

Que penser des régimes alimentaires dans la SEP ?

Amandine Viillard, HIA Desgenettes

Olivier Casez, CHU Grenoble Alpes



Que penser des régimes alimentaires dans la SEP ?

- 1^{ère} Partie : Sclérose en Plaques et alimentation : données de la recherche médicale
- 2^{ème} Partie : Les régimes « SEP » : bonnes et fausses croyances

SEP et Alimentation

- C'est surtout une source de malentendus entre les patients et les soignants, en particulier, les médecins !

L'alimentation et moi

- Se nourrir = se construire : dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es
- Se (p)réparer : journée, effort par ex
- Se rassembler : famille, occasion festive, amis, plaisir

Alimentation et SEP

- Témoin d'une implication dans sa prise en charge : Recherche de solution (une autre solution!)
- Beaucoup d'informations disponibles : web, livres, blogs... Comment trier??
- On ne peut comparer témoignage et étude thérapeutique

Synthèse
(partielle et
peut être
partiale) de ce
que l'on lit sur
le web

- Très nombreuses informations, souvent contradictoires et non précises
- Aucun régime alimentaire n'a prouvé avoir un effet thérapeutique (dernière revue COCHRANE 2012)
- Les choix dans l'alimentation permettent éventuellement de lutter contre la constipation, limite les troubles de déglutition et la dénutrition
- ≈ 10 régimes alimentaires très spécifiques et détaillés + témoignages porteurs d'espoir (idem compléments alimentaires)

- Grande défiance (méfiance?) des neurologues sur l'effet des régimes = **je ne peux pas affirmer ce que je ne sais pas!**

Ce que « je » sais

- Vient des observations chez l'homme
 - Problème : une association n'est pas une cause
- Vient des études chez l'animal
 - Problème : nous ne sommes pas des souris
- Vient des résultats non concluants des essais thérapeutiques sur l'alimentation chez l'homme
 - Attention : ne pas conclure à un lien ne veut pas dire qu'il n'y a pas de lien

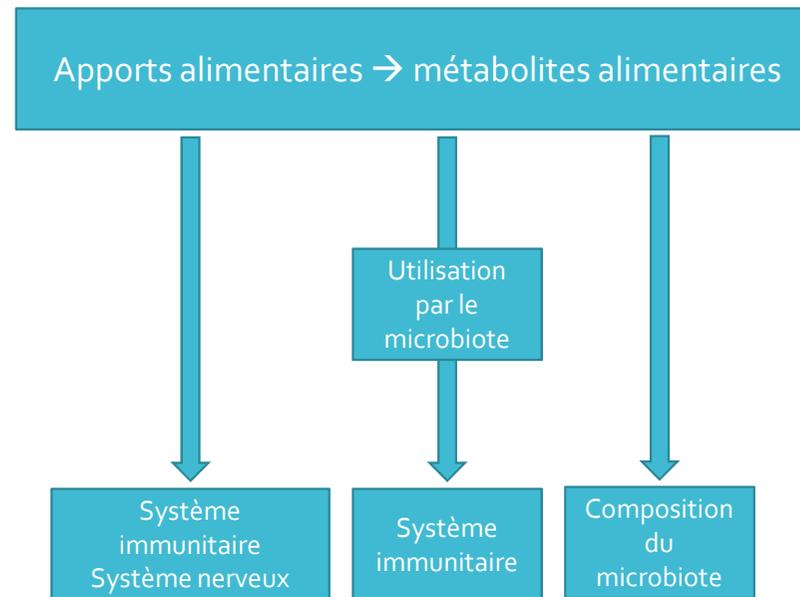
Pourquoi cette absence de réponse médicale?

- Longueur et rigueur nécessaire pour l'évaluation d'un régime : difficile à obtenir, couteux
- Mode de comparaison? À quoi comparer?
- Effet du régime? D'un aliment? D'un additif?

Une place pour l'alimentation dans la PEC de la SEP?

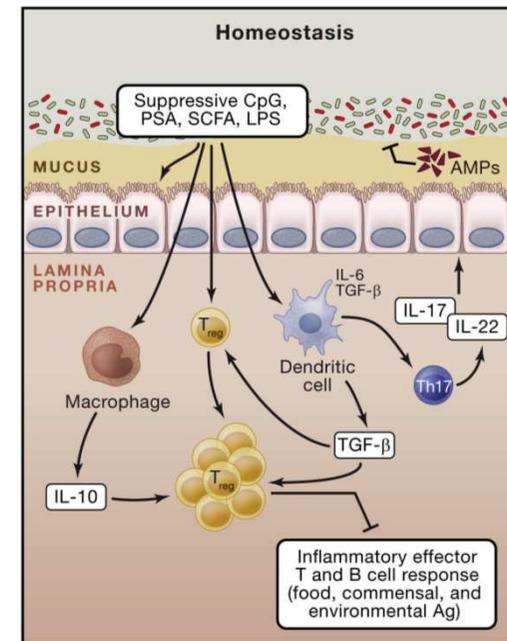
- SEP : interaction entre terrain favorable et des facteurs environnementaux
 - Éléments infectieux, tabagisme, ensoleillement, vitamine D, facteurs diététique?
- Alimentation = Action sur l'inflammation?
Action Neuroprotection? Réparation?
- Alimentation = Lutte contre comorbidités cardiovasculaires

