

Le rôle de l'alimentation en cas de SEP

mardi 25 mars 2025

[Articles spécialisés](#)

L'alimentation joue un rôle important dans la gestion de la SEP. Elle peut avoir une influence positive sur les processus inflammatoires et éventuellement sur l'évolution de la maladie. Mais quelles sont les mesures réellement utiles et où faut-il faire preuve de prudence? L'atelier de Nina Steinemann lors du MS State of the Art Symposium 2025 a mis en lumière les connaissances actuelles et donné des recommandations pratiques.

Le tractus gastro-intestinal humain est colonisé par un grand nombre de micro-organismes (virus, bactéries, champignons). Ce microbiome aide non seulement à la digestion, mais joue également un rôle central pour le système immunitaire.

Comme la paroi intestinale contient plus de cellules nerveuses que la moelle épinière, l'intestin est en contact étroit avec le cerveau. Les modifications du microbiome, dues par exemple à l'alimentation, peuvent donc également avoir un impact sur des maladies telles que la SEP. La docteure Nina Steinemann, nutritionniste à Zurich, a souligné lors de son atelier, que le thème de l'alimentation est souvent abordé lors des consultations de personnes atteintes de SEP et qu'il serait donc utile de discuter du sujet ensemble le plus tôt possible.

L'alimentation influence les cellules nerveuses

Des études indiquent que différents composants des aliments peuvent avoir un effet positif sur des facteurs tels que le stress oxydatif ou les mécanismes inflammatoires, protégeant ainsi la structure et le fonctionnement des cellules nerveuses.

Il s'agit notamment de la curcumine (principal composant du curcuma), des vitamines A et D, ainsi que des acides gras oméga-3. En revanche, les acides gras saturés et les acides gras trans, une consommation élevée de sucre et de sel, ainsi qu'une consommation excessive de protéines animales, sont réputés pour avoir des effets négatifs. Il n'est donc pas étonnant que de nombreux régimes alimentaires soient présentés comme bénéfiques dans le contexte de la SEP. Nina Steinemann a toutefois appelé à la prudence, car les personnes atteintes de SEP présentent un risque accru de malnutrition et de nombreux régimes sont très déséquilibrés et ne couvrent pas les besoins nutritionnels.

Données scientifiques sur l'alimentation en cas de SEP

Jusqu'à présent, des études scientifiques sur les facteurs nutritionnels de la SEP ont

montré qu'une carence en vitamine D est considérée comme un facteur de risque connu pour le développement d'une SEP et peut également entraîner une aggravation de la maladie. Nina Steinemann a toutefois déconseillé un surdosage en vitamine D. Un IMC élevé, c'est-à-dire un état de surpoids et d'obésité, ainsi que d'autres maladies métaboliques, sont également associés à une évolution défavorable de la maladie.

En revanche, une alimentation saine, avec une proportion plus élevée de légumes, de fruits, de légumineuses et de produits à base de céréales complètes, ainsi qu'une faible quantité de viande et de sucre, est associée à un degré de handicap plus faible et à une meilleure qualité de vie. Les nutriments tels que le magnésium et l'acide folique peuvent également avoir des effets positifs et une incidence bénéfique sur la fatigue chronique, une lassitude extrême liée à la SEP.

Résultats du Registre suisse de la SEP

Le Registre suisse de la SEP fournit également de nombreuses données sur les habitudes alimentaires et les changements alimentaires des personnes atteintes de SEP. Celles-ci montrent que 37% des personnes atteintes de SEP ont changé leur alimentation après le diagnostic, dont 40% dès la première année. Ce changement s'est traduit par une augmentation de la consommation de fruits et de légumes, et par une préférence pour les produits régionaux et saisonniers. Parallèlement, la consommation d'aliments transformés et d'alcool a été réduite.

Une analyse plus approfondie des données du Registre a également montré que les régimes alimentaires comportant une proportion plus élevée d'aliments végétaux étaient associés à une fatigue moins importante. Interrogées sur leurs expériences personnelles, de nombreuses personnes concernées ont rapporté une amélioration après une modification de l'alimentation, par exemple une diminution de la fatigue chronique grâce au jeûne intermittent et à une alimentation de plus en plus axée sur les végétaux. De plus, ce changement d'alimentation a apporté à de nombreuses personnes un sentiment d'auto-efficacité et leur a permis de mieux gérer le diagnostic.

Recommandations pour la vie quotidienne

À la fin de l'atelier, Nina Steinemann a indiqué que le site Internet de la Société SEP proposait différentes informations sur le thème de l'alimentation en cas de SEP (p. ex. la fiche d'information SEP «[Ernährung: sich etwas Gutes tun](#)»).

Elle a également fait la promotion de l'atelier annuel sur «l'alimentation anti-inflammatoire», qui est réalisé en collaboration avec la Société SEP. Outre les recommandations actuelles, des conseils pratiques et des dégustations sur place y sont également proposés. Car, en définitive, se nourrir doit procurer du plaisir et être agréable!

Ses recommandations pour la vie quotidienne sont les suivantes:

- Cinq portions de fruits et légumes par jour
- Consommer régulièrement des légumineuses (une à deux fois par semaine)
- Utiliser des huiles végétales de qualité (p. ex. huile d'olive, huile de colza, huile de lin)
- Manger du poisson une fois par semaine
- Une poignée de noix par jour
- Intégrer des aliments probiotiques
- Peu de graisses animales, deux viandes maigres au maximum par semaine
- Éviter les aliments transformés
- 1,5 à 2 litres de boissons non sucrées par jour (eau, thé, café)

«MS State of the Art Symposium»

Le «MS State of the Art Symposium» est le plus grand congrès spécialisé de Suisse consacré à la sclérose en plaques, organisé par la Société suisse SEP et son Conseil scientifique et médical. 2025, l'événement s'est tenu le 25 janvier au KKL de Lucerne.

[MS State of the Art Symposium 2025](#)

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch