Vraies et fausses idées sur...

la sclérose en plaques et l'alimentation

Claire Trémolières, Diététicienne-Nutritionniste

Mieux vivre sa maladie

Patient

Biogen

Cette brochure vous est proposée par **Biogen France SAS**

Mon alimentation peut-elle avoir une influence sur les poussées et l'évolution de la maladie ?

De multiples régimes sont proposés régulièrement promettant diverses solutions pour prévenir ou lutter contre des maladies chroniques. La sclérose en plaques inspire de nombreuses recherches sur les liens possibles entre la maladie et l'alimentation. Il est alors difficile de déceler le vrai du faux parmi toutes les informations qui peuvent circuler. C'est auprès de nos patients que nous avons pu mettre en évidence les conséquences, parfois néfastes pour la santé, des règles alimentaires qu'ils peuvent mettre en place. Ce guide nutritionnel est basé sur un recueil de questions formulées par les patients ainsi que sur leur gestion des repas au quotidien. Il vous accompagnera face à vos diverses interrogations et idées que vous avez sur l'alimentation et la sclérose en plaques.

Claire Trémolières
Diététicienne/nutritionniste
Service de Neurologie
Groupe Hospitalier Henri Mondor

Remerciements pour sa relecture au Pr Alain Créange
Neurologue
Président Réseau SINDEFI-SEP
Coordonnateur du Centre de Ressources et de Compétences SEP Grand Paris Est

Sommaire

PAGE 5 **Y A-T-IL DES ALIMENTS À PRIORISER OU À EXCLURE DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES ?**

- 8 La viande rouge favorise les poussées
- 8 Les graisses saturées favorisent la démyélinisation
- 9 Augmenter sa consommation de produits riches en oméga 3 permet de limiter l'aggravation des symptômes de la SEP
- 9 Il faut éviter, voire supprimer les produits laitiers
- 9 Le gluten majore la fréquence des poussées
- 9 Le sel augmente la réaction inflammatoire, il faut donc faire un régime sans sel
- 11 Les suppléments en vitamine D sont bénéfiques pour garder une bonne santé
- 11 Suivre un régime sans sucre strict permet de diminuer la réaction auto-immune dans la SEP
- 11 Le régime méditerranéen est le plus adapté pour la SEP

PAGE 13 **COMMENT GÉRER SON POIDS AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES ? Y A-T-IL UNE MANIÈRE DE CUISINER ?**

- 14 Il est important de manger équilibré et ne pas prendre de poids dans la SEP
- 14 Il vaut mieux être maigre qu'en surpoids
- 15 Quand la mobilité est réduite, il n'est plus possible de perdre de poids
- 15 Le traitement augmente la sensation de faim et donc me fait grossir
- 16 Il faut maintenir une consommation minimum de protéines pour limiter la fonte musculaire
- 17 Quand on est fatigué, il est impossible de cuisiner et de manger équilibré
- 18 Il ne faut pas boire d'alcool avec les traitements
- 18 Allez au restaurant de temps en temps n'est pas interdit

PAGE 19 **EST-CE QUE LA MALADIE A DES CONSÉQUENCES SUR L'ALIMENTATION ET LE BIEN-ÊTRE ?**

- 20 La SEP peut perturber le transit
- 20 Quand il y a des troubles de la déglutition, il faut modifier son alimentation en supprimant certains aliments
- 22 La sclérose en plaques peut modifier le goût des aliments

Y A-T-IL DES ALIMENTS À PRIORISER OU À EXCLURE DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES ?

Y A-T-IL DES ALIMENTS À PRIORISER OU À EXCLURE DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES ?

