

Alimentation: se faire du bien

Manger, ce n'est pas seulement absorber de l'énergie et des nutriments; l'envie et le plaisir que nous procure le fait de manger sont tout aussi importants! Mais les aliments qui nous plaisent ou nous mettent en appétit ne sont pas tous bons pour la santé. Les effets de notre alimentation sur notre corps sont multiples. Une alimentation saine et équilibrée peut nous aider à nous sentir mieux et avoir une influence positive sur le processus pathologique de certaines maladies, notamment la SEP.

L'essentiel en bref

- L'alimentation: sa contribution au bien-être chez les personnes atteintes de SEP.
- Quel est le lien entre la flore intestinale et la SEP?
- Conseils pratiques: alimentation et nutrition équilibrées ayant un effet positif sur la SEP

Adopter une alimentation saine et équilibrée

Il est crucial de se nourrir de manière saine et équilibrée. Vous pouvez décider vous-même de votre alimentation, et agir ainsi positivement pour votre santé et votre bien-être. Certaines études démontrent les effets positifs d'une ali-



mentation équilibrée sur l'évolution de la SEP, l'atténuation des symptômes et la composition de la flore intestinale. L'alimentation doit faire partie intégrante d'une prise en charge globale de la SEP.

Tous les éléments dont nous avons besoin pour notre constitution physique et nos performances psychiques nous sont fournis par notre alimentation. Les trois catégories de nutriments principales sont les glucides, les protéines et les graisses. Le processus de digestion les réduit à leurs composants de base, ce qui en fait des sources d'énergie et de matière disponibles pour le métabolisme. Ils fournissent ainsi des éléments essentiels au corps. Par notre alimentation, nous absorbons également de l'eau, des fibres alimentaires, des vitamines essentielles, des minéraux et des oligo-éléments.

Attention aux régimes!

Méfiez-vous des «régimes SEP» et des compléments alimentaires coûteux encensés sur Internet. Évitez les régimes qui vous promettent la guérison. Soyez prudent face aux conseils qui vous encouragent à adopter une alimentation déséquilibrée, car cette dernière peut provoquer des symptômes de carence: un manque de fer entraîne une augmentation de la fatigue, par exemple. On parle de régime lorsque l'on adopte une forme d'alimentation spécifique pour atteindre un objectif. «Le» régime réellement efficace contre la

SEP n'existe pas, mais il existe un type d'alimentation conseillé en cas de SEP: le «régime méditerranéen».

Profitez des aliments méditerranéens

La nourriture méditerranéenne est saine, équilibrée, variée et nutritive. Elle comporte une grande proportion de fruits et légumes, ainsi que des légumineuses, du poisson, des produits à base de céréales et relativement peu de viande. Les plats sont presque exclusivement préparés avec des huiles végétales équilibrées (huile d'olive, par exemple). Si vous ne souhaitez pas consommer d'aliments d'origine animale, ou seulement à de rares occasions, il vous suffit de les remplacer par des produits végétariens ou vegan équivalents.

Atténuer les symptômes de la SEP par l'alimentation

Ajuster son alimentation peut avoir un impact positif sur certains symptômes ou complications de la SEP, et éventuellement les atténuer. Voici les habitudes utiles en cas de...

- fatigue: prendre des repas peu copieux et légers comprenant peu de sucre, boire en quantités suffisantes
- état dépressif: consommer des noix, légumineuses, bananes, prunes, avocats
- troubles urinaires: boire 1,5 à 2 litres pour éviter les infections urinaires, boire en petites quantités réparties sur la journée
- cystite: le jus de canneberge empêche les bactéries de se fixer à la paroi vésicale
- constipation: boire de l'eau tiède le matin à jeun, consommer des fruits frais ou secs riches en fibres, avec la peau, ainsi que des légumes, des céréales complètes, ajouter des graines de lin dans les yaourts et boire abondamment
- ostéoporose: consommer des produits laitiers, du tofu (calcium), des poissons gras (vitamine D)

Une alimentation anti-inflammatoire en cas de SEP

Les graisses contenues dans les aliments jouent un rôle spécifique dans la SEP: elles régulent le système immunitaire en stimulant ou en affaiblissant les processus inflammatoires dans le corps. Une alimentation anti-inflammatoire privilégie les acides gras insaturés et les antioxydants. Les acides gras oméga-3 produisent des substances anti-inflammatoires, tandis que les acides gras oméga-6 (acide arachidonique) ont un effet pro-inflammatoire.

Pour limiter la formation de substances inflammatoires, on consomme moins d'aliments à forte teneur en acide arachidonique et acides gras saturés (comme les viandes grasses et les charcuteries) au profit des huiles végétales et du poisson, ou des alternatives vegan. Les graisses dont le rapport entre oméga-6 et oméga-3 tourne autour de 5:1 sont particulièrement bénéfiques pour la santé.

