

Quelles habitudes alimentaires peuvent avoir un effet positif sur la fatigue?

lundi 29 novembre 2021

L'analyse actuelle aborde le thème passionnant de l'alimentation, et plus précisément de l'influence des habitudes alimentaires sur la fatigue.

La fatigue est l'un des principaux symptômes dominants de la SEP. Chez de nombreuses personnes atteintes, elle génère certaines contraintes au quotidien dont les effets se ressentent sur leur vie sociale, au travail, sur leur qualité de vie et sur leur bien-être personnel.

Près de 80% de tous les participants au Registre SEP mentionnent la fatigue comme l'un des symptômes de leur SEP. Dans le cadre de plusieurs autres études, la part de personnes atteintes qui mentionnaient la fatigue comme un symptôme éprouvant atteignait même 90%. En Suisse, cela correspond à environ 13'500 personnes.

Une alimentation plus saine permet-elle de réduire la fatigue?

Divers travaux de recherche tendent à montrer que les habitudes alimentaires exercent une influence sur l'apparition et le degré de gravité de la fatigue. C'est pourquoi le Registre suisse de la SEP s'est penché sur cette question dans le cadre d'un sondage spécial.

Méthode et analyse

L'analyse portait sur près de 1'100 ensembles de données. Aussi de nombreux facteurs importants tels que l'âge, le sexe, la forme d'évolution de la SEP, la prise de médicaments contre la SEP, les activités quotidiennes, le tabagisme et le statut social ont été pris en compte. Cela a permis d'identifier deux types d'habitudes alimentaires.

Ensuite, l'éventualité d'un lien entre ces habitudes et l'apparition d'une fatigue a été envisagée. On distingue différents types d'habitudes alimentaires en analysant la quantité consommée des aliments suivants.

Habitudes alimentaires, type 1

viande rouge, viande blanche, saucisses/charcuterie, pain, céréales, desserts

Habitudes alimentaires, type 2

fruits, légumes, légumineuses, noix, substituts de viande

Le type 1 correspond plutôt à une «alimentation peu équilibrée» ou aux «habitudes alimentaires d'Europe de l'Ouest»: grande consommation de viande, saucisses/charcuterie, pain, céréales et aliments sucrés (desserts). A l'inverse, le type 2 reflète plutôt une «alimentation équilibrée»: grande consommation de fruits, légumes, légumineuses, noix et substituts de viande.

L'étape suivante a consisté à identifier un éventuel lien entre ces habitudes alimentaires opposées et l'apparition de la fatigue. Il est intéressant de noter que, selon les premiers résultats, les personnes ayant une «alimentation équilibrée» (type 2) étaient moins susceptibles de mentionner une fatigue concomitante. Cela signifie qu'une consommation accrue de légumes, fruits, légumineuses, noix et substituts de viandes entraîne une réduction de la fatigue.

Conclusion: une alimentation saine peut exercer une influence positive sur la SEP

Les résultats tirés du Registre SEP ne permettent certes pas d'établir avec certitude un lien entre l'alimentation et la fatigue. Néanmoins, ils tendent à démontrer les effets positifs d'une alimentation saine sur l'évolution de la SEP, ce que confirment plusieurs études internationales.. Elles ont montré qu'une grande consommation de légumes, fruits, légumineuses, noix et substituts de viande a un effet positif sur la fatigue.

Autre fait important, l'alimentation constitue un facteur sur lequel chaque personne peut agir pour influencer de manière positive sa propre santé et son propre bien-être. Par conséquent, l'alimentation devrait elle aussi faire partie intégrante d'une prise en charge globale de la SEP.

La Société suisse SEP propose un large éventail d'[événements](#) attrayants. Nous serons ravis de recevoir vos futures inscriptions !

Parmi les sujets abordés dernièrement

- 05.02.2021: [L'importance de l'alimentation](#) animé par Karin Gendre, Diététicienne.
- 16.06.2020: [Bien alimenter ses deux cerveaux](#) animé par Olivier Bourquin

La Société suisse SEP propose un service Conseil spécialisé dans la SEP et permet d'aborder des sujets divers: [Infoline SEP](#) 0844 737 463 (du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00).