La viande rouge favorise les poussées

Faux

La viande rouge est souvent associée à l'idée d'un apport riche en matières grasses, et notamment en acides gras saturés qui pourraient majorer les poussées de la sclérose en plaques (SEP). Pour certains patients, toutes les viandes sont à exclure pour cette même raison. Il est important de noter que la quantité de gras varie selon l'animal ou le morceau de viande choisi et qu'il peut être équivalent à la quantité de gras dans la volaille. La viande ainsi que les poissons et les œufs sont des sources essentielles de protéines, de fer, de vitamine B12 et de zinc pour l'organisme. Une à deux portions par jour (1 portion = 100 g de viandes/poissons ou 2 œufs) sont nécessaires pour un apport en calories et en protéines suffisant afin de maintenir le tonus musculaire et favoriser le processus de réparation des tissus.
Si vous ne souhaitez plus consommer de viande, de poisson ou d'œuf (lacto-végétarien), il est possible de couvrir les besoins nutritionnels, notamment en protéines et en fer, par le biais de produits laitiers, céréales et légumineuses. Dans ce cas, il est fortement conseillé d'être accompagné par un diététicien pour éviter toutes carences ainsi que l'accentuation de la fatigue, un symptôme fréquent dans la sclérose en plaques.

Les graisses saturées favorisent la démyélinisation

Faux

À ce jour, aucune étude scientifique n'a montré qu'un régime **sans** acides gras saturés a un rôle bénéfique dans la sclérose en plaques. On retrouve des acides gras saturés dans les aliments provenant de sources animales, soit les viandes, poissons, œufs, produits laitiers, graisses animales (beurre, crème fraîche, Saintdoux®...) ; ou végétales comme l'huile de palme ou de coco. Une surconsommation d'acides gras saturés entraîne la formation de cholestérol et peut induire une prise de poids. Dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée ayant pour but de prévenir le surpoids et les maladies cardiovasculaires, il est recommandé de limiter les apports en acides gras saturés. Il faudra donc moduler la fréquence et la quantité des aliments les plus riches en acides gras saturés. L'objectif pour un patient ayant une SEP est de ne pas aggraver les symptômes liés à sa maladie avec un surpoids qui favoriserait les troubles de la marche et amplifierait la fatigue. Un autre objectif serait également d'éviter les pathologies cardiovasculaires.

Augmenter sa consommation de produits riches en oméga 3 permet de limiter l'aggravation des symptômes de la SEP

Vrai

Comme dit précédemment, limiter la prise de poids et l'hypercholestérolémie permet de diminuer l'aggravation des symptômes. C'est en réalité le rapport oméga 3/oméga 6 qui permet de maintenir le système nerveux et l'appareil cardiovasculaire en bonne santé. Ils vont permettre d'aider au maintien d'un bon bilan lipidique sanguin. Notre alimentation est naturellement riche en oméga 6, c'est pourquoi il est recommandé de majorer les sources d'oméga 3 afin d'obtenir cet équilibre. Il est donc intéressant d'introduire, au sein de ses habitudes alimentaires, des aliments riches en oméga 3 tels que : certaines huiles (lin, colza, noix, soja), des noix, des poissons gras (1 fois par semaine tels que le maquereau, le saumon, le hareng, les sardines...). Il est aussi possible d'introduire de l'huile de poisson ou des œufs riches en oméga 3. Attention cependant à ne pas les ajouter en trop grande quantité, ceux- ci restent des aliments gras, donc à haute valeur calorique. **Pour vous aider, n'hésitez pas à vous peser une fois par mois afin d'observer toute variation de votre poids.**

Il faut éviter, voir supprimer les produits laitiers

Faux

Le gluten majore la fréquence des poussées

Faux

Le sel augmente la réaction inflammatoire, il faut donc faire un régime sans sel

Faux

D'après certaines hypothèses, les produits laitiers et notamment le lactose, le gluten ainsi qu'une alimentation riche en sel provoqueraient une réaction du système immunitaire. Ils favoriseraient l'état inflammatoire pouvant augmenter la fréquence et l'intensité des poussées.

À ce jour, aucune étude ne présenterait de résultats pouvant affirmer le lien de cause à effet entre une possible réaction inflammatoire et une aggravation de la maladie. Les études menées n'ont pas la rigueur permettant de tenir les conclusions proposées.

