



***L'Alimentation et la
sclérose en plaques***

Produit par Les Éditions Lind inc.



Vivre avec la SP

Série Les Essentiels de MSology

L'Alimentation et la sclérose en plaques

Document élaboré par MSology avec la précieuse collaboration des infirmières consultantes suivantes spécialisées en sclérose en plaques :

Janet Brown

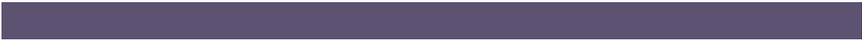
Clinique de SP, Eastern Health, St. John's,
Terre-Neuve-et-Labrador

Peggy Cook

Clinique de SP, Hôpital régional de Saint John, Saint John,
Nouveau-Brunswick

Colleen Harris

MS Clinic, University of Calgary, Calgary, Alberta





Introduction

La sclérose en plaques (SP) est la maladie neurologique invalidante la plus répandue chez les adolescents et les jeunes adultes. Le signe distinctif de la SP de forme cyclique est la poussée, une aggravation des symptômes neurologiques ou l'apparition de nouveaux symptômes qui persistent pendant au moins un jour ou deux. Les poussées sont généralement causées par une attaque inflammatoire dans le système nerveux central (SNC). Les symptômes d'une poussée tels que : les picotements, l'engourdissement, la névralgie ou la faiblesse musculaire peuvent être de courte durée, ou ils peuvent persister plusieurs semaines ou mois en laissant parfois des séquelles. Cette incertitude, qui consiste à ne jamais savoir quand aura lieu la prochaine poussée et quelle sera la nouvelle « normalité » après l'attaque, est l'une des plus grandes difficultés auxquelles les patients atteints de SP doivent faire face.

Les personnes qui reçoivent un diagnostic de SP peuvent avoir l'impression de perdre le contrôle de leur vie. Le processus pathologique de la SP est encore largement inconnu : on ignore ce qui la déclenche, ce qui provoque les poussées et pourquoi certaines personnes s'en sortent bien, alors que d'autres seront atteints de graves handicaps. Alors que vous relevez chaque jour les défis que représente le fait d'aller au travail ou à l'école, d'entretenir des relations ou d'élever une famille, il est important de rester optimiste et d'essayer de retrouver une certaine maîtrise de votre vie.



L'un des moyens de garder une emprise sur votre vie est de prendre un médicament pour traiter la SP pour limiter les dommages causés par la maladie. Une autre façon consiste à adopter de saines habitudes de vie (~~plus saines~~), c'est-à-dire dormir suffisamment, faire de l'exercice régulièrement et bien manger. Il sera question, dans la présente brochure, de l'importance de l'alimentation au quotidien ainsi que des aliments et suppléments alimentaires qui peuvent vous aider à préserver votre énergie, votre santé et votre bien-être.

L'importance d'une saine alimentation pour les personnes atteintes de SP



Les bienfaits pour la santé d'une alimentation équilibrée composée de fruits et de légumes, de produits céréaliers, de produits laitiers et de protéines sont bien connus (voir les tableaux aux pages 4 et 5).

Pour les personnes atteintes de SP, une alimentation saine est particulièrement importante pour assurer le bon fonctionnement du système immunitaire, maintenir la force musculaire et améliorer le bien-être général. La SP est causée par un dérèglement du système immunitaire : les cellules immunitaires attaquent les tissus sains de l'organisme, dont la myéline, la gaine protectrice qui recouvre les fibres nerveuses, causant ainsi de l'inflammation et des lésions au SNC.



Une nouvelle voie de recherche consiste à étudier comment le choix des aliments pourrait atténuer l'inflammation associée à cette réaction immunitaire. Certaines des premières données probantes laissent croire, par exemple, que les fibres alimentaires peuvent rétablir la régulation du profil immunitaire et réduire l'inflammation dans le SNC. Ces recherches sont toujours au stade préliminaire et aucune conclusion ne peut encore être tirée, mais elles suggèrent qu'une alimentation équilibrée à base d'aliments nutritifs est un élément important pour maintenir une bonne santé générale.



Il est aussi particulièrement important de maintenir la force musculaire par une bonne alimentation et ~~l'exercice physique~~. Les atteintes musculaires, notamment la faiblesse, la raideur et la douleur, sont fréquentes chez les patients atteints de SP et peuvent diminuer votre capacité à marcher et à accomplir vos tâches quotidiennes. Renforcer votre musculature vous permet de compenser en partie cette atteinte, d'améliorer votre équilibre afin d'éviter les chutes.



Petit conseil

Avoir une bonne alimentation ne veut pas dire suivre des régimes spéciaux ni prendre des suppléments à prix exorbitants. Il suffit de prêter attention aux aliments que vous mangez et de veiller à avoir une alimentation équilibrée.



Guide alimentaire pour manger sainement

Groupe alimentaire	Exemples	Portion	Nombre recommandé de portions chez l'adulte	
Fruits et légumes 	• Légumes frais, surgelés ou en conserve	125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)	7-10	
	• Légumes-feuilles, cuits ou crus	Crus : 250 mL (1 tasse) Cuits : 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)		
	• Fruits frais	1 fruit		
	• Fruits surgelés ou en conserve	125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)		
	• Jus 100 % pur	125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)		
Produits céréaliers 	• Pain	1 tranche	6-8	
	• Bagel	$\frac{1}{2}$ bagel		
	• Pains plats (p. ex., pita ou tortilla)	$\frac{1}{2}$ pita ou tortilla		
	• Riz, quinoa ou boulgour cuits	125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)		
	• Céréales	Froides : 30 g (1 oz) Chaudes : 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse)		
	• Pâtes alimentaires ou couscous cuits	125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse)		



Groupe alimentaire	Exemples	Portion	Nombre recommandé de portions chez l'adulte
Produits laitiers 	• Lait	250 mL (1 tasse)	2-3
	• Lait en conserve	125 mL (½ tasse)	
	• Lait de soya	250 mL (1 tasse)	
	• Yogourt ou kéfir	175 g (¾ tasse)	
	• Fromage	50 g (1 ½ oz)	
Protéines 	• Viandes maigres, poissons, volailles et fruits de mer	75 g (2 ½ oz)	2-3
	• Légumineuses cuites	175 mL (¾ tasse)	
	• Tofu, houmous, lentilles	150 g (5 oz) ou ¾ de tasse	
	• Œufs 	2	
	• Beurre d'arachides	2 c. à table	
	• Noix et graines écalées	60 mL (¼ tasse)	
<p>Huiles et autres matières grasses : Consommez une petite quantité (c'est-à-dire de 30-45 mL) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. Les huiles végétales (huiles de canola, d'olive ou de soya) doivent être privilégiées. Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.</p>			

D'après le Guide alimentaire canadien, 2016



Défis alimentaires courants associés à la SP

Les personnes atteintes de SP sont souvent confrontées à deux défis alimentaires importants.

Le premier est l'obésité, une situation loin d'être unique dans notre société où la surcharge pondérale est de plus en plus fréquente. Il a été clairement démontré que le gain de poids augmente le risque d'hypertension, de maladies cardiaques, de diabète et d'autres maladies, d'où l'importance de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour rester en bonne santé. Avoir la SP ne vous met pas à l'abri d'autres maladies.

L'obésité revêt une importance particulière dans la SP, et le fait d'être obèse à l'adolescence augmenterait le risque de SP. Les tissus adipeux joueraient un rôle dans l'apparition de la SP, entre autres en favorisant l'inflammation dans l'organisme. Une fois que vous avez reçu un diagnostic de SP, le fait d'être obèse ne semble pas accroître le risque d'incapacité plus tard. Un surplus de poids, cependant, peut devenir un problème si vous êtes déjà fatigué et avez de la difficulté à vous déplacer.

Il faut reconnaître que maintenir un poids approprié peut représenter un défi. Lorsque certains symptômes de SP comme la fatigue, la raideur musculaire et la dépression se manifestent, rester actif peut être difficile. Cette inactivité contribue au gain de poids, et le gain de poids aggrave la fatigue, la raideur musculaire et la dépression. Améliorer vos habitudes alimentaires peut toutefois vous aider à briser ce cercle vicieux. Bien manger et maintenir un poids santé vous aidera à rester actif, ce qui pourrait soulager certains de vos symptômes et vous permettre de mieux composer avec la maladie.



Le deuxième défi auquel sont confrontées les personnes atteintes de SP est la malnutrition. Selon de récentes études, les personnes atteintes de SP sont plus susceptibles de souffrir de malnutrition que les personnes atteintes d'autres maladies chroniques. Cette situation, en apparence contradictoire, est qualifiée de « double fardeau de la maladie », c'est-à-dire qu'une personne est à la fois suralimentée (elle mange trop) et mal nourrie (elle ne mange pas les bons aliments). La malnutrition peut prendre la forme d'un apport insuffisant de fibres ou de glucides dans votre alimentation, d'une insuffisance de vitamines et de minéraux (ou d'un apport de mauvaises vitamines et de mauvais minéraux) et d'un excès de calories provenant de gras saturés. Chez les personnes atteintes de SP, la malnutrition peut être associée à des carences nutritives, à une fonction immunitaire affaiblie, à une diminution de la force musculaire (qui touche aussi les muscles respiratoires) et à des changements dans les fonctions mentales.



Petit conseil

Essayez de maintenir un poids santé, non seulement pour mieux composer avec la SP, mais aussi pour améliorer votre santé générale et accroître votre bien-être.



Est-ce qu'un régime alimentaire particulier peut être bénéfique pour moi ?

Internet foisonne de sites Web dédiés aux « régimes spéciaux » qui vantent les mérites de certains aliments pour les personnes ayant la SP. L'effet de ces régimes sur la SP n'est pas confirmé de façon scientifique. Vous pouvez certainement essayer d'apporter des changements à vos habitudes alimentaires pour voir si vous vous sentez plus énergique ou moins fatigué. Mais sachez que suivre certains régimes nécessite que vous achetiez des aliments ou des suppléments spéciaux qui peuvent parfois coûter cher.

Votre régime alimentaire habituel peut vous imposer certaines restrictions en raison d'une pratique religieuse (aliments casher ou halal, par exemple) ou de préférences personnelles (régime végétarien ou végétalien). Soyez sans crainte, ces pratiques n'ont aucun effet sur la SP et ne vous priveront d'aucun nutriment dont vous avez besoin dans la mesure où vous avez une alimentation équilibrée.

L'effet du jeûne (pendant le ramadan, par exemple) a également été étudié chez les personnes atteintes de la SP. En règle générale, le jeûne ne semble pas avoir d'effet indésirable sur la gravité ou l'évolution à long terme de la SP. Certaines personnes atteintes de SP voient des symptômes comme la fatigue, les étourdissements et les troubles d'équilibre ou de vision s'aggraver pendant les périodes de jeûne, mais ceux-ci disparaissent habituellement dès qu'elles recommencent à manger. Les personnes gravement atteintes de la SP ou présentant d'autres maladies doivent prendre certaines précautions avant de jeûner. Consultez votre médecin si vous craignez que le jeûne soit néfaste pour votre santé.



Devrais-je éviter certains aliments ?

Beaucoup de gens évitent de manger certains aliments, par exemple ceux contenant du gluten, des produits laitiers ou des noix à cause d'allergies ou d'intolérances. Peu de recherches ont été menées pour étudier si la SP augmente ou diminue les risques d'allergies alimentaires. Pour savoir si vous avez une véritable allergie à certains aliments, vous devez demander à votre médecin de vous diriger vers ~~à~~ un allergologue; celui-ci sera en mesure de vous indiquer les aliments que vous devez éviter. Il est important de le faire, car des données préliminaires semblent indiquer que chez les personnes atteintes de SP aux prises avec des allergies alimentaires, les symptômes peuvent être plus fréquents et plus graves lorsqu'elles sont exposées aux aliments allergènes.

Contrairement aux allergies, les intolérances alimentaires ne déclenchent pas de réaction immunitaire, mais elles sont parfois associées à des symptômes incommodants comme la fatigue, des troubles digestifs ou des maux de tête. Il est peu probable que ces aliments aggravent votre état, mais vous voudrez peut-être les éviter si vous vous sentez mieux lorsque vous les bannissez de votre alimentation.



Petit conseil

Lisez les étiquettes de produits pour vérifier si les aliments que vous mangez ne contiennent pas trop de sel, de sucre ou de gras trans.



Devrais-je prendre des suppléments alimentaires ?

Un supplément multivitaminique peut être utile pour vous assurer que votre organisme reçoit toutes les vitamines et tous les minéraux dont il a besoin, mais rappelez-vous que votre organisme n'a besoin que de petites quantités de vitamines (voir les tableaux aux pages 12 et 13) Ceci est particulièrement important dans le cas des vitamines liposolubles (les vitamines A, E, K et D) qui sont stockées dans les tissus adipeux et le foie, car des doses très élevées peuvent être toxiques.

Vitamine D : C'est une hormone produite par l'organisme lorsque celui-ci est exposé au soleil. De nombreuses personnes, particulièrement dans les pays nordiques, présentent une carence en vitamine D en raison d'une faible exposition au soleil, surtout durant les mois d'hiver. La vitamine D agit sur le fonctionnement du système immunitaire, et certaines données indiquent que des doses plus élevées de vitamine D pourraient être bénéfiques aux personnes atteintes de SP. Demandez à votre neurologue si des doses plus élevées de suppléments de vitamine D seraient indiquées pour vous.

Vous pouvez également stimuler votre taux de vitamine D en augmentant votre exposition au soleil... tout en prenant bien soin d'éviter les coups de soleil ! Limitez le temps que vous passez au soleil de façon à ne pas endommager votre peau.