Effets possibles de l'alimentation sur la SEP



Microbiote intestinal et système immunitaire

- Microbiote intestinal = **2kg de bactéries en contact avec 200m² de surface digestive**
- Le microbiote a le pouvoir de modifier le type de réponse inflammatoire de l'autre coté du tube digestif
 - Par sa « surface »
 - Par ses sécrétions (notamment les acides gras à longue ou a courte chaîne)

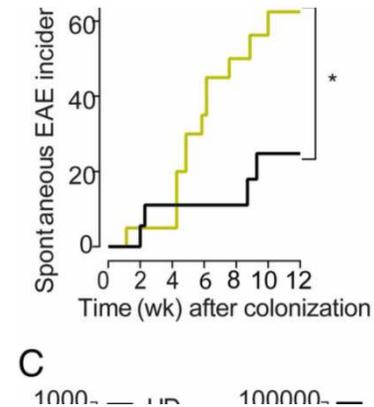
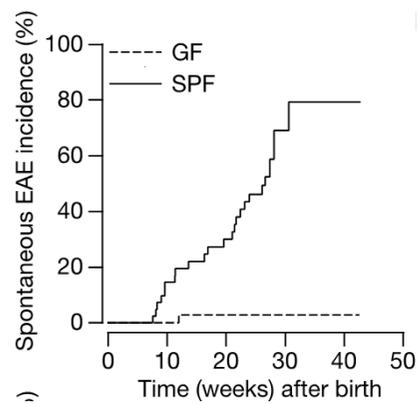


Comment le modifier?

- Microbiote assez stable après 3-4 ans
- Impact transitoire des Abiotiques
- Influence des régimes (cétogène), équilibrés (et riches en fibres++) ou non (protéines et sucres), riche en sel
- Mais aussi du tabac et de l'activité physique
- Suppléance en acides gras ? En probiotiques?

Un lien microbiote et SEP ?

- Données issues de la souris « EAE »



Y a-t-il des modifications du microbiote chez les patients SEP?

- D'abord : il n'y a pas UN ni LE microbiote bon!
- Modifications SEP/Sujets sains restent assez subtiles
 - Au dépends des bactéries qui secrètent le plus d'acides gras à courtes chaines
- Possible modifications en période de poussée

Effets des apports en lipides

- Acides gras saturés
 - Action directe des **acides gras saturés** sur système immunitaire (voie pro-inflammatoire de la SEP)
 - Action indirecte via le microbiote
 - **acides gras à longue chaîne** : dérégulation néfaste de la balance inflammation/anti-inflammation (souris EAE)
 - **acides gras à courte chaîne** : action favorable (acide propionique ++)

Effets des apports en lipides

- Acides gras saturés
 - Chez l'homme :
 - effet d'un régime avec <20g d'acide gras saturé possible sur le long terme (étude observationnelle chez 145 patients, suivi pendant 35 ans)
 - Association entre régimes riche en graisse et l'augmentation du risque de poussée chez 219 enfants

Effets des apports en lipides

- Acides gras polyinsaturés : les fameux oméga 3
 - Acide linoléique, acide eicosapenténoïque, acide docosahexaénoïque
 - Action anti-inflammatoire (prostaglandine) et neuroprotectrice chez souris EAE
 - Association chez l'homme entre régime riche en oméga 3 et un effet positif sur la SEP : résultats contradictoires

Fruits, légumes et graines

- Effets biologiques favorables (balance inflammatoire des lymphocytes, microbiote) des régimes riches en légumes / pauvres en protéines vs régimes « occidentaux »
- Rôle de l'acide proprionique ++

Consommation de Sel

- Effet biologique puissant sur polarité inflammatoire
- Effet sur le microbiote (souris EAE)
- Lien discordant retrouvé à travers les études chez l'homme...

Un régime? Des régimes?

- Importance d'un apport équilibré +++
- Influence du jeune (EAE), effet chez les patients??

CONTEXTUALISATION

L'alimentation joue t'elle un rôle dans la SEP, dans son déclenchement ou dans son évolution ? Existe-t-il une réponse claire à ces questions ?