Les produits laitiers et le gluten

Il est possible d'observer un inconfort digestif avec le lactose et le gluten car ce sont des molécules pouvant être difficilement digérables. Elles peuvent provoquer des ballonnements, des douleurs abdominales et parfois des diarrhées... Cela peut s'ajouter aux symptômes de la SEP mais ils n'y sont **pas associés**. Toute personne sensible à ces molécules, qu'elles aient une sclérose en plaques ou non, peuvent être gênées par ces troubles digestifs. Afin de déterminer votre sensibilité digestive, il est recommandé de faire en première intention des tests biologiques permettant d'identifier ou non votre sensibilité à ces molécules. Dans un deuxième temps, si les tests se sont révélés positifs, vous pouvez mettre en place un test d'éviction en excluant certains aliments pendant plusieurs semaines. Cette sélection vous permettra d'observer une possible diminution de l'inconfort digestif. Si vous ne ressentez aucun changement, alors vous pourrez réintroduire les aliments supprimés de votre alimentation.

Suite à des exclusions alimentaires pratiquées par les patients eux-mêmes, médecins et diététiciens ont pu régulièrement observer le développement d'une alimentation carentielle et/ou hypocalorique pouvant être dangereuse pour la santé. En effet, les aliments supprimés ne sont souvent pas remplacés et leurs apports énergétiques et nutritionnels ne sont plus apportés. L'accompagnement d'un diététicien est fortement recommandé pour la mise en place d'une alimentation adaptée vous permettant de maintenir un état nutritionnel satisfaisant et éviter toute hausse de l'épuisement.

Le sel

Même si les résultats des études ne prouveraient pas à ce jour la relation entre une alimentation "trop" salée et la réaction inflammatoire, il est cependant recommandé de suivre de bonnes règles hygiénodiététiques et de limiter le sel.

Qu'est-ce qu'une alimentation dite "trop" salée ?

Il n'existe pas de norme concernant les apports nutritionnels conseillés en sel mais il est reconnu qu'une alimentation contrôlée en sel (6 g de sel par jour) est plus adaptée pour la prévention des maladies comme l'insuffisance cardiaque ou l'hypertension artérielle. Pour une personne sans pathologie cardiaque ou souffrant d'hypertension, une alimentation excessive en sel serait supérieure à 10 g de sel par jour. Pour une estimation de vos consommations, vous pouvez vous rapprocher d'un diététicien qui vous aidera dans ce calcul complexe.

Les aliments les plus salés à diminuer (et non pas à supprimer) vont être :

- les charcuteries,
- les biscuits apéritifs,
- les pains et viennoiseries,
- les fromages,
- les plats préparés,
- les conserves,
- les eaux riches en sel...

Il est aussi important de réduire la portion de sel dans vos préparations : il est recommandé de mettre une pincée de sel par personne par plat. Les aides culinaires comme les cubes de bouillons ou les arômes sont très riches en sel, il faudra veiller à limiter leur utilisation.

Les suppléments en vitamine D sont bénéfiques pour garder une bonne santé

Vrai

Il est vrai que certaines études tendraient à montrer l'effet bénéfique de la vitamine D pour la sclérose en plaques. Elle jouerait un rôle dans la fonction immunitaire et pourrait retarder ou empêcher l'expression de la maladie. À ce jour, des études de longue durée sont toujours en cours afin d'étayer cette hypothèse. Ce que l'on sait aujourd'hui : il y a une diminution fréquente du taux de vitamine D chez les patients ayant une SEP, comme dans la population générale. La vitamine D occupe une fonction essentielle dans le métabolisme osseux, elle permet l'absorption intestinale du calcium et du phosphore. Elle assure une minéralisation optimale pour les os, les cartilages et les dents. Elle joue également un rôle sur la performance musculaire et la coordination neuromusculaire.

Cette vitamine peut être apportée par l'alimentation mais sa source principale est produite au niveau de la peau sous l'action des rayons solaires et ultraviolets. La capacité de l'organisme à absorber ou produire la vitamine D diminue avec l'âge. Il est alors important de connaître les aliments sources de vitamine D : poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng...), œufs et produits laitiers enrichis en vitamine D. Dans l'attente des résultats des études en cours, une supplémentation systématique vitaminique n'est pas recommandée. Mais si lors d'un bilan sanguin il est constaté un abaissement du taux en vitamine D, parlez-en à votre médecin afin de voir si une supplémentation est nécessaire pour la prévention de certaines pathologies.

Suivre un régime sans sucre strict permet de diminuer la réaction auto-immune dans la SEP

Faux

Il n'y a aucune étude qui prouve cette hypothèse. Il existe un régime se rapprochant du régime sans sucre, appelé le régime cétogène. C'est un régime excluant massivement les glucides et donc un régime riche en matières grasses et protéines dont l'objectif est de produire des corps cétoniques. Il participerait au contrôle de l'épilepsie de l'enfant.

Le régime méditerranéen est le plus adapté pour la SEP

Vrai

La particularité du régime méditerranéen est sa variété en légumes et fruits frais, en céréales complètes, en fruits oléagineux et en poissons. Si les quantités que vous consommez correspondent à vos besoins nutritionnels (par l'obtention d'un poids stable) alors ce régime vous permettra de favoriser la protection de votre système cardiovasculaire. Sa richesse en fibres, en vitamines et minéraux ainsi qu'en oméga 3 permet une couverture des

besoins en oligoéléments et une diversification du microbiote (flore intestinale) : la barrière intestinale lutte contre les inflammations.

Toute alimentation privilégiant un type d'aliments en particulier est déconseillée, c'est la diversification des repas qui permet le bon fonctionnement de l'organisme. Les protéines, les différents glucides et matières grasses sont des nutriments essentiels par leurs apports énergétiques mais également par leur particularité pour le bon fonctionnement de chaque organe.

Vous l'aurez compris, ce régime n'est pas spécifique aux patients ayant une SEP mais il est adapté étant donnée sa variété de produits frais, de couleurs, de goûts, d'apports nutritionnels permettant à la fois de majorer le plaisir alimentaire et de couvrir les besoins de l'organisme.

Faire du bien à la tête permet de faire du bien au corps.

Les régimes restrictifs induisent un sentiment de frustration et de contrôle excessif de soi.

COMMENT GÉRER SON POIDS AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES ? Y A-T-IL UNE MANIÈRE DE CUISINER ?

COMMENT GÉRER SON POIDS AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES ? Y A-T-IL UNE MANIÈRE DE CUISINER ?

Il est important de manger équilibré et ne pas prendre de poids dans la SEP

Vrai

Il vaut mieux être maigre qu'en surpoids

Faux

Si la sclérose en plaques ne demande pas de régime spécifique, il existe cependant un objectif d'équilibre staturo-pondéral. Il va correspondre à votre poids d'équilibre se rapprochant des indices de masses corporelles (IMC) normales soit entre 18,5 kg/m² et 24,9 kg/m². Il est calculé en fonction de votre poids et taille :

IMC = Poids (en kg) / Taille² (en m)

L'objectif n'est pas tant d'avoir un poids exactement dans les normes mais de s'en rapprocher et surtout d'avoir un poids **stable**. Si vous avez toujours eu un poids correspondant à, par exemple, un IMC=17,9 kg/m² ou 26,7 kg/m² alors il est recommandé de maintenir votre poids.

Une surcharge pondérale installée ou une prise de poids peut être néfaste dans la sclérose en plaques car elle peut accentuer les difficultés à la marche, l'essoufflement et la fatigue. Elle peut induire un temps plus long de récupération à la suite d'une poussée ou compliquer la rééducation.

La perte de poids ou l'état de maigreur n'est pas non plus adapté. On observe parfois une perte de poids à certains stades de la maladie, qui peut être rapide et involontaire. Ces pertes de poids peuvent elles aussi être néfastes dans la SEP, induisant une perte musculaire et donc une fatigabilité plus importante aggravant le risque de chute.

L'équilibre de vos repas est donc essentiel pour maintenir un poids stable et apporter tout ce dont l'organisme a besoin pour être en bonne santé et ainsi faciliter la rééducation.

Quand la mobilité est réduite, il n'est plus possible de perdre de poids

Faux

En fonction de l'évolution de la maladie, les symptômes installés peuvent parfois modifier votre mobilité et aggraver la fatigue, diminuant alors votre dépense énergétique. La dépense énergétique est la quantité de calories dépensées par une personne. Elle dépend de trois éléments essentiels : l'énergie nécessaire au fonctionnement de base (respiration, battements cardiaques...), la quantité d'énergie nécessaire à la digestion et le taux de dépense énergétique en cas d'activité physique (position début, marche, activité sportive douce et intensive...). Lorsque les déplacements sont diminués ou que la marche devient impossible, alors votre dépense énergétique diminue parallèlement à vos besoins nutritionnels. Une prise de poids est quelquefois observée à la suite d'une diminution rapide de la mobilité car les besoins caloriques sont abaissés mais les repas ne sont en général pas modifiés. Les apports énergétiques sont alors trop élevés par rapport aux nouveaux besoins.

Une réadaptation des apports caloriques permet de limiter la prise de poids ou d'induire une perte de poids. Avec les régulateurs sensoriels naturels que sont la faim et la satiété, votre meilleur guide sera alors votre corps ! La sensation de faim est un indicateur signalant que l'organisme réclame des apports énergétiques, elle se manifeste par différentes sensations telles que : l'estomac qui gargouille, la baisse d'énergie, le manque de concentration, le creux dans l'estomac...

La satiété est un indicateur signalant un rassasiement adéquat, c'est-à-dire adaptés aux besoins nutritionnels réclamés par votre corps. Elle est difficilement décelable mais peut correspondre aux sensations suivantes : énergie retrouvée, sensation de bien-être sans avoir le ventre qui tire, "*si je ne finis pas mon assiette cela ne me manquera pas*"...

Il n'est donc pas impossible de perdre du poids ou d'éviter d'en prendre si la mobilité est réduite. Il est important d'adapter ses portions en écoutant ses régulateurs sensoriels. Un accompagnement diététique peut être envisagé pour vous aider dans cette réadaptation.

Le traitement augmente la sensation de faim et donc me fait grossir

Faux

Il existe trois types de traitements dans la sclérose en plaques :

- les traitements de fond,
- les traitements des poussées correspondants aux bolus de corticoïdes,
- et les traitements symptomatiques.

Les traitements de fond n'influent pas sur la sensation de faim. Les bolus de corticoïdes sont de fortes doses de corticoïdes injectées en peu de temps. Il n'existe pas de recommandation diététique lors des bolus car le temps de passage des traitements est trop court pour

perturber le métabolisme. Il arrive cependant que certains patients soient hypersensibles aux traitements et observent une apparition de sensation de faim ou une envie de manger, parfois associées à des œdèmes ou des hyperglycémies. Ce sont des perturbations temporaires. Ainsi, il est recommandé lors des bolus de ne pas modifier ses habitudes alimentaires, c'est-à-dire de ne pas rajouter des prises alimentaires dans la journée ou d'augmenter la portion de vos repas. Si vous observez l'apparition d'œdèmes, vous pouvez temporairement diminuer le sel dans vos préparations. Les cas d'hyperglycémies sont souvent liés aux grignotages sucrés en dehors des repas.

La sclérose en plaques étant une maladie chronique, elle influe alors sur votre quotidien et peut parfois provoquer l'installation d'une dépression. La dépression peut être traitée par des psychotropes pouvant avoir un impact sur les régulateurs sensoriels et modifier votre métabolisme. Ils peuvent, en effet, perturber la sensation de faim et/ou inhiber la sensation de satiété. Il est donc important de ne pas modifier vos habitudes alimentaires. Si vous observez cependant une prise de poids, parlez-en à votre médecin, une prise en charge diététique pourra vous guider dans le contrôle de vos régulateurs.