Les antioxydants ont pour fonction d'inhiber les métabolites impliqués dans les processus inflammatoires de la SEP. Parmi les antioxydants, on compte les vitamines A, C, E et le bêta-carotène, ainsi que des substances végétales secondaires, comme les pigments et les composés aromatiques des plantes.

«Une alimentation qui comporte beaucoup de légumes et peu d'acides gras saturés est liée à une meilleure évolution de la maladie.»

L'alimentation pour soutenir la flore intestinale et lutter contre la SEP: comment ça marche?

L'intestin humain contient autour de 60 à 100 billions de bactéries de différentes espèces, qui constituent ensemble la flore intestinale (microbiome). Les bactéries intestinales sont vitales, elles participent à la digestion et repoussent les

agents pathogènes. Elles produisent également des vitamines, des acides gras à chaîne courte et des substances anti-inflammatoires.

La digestion intestinale est commandée par le système nerveux propre à l'intestin. Les cellules nerveuses de l'intestin et du système nerveux central (cerveau et moelle épinière) sont étroitement liées. Les recherches actuelles montrent que non seulement le cerveau influence l'intestin, mais que l'intestin joue également un rôle dans ce qu'il se passe au niveau du cerveau.

Les chercheurs ont constaté des différences entre la flore intestinale des personnes atteintes de SEP et celle des individus sains. Aux premiers stades de l'évolution de la SEP, lorsque l'inflammation active est au premier plan, l'intestin contient des bactéries différentes de celles qui apparaissent à une étape ultérieure de la maladie. La flore intestinale semble influencer les processus inflammatoires liés à la SEP dans le cerveau. Les chercheurs tentent désormais de savoir comment les bactéries intestinales influencent certaines cellules immunitaires, qui contribuent à leur tour à l'inflammation du cerveau. Ces informations sont importantes pour faire la lumière sur les processus à l'origine de la SEP, et trouver à l'avenir de nouveaux traitements.

La composition d'une flore intestinale saine et diversifiée n'est connue que de façon incomplète, d'autant qu'elle diffère d'une personne à l'autre. L'alimentation a un impact sur l'activité de l'intestin ainsi que sur la composition des bactéries intestinales, et donc sur d'autres processus importants dans le corps. Une alimentation saine peut s'avérer bénéfique pour la composition de la flore intestinale et sur l'activité de l'intestin; en revanche, une mauvaise alimentation et certains médicaments, comme les antibiotiques, nuisent à la diversité et à la quantité des bactéries intestinales.

Les probiotiques et les prébiotiques sont bons pour la flore intestinale

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, comme des bactéries (lactobacilles ou bifidobactéries), que l'on trouve dans les aliments

naturellement fermentés. Les prébiotiques, quant à eux, correspondent à certaines fibres alimentaires non digestibles, qui servent de source de nourriture aux lactobacilles et aux bifidobactéries. Les probiotiques et les prébiotiques favorisent la croissance et la prolifération de ces bactéries intestinales saines et régulent les populations de bactéries pathogènes.

Conseils pratiques pour votre cuisine

Voici quelques exemples d'aliments aux effets anti-inflammatoires et bénéfiques pour la flore intestinale. Vous pouvez facilement les intégrer à un régime méditerranéen:

■ Aliments anti-inflammatoires

- légumes verts, salade verte
- poireaux et oignons, ail, poivrons
- agrumes, fruits rouges, cerises, ananas
- huile de colza, d'olive, de noix, de soja, de lin*, de chanvre*; tête de dragon (plantes oléagineuses)
- noix
- graines de chia; poissons gras comme le hareng, le saumon, le maquereau
- certaines épices (cannelle, gingembre, curcuma)

Toutes les huiles végétales ne présentent pas forcément un ratio favorable entre oméga-3 et oméga-6; il est bon ou neutre pour les huiles listées ici.

*Les huiles végétales qui ne sont pas stables à la chaleur doivent uniquement être utilisées froides.



■ Aliments bénéfiques pour la flore intestinale

- probiotiques: yaourt, kéfir, miso, fromage affiné comme le gruyère ou le parmesan, choucroute, kombucha
- prébiotiques: artichauts, endives, asperges, fruits secs, poireaux, oignons, blé, seigle, bananes

Si vous souhaitez modifier votre alimentation, parlez-en à votre médecin: en cas de besoin, il pourra vous adresser à un conseiller diplômé en nutrition.

Faites confiance à votre intuition

Tous les aliments ne sont pas uniformément bons pour la santé ou tolérés au sein de la population. Vous souffrez peut-être de symptômes de la SEP tels que des troubles vésicaux et intestinaux, que certains aliments peuvent aggraver. Voyez ce que

vous aimez et ce qui vous fait du bien. Évitez les aliments que vous ne tolérez pas. Déterminez ce qui est le mieux adapté à votre situation individuelle. La tenue d'un journal alimentaire peut également s'avérer utile, pour rechercher des solutions avec votre conseiller en nutrition si nécessaire.



Infoline SEP

0844 737 463

Lu – ve de 9h00 à 13h00



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80

info@sclerose-en-plaques.ch



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !