

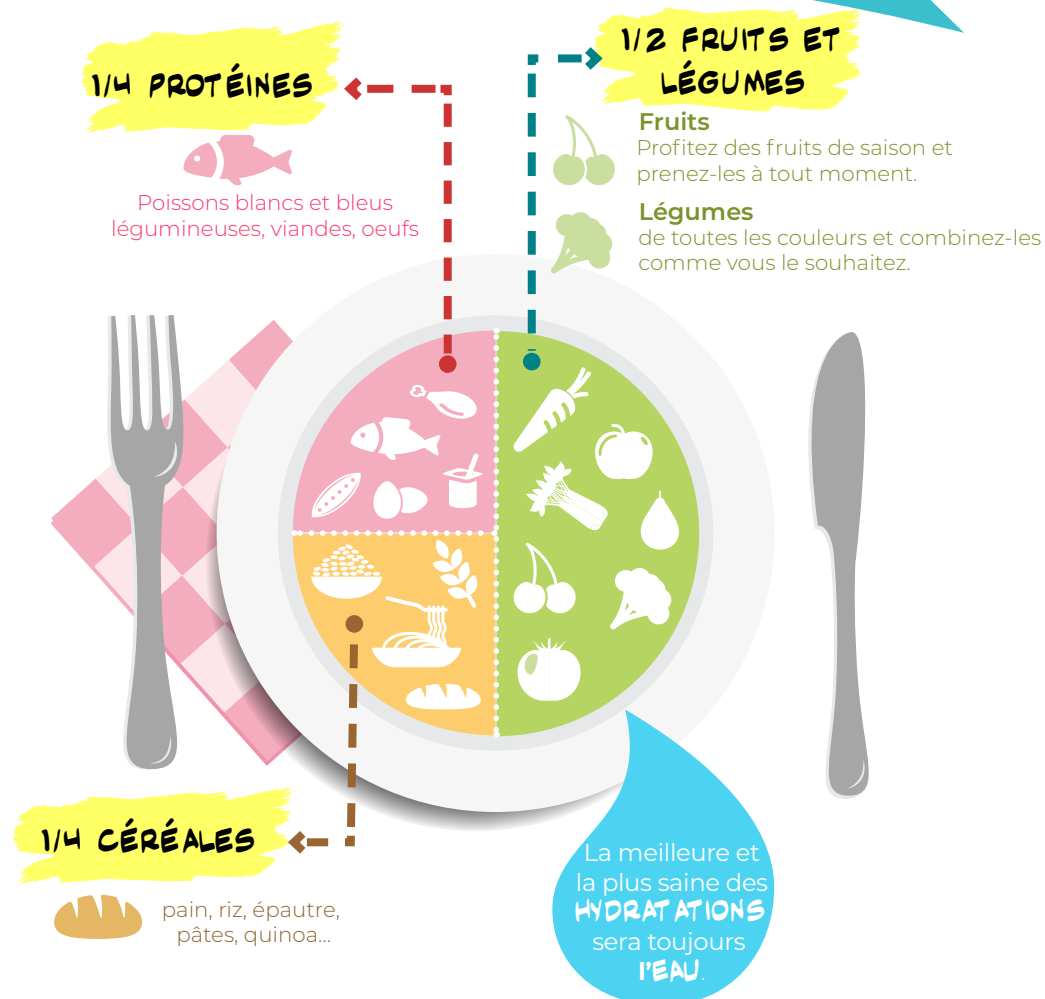
# ALIMENTATION

Pour que l' joue en votre faveur dans la gestion de votre Sclérose en Plaques

COMMENCEZ PAR REMPLIR VOTRE ASSIETTE AINSI :



L'important est de combattre le **surpoids** afin de réguler les facteurs de **risques cardio-vasculaires** pouvant entraîner des **comorbidités**.



1

## 1/4 DE PROTÉINES DANS L'ASSIETTE

Choisissez de préférence des protéines provenant de légumineuses et de poissons. Mangez de la viande en moindre quantité et moins souvent dans la semaine. Préférez les viandes moins grasses comme le poulet, le lapin ou la dinde.

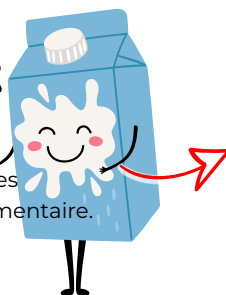


2

## 1/4 DE CÉRÉALES DANS L'ASSIETTE

**La moitié au moins doivent être des céréales complètes.**

La plupart des céréales du "petit-déjeuner" contiennent de grandes quantités de sucre et ne sont pas un bon choix pour ce groupe alimentaire.



