؟

نعم، التغذية الصحية جزء مهم من العناية بصحتك،
لكنه لا تعوض العلاج الذي يصفه لك طبيب الروماتيزم.



العلاج الدوائي
يبقى أساس
العلاج.



اجعل غذائك أقرب إلى النمط المتوسطي

الغذاء المتوسطي الغني بالخضر، الفواكه، الحبوب الكاملة،
الدهون الصحية (زيت الزيتون والمكسرات)



الخضروات والفواكه



الحبوب الكاملة



الدهون الصحية
(كزيت الزيتون)



المكسرات
والبذور



الأسماك



البقوليات



حافظ على وزن صحي

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة،
فإن فقدان الوزن بطريقة تدريجية وتحت
إشراف طبي قد يساعد علي تحسين
صحتك العامة ويعض أعراض المرض.



الهدف ليس اتباع حمية قاسية،
بل اعتماد عادات غذائية صحية ومستدامة.



ماذا عن أوميغا-3؟

قد تكون مكملات أوميغا-3 مفيدة لبعض المرضى،
خاصة في التهاب المفاصل الروماتويدي.



✓ لا تبدأ أي مكمل غذائي
من تلقاء نفسك.

✓ استشر طبيبك قبل استعماله.

✓ خاصة إذا كنت تتناول أدوية أخرى.



تجنب الأنظمة الإقصائية



لا ينصح باتباع أنظمة غذائية إقصائية
دون إشراف طبي أو تغذوي، لأنها قد تؤدي
إلى نقص في العناصر الغذائية.

لا يوجد غذاء واحد قادر على علاج الروماتيزم الالتهابي.

نمط حياة صحي ... يدعم العلاج الطبي



متابعة منتظمة
مع طبيب الروماتيزم



الالتزام
بالعلاج



وزن صحي
مناسب



نشاط بدني
مناسب



غذاء متوازن
ومتنوع



التوازن النفسي
والراحة



معاً نحو تغذية صحية ... تدعم صحتك ومفاصلك