Il faut maintenir une consommation minimum de protéines pour limiter la fonte musculaire

“ Vrai

La perte du tonus musculaire est en corrélation avec la diminution ou l'arrêt immédiat de la motricité à la suite d'une poussée. Elle induit une perte de poids, lente ou rapide, dans la SEP. Les muscles sont composés de protéines, c'est pourquoi il est recommandé de maintenir un apport suffisant en protéines journalier. En effet, un déficit d'apport protidique peu accentuer la fonte musculaire.
Nous pouvons rappeler que les aliments sources de protéines sont :

- les viandes,
- les poissons ou les œufs,
- les produits laitiers (fromages, laitages, lait...),
- les légumes secs (lentilles, haricots rouges et blancs, fèves, pois chiches...) associés aux céréales (riz, quinoa, semoule, avoine...).

Afin d'aider à garder le plus longtemps votre état musculaire, les apports quotidiens en protéines doivent être couplés à une activité physique régulière (manipulation passive ou active). Les diététiciens et kinésithérapeutes sont alors vos associés dans le maintien du tonus musculaire.

Quand on est fatigué, il est impossible de cuisiner et de manger équilibré

“ Faux

Cuisiner rapide et facile ne signifie pas pour autant manger mal ou déséquilibré. Il est tout à fait possible de se préparer des repas simples et variés sans avoir à passer des heures à cuisiner. Certains aliments peuvent être consommés crus ou déjà préparés mais non cuisinés. Il est important que vos repas soient composés de ces différents groupes d'aliments :

Viande, poisson, œuf
Les tranches de jambon, les conserves de poisson, le poulet rôti, les bâtonnets de poisson, le poisson fumé sont des exemples de produits cuisinés déjà préparés. Vous pouvez aussi cuisiner de façon rapide et simple (grillade, court-bouillon, utilisation du micro-ondes). Il est intéressant de rappeler que les œufs peuvent être cuisinés de multiples façons et simplement. Vous pouvez préparer, par exemple, plusieurs œufs durs à la fois pour éviter d'avoir à recuisiner.

Légumes
Ils peuvent être crus ou cuits, on retrouve dans le commerce de multiples crudités déjà coupées mais non cuisinées. Ils vous faciliteront la préparation et vous pourrez les assaisonner à votre goût. Les légumes surgelés ou en conserve non préparés peuvent également vous faciliter l'accès à ces aliments.

Féculents
La plupart peuvent être cuits à l'eau, en casserole ou au micro-ondes (pomme de terre, riz, semoule, pâtes...). Vous pouvez également les remplacer par du pain (pensez au sandwich).

Produits laitiers
Fromages, laitages (yaourts, fromage blanc, petits suisses, faisselle et lait). Ils sont faciles d'accès et n'ont besoin d'aucune préparation.

Fruits
Crus ou cuits, une compote sans sucre ajoutée = un fruit.
Les plats préparés ou plats traiteurs peuvent être utilisés mais de façon modérée. Veillez à privilégier ceux incluant une variété d'aliments, ainsi qu'un apport d'au moins 100 g de viandes, poissons ou œufs. Variez les préparations choisies pour éviter de ne consommer que des plats en sauce.

Il est conseillé de cuisiner en plus grande quantité les jours où vous vous sentez moins fatigué. Vous pouvez par exemple préparer de grandes salades composées ou congeler vos préparations en parts individuelles pour les consommer les jours de plus grande fatigue. Ils seront alors à votre goût et favoriseront le plaisir alimentaire.

Afin de vous aider au mieux dans votre quotidien, il est recommandé de faire intervenir un ergothérapeute au domicile. Celui-ci vous accompagnera sur l'optimisation des outils et ustensiles, notamment pour l'aménagement de la cuisine.

Il ne faut pas boire d'alcool avec les traitements

Faux

Les traitements de fond ou des poussées de la sclérose en plaques ne sont pas incompatibles avec la consommation d'alcool en quantité raisonnable. Celui-ci n'aurait aucune interaction avec les traitements et aucun impact sur l'évolution de la maladie. Toutefois, lors de la prise d'alcool, les symptômes de la SEP peuvent être majorés (troubles de l'équilibre...). Il sera cependant important de vérifier auprès de votre médecin dans le cas où vous prenez d'autres traitements.
La consommation d'alcool régulière ou en quantité élevée peut avoir un impact sur votre santé favorisant les risques d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque, d'accident vasculaire cérébral... Elle a également une valeur calorique non négligeable et peut favoriser la prise de poids.

Allez au restaurant de temps en temps n'est pas interdit

Vrai

Il n'est absolument pas interdit d'aller au restaurant et parfois même de manger un peu trop ! Il s'agit de situations occasionnelles qui n'auront pas d'effets sur la maladie. Au contraire, elles peuvent avoir un effet bénéfique sur votre moral et ne doivent pas occasionner une réaction de privation. Quoi de plus agréable que de sortir en famille ou entre amis et se faire plaisir !

EST-CE QUE LA MALADIE A DES CONSÉQUENCES SUR L'ALIMENTATION ET LE BIEN-ÊTRE ?

EST-CE QUE LA MALADIE A DES CONSÉQUENCES SUR L'ALIMENTATION ET LE BIEN-ÊTRE ?

La SEP peut perturber le transit

Vrai

Les troubles du transit font partie des symptômes retrouvés dans la maladie. Ils se manifestent par une constipation plus ou moins persistante. Le transit est contrôlé par le système nerveux central, c'est pourquoi, lors des poussées, les lésions peuvent toucher différents domaines du mécanisme d'évacuation des selles : ralentissement du transit, difficulté d'évacuation des selles (dysfonctionnement des sphincters du rectum), perte de la sensibilité du besoin d'aller à la selle. Un régime équilibré et varié est la base de l'équilibre du transit au quotidien. Les légumes et les fruits vont jouer un rôle important dans le contrôle de votre transit. Ces derniers contiennent des fibres permettant de prévenir la constipation et les maladies cardiovasculaires. Si vous avez l'intestin irrité, il est conseillé de consommer des légumes et fruits cuits, puis d'introduire progressivement les crudités. Si cela ne suffit pas, il peut être intéressant d'introduire plus fréquemment les aliments suivants :

- les légumes secs (haricots secs, flageolets, pois cassés, lentilles...),
- les céréales complètes (pain au son, pain complet, son d'avoine et de blé, graine de lin, riz complet ou pâtes complètes, boulgour...),
- les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), maximum une poignée par jour,
- les fruits secs (raisins secs, pruneaux, abricots, figues...). Il existe aussi du jus de pruneaux dans le commerce (un verre/jour).

La déshydratation et la sédentarité peuvent également favoriser la constipation. Il est recommandé de boire au moins 1 litre d'eau par jour. Si vous avez des difficultés à vous mobiliser, la verticalisation quotidienne, les massages abdominaux et la mobilité même passive des membres inférieurs peuvent limiter les risques de constipation.

Quand il y a des troubles de la déglutition, il faut modifier son alimentation en supprimant certains aliments

Vrai

La déglutition se déroule en plusieurs étapes. La SEP peut perturber une ou plusieurs de ces étapes provoquant alors des troubles de la déglutition et un risque de fausses routes. Les fausses routes signalent le passage d'aliments ou de liquides vers les poumons pouvant engendrer une toux ou non (appelé "*fausse route silencieuse*"). Les troubles de la déglutition peuvent occasionner une sensation d'étouffement ou induire une infection pulmonaire ainsi qu'une dénutrition et/ou déshydratation. Certains aliments et liquides ont la particularité d'être difficiles à déglutir par leur texture ou l'effort qu'ils nécessitent lors de la déglutition. Il faudra alors veiller à les supprimer ou modifier leur texture tant que les troubles de la déglutition persistent.