Calcium : On observe souvent, chez les personnes atteintes de SP, une faible densité osseuse (appelée ostéopénie) ou une fragilisation des os (appelée ostéoporose) qui augmentent le risque de fractures. L'activité physique régulière et une alimentation appropriée aident à conserver des os solides et en santé. Votre médecin peut également vous prescrire un supplément de calcium (pris avec de la vitamine D) pour maintenir votre santé osseuse.

Probiotiques : Ce sont des bactéries vivantes (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, etc.) présentes dans certains aliments (yogourts et autres produits laitiers par exemple) et suppléments. Ces bactéries ont un effet bénéfique sur la santé de l'appareil gastro-intestinal, composé de l'estomac, de l'intestin grêle et du gros intestin. Les probiotiques sont souvent prescrits pour traiter des troubles gastro-intestinaux tels que la diarrhée ou le syndrome du côlon irritable. Ils peuvent procurer certains bienfaits aux personnes atteintes de SP, bien qu'aucune étude approfondie n'ait été menée à ce sujet.



Doses quotidiennes recommandées de vitamines

Vitamine	Quantité quotidienne recommandée chez l'adulte*	Sources alimentaires
Hydrosolubles		
C	2 000 mg	Agrumes
Complexe B :		
Thiamine	1,1 mg (F); 1,2 mg (H)	Grains entiers, pois, porc, foie, légumineuses
Riboflavine	1,2 mg (F); 1,3 mg (H)	Grains entiers, lait, œufs, légumes vert foncé
Niacine	14 mg (F); 16 mg (H)	Grains entiers, foie, poisson, volaille, viande, arachides
B6	1,2 mg**	Grains entiers, céréales, porc, viandes, légumes-feuilles
Acide folique	400 µg***	Grains enrichis, viandes, poisson, légumes-feuilles, agrumes
B12	2,4 µg	Viandes, foie, rognon, poisson, œufs, lait, fruits de mer
Biotine	30 mg	Légumes frais, levure, foie, rognon, jaune d'œuf, lait



Vitamine	Quantité quotidienne recommandée chez l'adulte*	Sources alimentaires
Liposolubles		
A	700 µg (F); 900 µg (H)	Produits laitiers, poisson et foie [†]
D	400 mg‡	Lait enrichi de vitamine D, poisson gras, huile de foie de morue
E	15 mg	Huiles végétales, amandes, noisettes, graines de tournesol
K	90 mg (F); 120 mg (H)	Légumes-feuilles verts, huiles (de soya, de canola, d'olive)

*F : femmes; H : hommes. ** Quantités supérieures (1,5 mg chez la femme, 1,7 mg chez l'homme) recommandées après 50 ans. *** Un supplément d'acide folique (400 µg) est recommandé pour toutes les femmes en âge de procréer.

† Le bêta-carotène est aussi important; votre organisme le transforme en vitamine D. Quelques bonnes sources de bêta-carotène : oranges ou fruits et légumes vert foncé (carottes, courges), légumes-feuilles et abricots.

‡ Demandez à votre médecin si des doses plus élevées seraient indiquées pour vous.

D'après les Apports nutritionnels de référence, Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca



Cinq conseils pour vivre en santé

1

Adoptez un régime alimentaire équilibré composé de grains entiers, de fruits, de légumes et de protéines (viandes ou substituts). Évitez les régimes à la mode dont les bienfaits n'ont pas été démontrés.

2

Essayez de maintenir un poids santé. Votre clinique de SP peut vous conseiller de consulter un (une) diététiste ou un (une) physiothérapeute qui pourront vous aider à bien manger et à rester actif.

3

Évitez de consommer trop de sel (les aliments transformés en contiennent parfois beaucoup). Un régime pauvre en sel est bon pour le cœur, et certaines données indiquent qu'il pourrait être bénéfique aux personnes atteintes de SP.

4

Buvez de l'eau pour maintenir l'hydratation de votre organisme, surtout après avoir fait de l'exercice.

5

Élaborez un « plan de santé » qui prévoit une bonne alimentation, des exercices réguliers, la réduction du stress et votre bonheur personnel. Tout ce qui est bon pour votre corps et votre esprit ne peut qu'avoir un effet bénéfique sur votre maladie !

La série Les Essentiels de MSology fournit les renseignements les plus à jour dans le domaine de la sclérose en plaques, notamment sur les médicaments, la recherche et les questions liées au mode de vie comme la santé, l'alimentation et l'activité physique. Ces brochures sont rédigées par Les Éditions Lind, éditeurs de MSology, afin d'aider les personnes atteintes de sclérose en plaques à rester actives et bien informées. Les Essentiels de MSology sont gratuits. Il est possible de télécharger la série complète sur le site www.MSology.com



Cette brochure a été produite par :

Les Éditions Lind inc.
Montréal, Québec, Canada

Pour d'autres renseignements sur la sclérose en plaques, visitez
www.MSology.com

