

Quelles sont les habitudes alimentaires des personnes atteintes de SEP (en Suisse)?

mercredi 27 janvier 2021

La nouvelle enquête sur la nutrition du Registre suisse de la SEP apporte de passionnantes informations sur le comportement alimentaire des personnes atteintes de SEP, grâce au grand nombre de participants au Registre. Le premier graphique du mois de 2021 est donc consacré aux habitudes alimentaires des personnes atteintes de SEP.

Le registre suisse de la SEP s'est penché pour la première fois sur les habitudes alimentaires des personnes atteintes en Suisse. La récente enquête sur la nutrition a rencontré un franc succès et a établi un nouveau record de participation, avec plus de 1000 questionnaires retournés dans leur intégralité.

Le premier graphique mensuel de cette année publie les premiers résultats de cette enquête sur les habitudes alimentaires des personnes atteintes de SEP. La «chrononutrition», c'est-à-dire l'étude des rythmes en matière de repas et de sommeil, est un nouveau sujet de recherche en nutrition qui est désormais également examiné en lien avec la sclérose en plaques.

Dans le cadre de l'enquête, les participants au registre ont été interrogés sur leurs rythmes personnels en matière de repas et de sommeil: déjeuner, dîner, souper, en-cas et collations. Comme le montre le graphique, plus de la moitié des 1077 participants prennent un déjeuner chaque matin (54%). Les trois quarts des participants souper tous les soirs. Pour ce qui est du repas du midi, un peu moins de la moitié (48%) des personnes ont déclaré dîner chaque jour, et un quart de tous les participants prennent au moins un en-cas ou une collation par jour.

Lorsqu'on leur a demandé si leurs heures de repas différaient entre la semaine et le week-end, 73% des participants ont mentionné une différence en ce qui concerne le souper, 71% pour ce qui est du dîner et 60% pour le déjeuner. Seuls 6% ont indiqué une différence concernant l'heure à laquelle ils prenaient une collation et 88% ne se sont pas prononcés.

Les raisons les plus fréquemment invoquées pour les changements d'horaire étaient le «décalage entre le rythme de travail et celui du week-end», le «travail par équipes ou horaires de travail irréguliers» et les «activités sportives ou associatives».

Ces données montrent que la question du rythme des repas est importante en cette époque marquée par le coronavirus, dans la mesure où de nombreux participants ont des habitudes relativement constantes en matière de repas malgré les change-

ments dans leurs activités quotidiennes et les restrictions dans leur vie privée et professionnelle. La régularité des horaires de repas est un élément important d'une alimentation saine et a un effet positif sur le bien-être personnel et sur la qualité de vie.

Au cours des prochains mois, le Registre suisse de la SEP publiera encore plus de résultats tout aussi intéressants, obtenus grâce à l'étude sur la nutrition, notamment sur les habitudes alimentaires et de sommeil et plus particulièrement sur la relation entre les habitudes alimentaires et la fatigue.

D'autres informations passionnantes sur la nutrition et la SEP sont publiées régulièrement sur les canaux d'information de la Société suisse SEP.

Webinaire sur l'alimentation

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

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