Les aliments auxquels il faut que vous soyez attentif sont les suivants :

Granuleux	Semoule, riz, petit pois, coquillettes, lentilles
À croûte ou s'émiettant	Pain, biscottes, biscuits, pâte feuilletée
Filandreux	Poireaux, carottes rappées, haricots verts
Secs	Thon au naturel, jaune d'œuf dur, biscuits
Durs	Viande rouge, chocolat, saucisson
À côtes	Laitue, blettes
Liquides et solides en même temps	Bouillon avec croutons, fruits à pépins, agrumes
Se liquéfiant trop vite	Glace, sorbet

Pour les liquides, plus ils vont être gazeux voire épaissis plus ils vont rendre la déglutition facile et sécuritaire. Dès l'apparition de signes de fausses routes il sera impératif d'en parler avec votre médecin afin qu'il vous prescrive un bilan orthophonique. Celui-ci vous permettra de déterminer exactement les textures adaptées aux difficultés que vous rencontrez. Tous les aliments ne sont pas à éliminer, il est parfois seulement nécessaire d'en modifier leur texture. Un diététicien ou une diététicienne pourra vous accompagner dans l'adaptation de vos repas afin de limiter les risques de dénutrition et de déshydratation.

La sclérose en plaques peut modifier le goût des aliments

Vrai

Parmi les différents symptômes évoqués dans la sclérose en plaques, on retrouve une altération de la perception des goûts et parfois même de l'odorat. Elle est en général plus présente chez les hommes que chez les femmes. Cette perturbation à traiter l'information gustative peut avoir des conséquences sur votre état nutritionnel pouvant amener vers un état de dénutrition.

En effet, la perte d'un ou plusieurs sens olfactifs peut entraîner une perte du plaisir alimentaire et donc une perte d'appétit. Il sera donc recommandé d'accroître le goût des aliments par le biais d'aromates, d'épices et de fines herbes. En revanche, le sel n'est pas conseillé car il risque d'être rajouté en excès.

Avant les repas, vous pouvez également boire un verre d'eau gazeuse qui stimulera en amont votre sensibilité gustative. Le brossage de la langue est également conseillé afin de ne pas laisser de résidus pouvant altérer ou diminuer le goût.

> ***Finalement, une alimentation simple et variée sera la plus adaptée pour maintenir un bon état de santé dans la sclérose en plaques. Seuls les symptômes peuvent induire une nécessité d'adaptation des repas, c'est pourquoi il est recommandé de vous entourer des personnels de santé adaptés.***

Pour en savoir plus

- Fitzgerald KC, Tyry T, Salter A *et al.* Diet quality is associated with disability and symptom severity in multiple sclerosis. *Neurology* 2018; 90:e-11
- Cantorna MT. Vitamine D and its role in immunology: Multiple sclerosis, and inflammatory bowel disease. *Elsevier* 2006
- Farinotti M, Vacchi L, Simi S *et al.* Dietary interventions for multiple sclerosis. The Cochrane Collaboration. *Wiley* 2012
- Shinto L, Marraci G, Baldauf-Wagner S et *et al.* Omega-3 fatty acid supplementation decreases matrix metalloproteinase-9 production in relapsing-remitting multiple sclerosis. *Elsevier.* Prostaglandins, leukotrienes and essential fatty acids 2019; 80:131-6
- Qwank RL, Goodwin J. Review of MS patient survival on a swank low saturated fat diet. *Elsevier.* Nutrition 2003; 19:161-2
- Piccio L, Stark J, Cross AH. Chronic calorie restriction attenuates experimental autoimmune encephalomyelitis. *Journal of Leukocyte Biology* 2008; vol 84:940-8

NOTES

ÉDITÉ PAR PHASE 5 - ACHEVÉ D'IMPRIMER EN DECEMBRE 2018 EN FRANCE
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays
© Phase 5 2018 - ISBN : 978-2-35546-263-4
Photos : Istock

Découvrez CLEO, l'application personnalisée pour mieux vivre avec la sclérose en plaques.

Disponible sur iPhone et Androïd
www.cleo-app.fr

Pour plus d'informations sur la SEP et sur nos évènements :

http://www.lamaisondelasep.fr/

Contactez-nous

www.biogen-france.fr

0 800 84 16 64 Service & appel gratuits

Biogen France SAS
Tour CBX
1, Passerelle des Reflets
92913 Paris La Défense Cedex - France
SAS au capital de 40 000 euros - RCS Nanterre 398410126

2018/11-BI-FR-0631 - Crédit photo : Thinkstock - Getty Images.