- Patients en recherche de solutions, médias trop présents (trop d'informations), expérimentations personnelles (médecine VS témoignages)

QUE TROUVE T'ON CONCERNANT L'ALIMENTATION SEP SUR INTERNET ?

- Excès d'informations contradictoires, non précises : le patient ne peut s'appuyer dessus
- Beaucoup de régimes très spécifiques et détaillés + témoignages porteur d'espoir



- Aucune étude n'a pu scientifiquement démontrer une influence de l'alimentation sur la SEP, l'attitude la plus raisonnable est d'opter pour une alimentation simple, saine, variée et équilibrée
- Aucune restriction, alimentaire ou non, n'a prouvé son influence sur le cours évolutif de la SEP (aussi bien en préventif que pour ralentir l'évolution)
- Il faut user d'une grande prudence car certains régimes spéciaux peuvent être onéreux et même dangereux
- La prévalence de la SEP est plus élevée dans les pays occidentaux : facteurs nutritionnels environnementaux impliqués dans l'enfance ?



- *Pour apprécier l'effet d'un régime alimentaire sur la santé et sur l'évolution d'une maladie : il faut suivre pendant au moins 2 ans des centaines de patients qui suivraient un régime à la lettre tout en les comparant à un groupe égal de patients qui ne suivraient pas le régime*
→ Etudes longues, rigoureuses, difficiles et très coûteuses
- *Il est très difficile de déterminer de manière formelle l'effet d'un aliment ou additif alimentaire sur l'incidence de la SEP ou son évolution*

QUELQUES EXEMPLES



- **Crudivorisme** (T.Casasnovas, D.Guyaux)



- **Végétalisme**

- **Jeune** (intermittent ou total) ; monodiètes

- **Méthode Seignalet** : suppression des laitages animaux, céréales dont le blé et le maïs, huiles raffinées et cuissons excessives

- **Régime Paléo** : consommation d'aliments naturels et non transformés, alimentation à base de fruits et fruits oléagineux, graines et racines, légumes et VPO (suppression du sel, produits laitiers et céréales)
- **Régime Cétogène** : diminution de la consommation des glucides, augmentation de la consommation des lipides et protéines
- **Régime sans gluten**
- **Régime sans produits laitiers**
- Effet nocif de l'aspartame : les excès de toute nature ne sont-ils pas nocifs pour la santé ?



CAS PARTICULIER DU RÉGIME KOUSMINE

Amandine Viillard - HIA DESGENETTES

28



- Efficace pour prévenir la survenue d'une SEP ou en diminuer la sévérité ?

- Rappel : Régime Kousmine = éviter les graisses animales au profit des graisses végétales obtenues par pression à froid, apport en vitamines et minéraux

- A suivi l'évolution de 50 patients sur 1 an, 30 patients ont eu une évolution favorable
 - ✓ suivi d'un an insuffisant pour tirer la moindre conclusion
 - ✓ 30 patients = groupe dix fois trop petit pour pouvoir émettre un avis quelconque
 - ✓ Il manque à l'étude un groupe de contrôle patients qui n'auraient pas suivi le régime préconisé
 - ✓ Effet protecteur non déterminé (effet de ce régime jamais étudié sur les populations saines)

- Hypothèse d'un effet intéressant de ce régime n'est en réalité ni écartée ni validée

QUELS POINTS COMMUNS DE CES DIFFÉRENTS RÉGIMES ?



- ↘ de la consommation d'aliments génétiquement modifiés (produits laitiers, gluten)
- ↘ des cuissons (+ de cru)
- ↘ du sel
- ↘ des graisses animales saturées au profit des graisses végétales
- Mise au repos du système digestif

RISQUES POTENTIELS LIÉS À CE TYPE DE RÉGIMES



○ Déficits :

- ✓ calorique
- ✓ calcique
- ✓ en une ou plusieurs famille de nutriment (protéines, lipides et/ou glucides)
- ✓ en vitamines et/ou minéraux

○ Frustration

○ Difficultés sociales

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : EN CAS DE CARENCE UNIQUEMENT



- Une alimentation variée et équilibrée couvre les besoins essentiels en nutriments
- Ils n'ont aucun effet sur l'évolution de la maladie
- Il est conseillé de faire réaliser de temps à autre un bilan sanguin des principaux éléments (en particulier les protéines et vitamines)
- En situation de carence avérée, nécessité de prendre des compléments alimentaires
- Ne pas dépasser les doses recommandées ; ils sont rarement responsables de problème de santé mais la prise de certains nutriments en excès peuvent avoir des effets néfastes

CAS PARTICULIER : LA VITAMINE D



- Action de la vitamine D dans le processus de l'inflammation ? Avantage thérapeutique ?
- Intérêt d'une supplémentation vitaminique systématique reste encore discuté et actuellement sans réponse

UNE ALTERNATIVE MOINS DRASTIQUE = ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

SEP & ALIMENTATION

IMPORTANCE D'AVOIR UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE :

prevenir les
carences



combattre la
fatigue

Aucune étude n'a montré qu'un régime alimentaire
avait une influence sur l'évolution de la SEP.



Au moins 5 fruits
et légumes
par jour



1 à 2 produits
animés (œuf, poisson,
œuf) par jour



Pain, céréales,
pommes de terre
et légumes secs
à chaque repas



3 produits
lactiers
par jour



Eau à
volonté

Limiter la consommation de
matières grasses, de produits
sucrés et de sel.

Éviter les excès d'alcool et le
tabac.



APPORT EN VITAMINE D :
DOSAGE NÉCESSAIRE

Demander conseil à votre médecin pour
compenser un éventuel déficit.



En cas de troubles du transit ou de la
déglutition, une modification de
l'alimentation peut aider à retrouver
un certain bien-être.

Beaucoup de similitudes avec les mesures proposées dans les régimes vus avant

- Augmentation des fruits et légumes, notamment crus, en favorisant les produits frais, de saison, locaux
- Diminution des matières grasses animales au profit des huiles végétales
- Augmentation des w3 et diminution des w6
- Diminution des produits transformés, des produits laitiers qui acidifient le corps, le sucre raffiné et les aliments avec des IG élevés
- Diminution du sel d'ajout

Possibilité d'isoler sur une durée définie :

- *Gluten*
ou
- *Produits laitiers*
ou
- *Sel*
ou
- *Augmentation ratio $w3/w6$ (processus inflammatoire)*

→ *Evaluer une potentielle efficacité*

- Chacun a tout intérêt à adopter une alimentation équilibrée et les personnes atteintes de SEP ne font pas exception !
- Le fait de vivre avec la SEP ne signifie pas de devoir modifier son alimentation mais de nouvelles habitudes alimentaires peuvent avoir une incidence positive sur la qualité de vie



- *Nombre de personnes atteintes de SEP disent se sentir mieux lorsqu'elles mangent bien !*
- Patients impliqués dans leurs PEC
- Les recommandations données ici suivent celles données par le PNNS

IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Minimum 1,5 L par jour



- ✓ être en bonne santé
- ✓ être moins fatigué
- ✓ perdre du poids ou stabiliser le poids
- ✓ prévenir les carences
- ✓ maintenir un bon transit
- ✓ préserver la santé et la solidité des os
- ✓ améliorer sa force musculaire et sa souplesse

Une alimentation équilibrée permet de satisfaire les besoins en vitamines et minéraux et ne nécessite pas en systématique la consommation de compléments alimentaires

LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

Amandine Viillard - HIA DESGENETTES

46



- **Augmenter l'apport en fibres**, qui stimulent le transit intestinal (recommandations = 30g/jour) : céréales complètes, fruits et légumes, légumes secs
- Eviter les aliments constipants : riz, banane, carottes cuites
- Assurer une hydratation quotidienne suffisante (1,5L), favoriser les eaux riches en magnésium (Hepar, Contrex)
- Maintenir une activité physique régulière
- En pratique, on recommande 1 fruit par repas et 1 portion de légume (crus ou cuit) par repas

CAS PARTICULIERS DE L'ALCOOL, CAFÉ, THÉ



- Il n'existe pas de preuve quant à un effet négatif du café, thé et boissons alcoolisées sur la SEP
→ ***suivre les recommandations***

- Il peut exister quelques interactions indésirables avec certains médicaments (se référer à son médecin)

- Patients SEP = limite de tolérance très basse à l'alcool ; une consommation excessive peut accentuer certains symptômes (sensation de vertiges, démarche mal assurée)

NE PAS LAISSER S'INSTALLER UNE DÉNUTRITION



- La maladie peut entraîner des troubles de la déglutition (on a tendance à moins manger lorsqu'il devient difficile de mastiquer et/ou d'avaler)
- Il peut exister des difficultés liées à la préparation des repas
- Une dénutrition favorise :
 - ✓ un mauvais état nutritionnel
 - ✓ une plus grande sensibilité aux infections
 - ✓ des troubles de la cicatrisation avec un risque d'escarres
 - ✓ une perte de masse musculaire

➔ *Il n'existe pas d'éléments précis des conséquences d'une dénutrition lors de la SEP*

IL FAUT DONC :

- Favoriser les aliments de nature protidique (viande, poisson, œufs, produits laitiers)
- Enrichir vos préparations (+ jambon, fromage râpé, lait en poudre, crème fraîche, jaune d'œuf...)
- Avoir recours aux compléments HP/HC si l'apport calorique et/ou protidique devient insuffisant



Il n'est pas possible d'établir de recommandation claire concernant un régime d'éviction ou de supplémentation lors de la SEP

