



BONNES ET FAUSSES CROYANCES AUTOUR DES « RÉGIMES SEP »

1

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



- 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 :



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 (viande,
volaille, poisson,
œuf) par jour



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



3 produits
lactiers
par jour



Eau à
volonté

Limitier 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
dégutition, 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



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, et d'en limiter la consommation.

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et légumes	au moins 5 par jour		- à chaque repas et en cas de petits creux - crus, cuits, nature ou préparés - fraîs, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit		- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis - privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour		- privilégier la variété - privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour		- en quantité inférieure à l'accompagnement - viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - poisson : au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation		- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) - favoriser la variété - limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	limiter la consommation		- attention aux boissons sucrées - attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)
Boissons	de l'eau à volonté		- au cours et en dehors des repas - limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) - boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
Sel	limiter la consommation		- préférer le sel iodé - ne pas resaler avant de goûter - réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson - limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés
Activité physique	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour		à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

La réduction des boissons sucrées associée à une consommation de calories de 100 kcal par jour permet de réduire le risque de surpoids.

IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

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



- ***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*