3

## 1/2 DE FRUITS / LÉGUMES DANS L'ASSIETTE

Ils sont le meilleur moyen de prendre des antioxydants et des fibres dans le régime alimentaire. Remplissez la moitié de votre assiette avec ces produits pour avoir un régime équilibré. Entre les repas, il est possible de grignoter des fruits et légumes.



4

## LES BONNES GRAISSES DANS L'ASSIETTE

Limitez les graisses saturées d'origine animale et remplacez les par les graisses provenant de fruits secs, de l'huile d'olive, du poisson...



## LISEZ LES ÉTIQUETTES

### PAIN DE MIE COMPLET

#### INGRÉDIENTS

Farine de blé, eau, son de blé, levure, huile de tournesol, sucre, sel, vinaigre, farine d'orge malté, dextrose, farine de soja, émulsifiants (E-472u, E-471, E-481), correcteur d'acidité (E-341) antioxydant (E-300), graines de lin, graines de millet.



L'ingrédient principal est la farine de blé raffinée. Il y a du son de blé ajouté pour qu'il y ait plus de fibres mais cela ne fait pas de ce pain, un pain complet.

### PAIN DE SEIGLE COMPLET

#### INGRÉDIENTS :

Farine complète de SEIGLE 54%, eau, flocons complets d'AVOINE 3%, flocons complets d'ORGE 3%, graines de lin 3%, sel marin, levure.



L'ingrédient principal est complet, c'est beaucoup mieux !

### FUSILLI COMPLETS

#### Ingrédients :

Farine complète d'épautre d'agriculture biologique, eau. Contient du gluten.

Temps de cuisson :  
11 minutes



## UNE INFO SUR LES ANTIOXYDANTS

Bien qu'il y ait des indices selon lesquels les antioxydants pourraient avoir des actions thérapeutiques sur les maladies neurodégénératives, leurs quantités dans les aliments (y compris dans les compléments alimentaires) sont insuffisantes pour obtenir un quelconque bénéfice.

Néanmoins, les recherches continuent dans cette voie.

## SOUVENEZ-VOUS

Qu'un produit sur lequel est indiqué «pauvre en graisses» ne signifie pas qu'il est sain.

# "LES RÉGIMES"

## DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES

### SANS GLUTEN

Ce régime est indiqué uniquement si vous êtes allergique. En consommant tout simplement la quantité d'hydrates de carbone recommandée, vous vous sentirez mieux sans même penser au gluten.

### PALÉO ET DR WAHLS

Graines, céréales, laitages, soja et produits sucrés sont exclus de ce régime. Il est facile de consommer à moyen ou long terme un excès de protéines d'origine animale et des graisses saturées, ce qui est un facteur de risque de développer des maladies cardio-vasculaires.

### SWANK

Consiste à diminuer les acides gras saturés. La forte consommation de fruits et légumes peut améliorer les troubles du transit mais pas l'activité inflammatoire de la maladie.

Aucune preuve scientifique ne démontre que ces régimes spécifiques apportent un bénéfice dans l'évolution de la SEP.



L'alcool ne sera jamais bon, pas même avec modération.



**café /caféine** : aurait un effet bénéfique sur le risque de développement de la SEP ou sur sa progression, mais ces résultats doivent être confirmés. Attention, de fortes doses de caféine peuvent entraîner des manifestations cardiaques graves.



Éviter au maximum le **sucre raffiné** et les **aliments transformés** : ils apportent des calories inutiles et sont associés au développement d'autres comorbidités.



Fuyez les « aliments magiques qui guérissent », ils n'existent pas.



La qualité des apports alimentaires et une **activité physique régulière** agissent sur la fatigue, les douleurs, la dépression et les troubles cognitifs.

# COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Toujours sur prescription médicale et s'il y a une carence. Certains d'entre eux peuvent interagir avec votre traitement pour la SEP, consultez votre spécialiste.



**Important\*** : Le commerce des compléments alimentaires favorisant la remyélinisation est en plein essor. Or leur efficacité n'est pas prouvée, certains peuvent contenir des additifs toxiques ou avoir des effets délétères.



**Coenzyme Q10** : il a des effets théoriquement antioxydants et neuroprotecteurs mais n'a pas montré d'efficacité dans la SEP.

**Curcumin** : c'est un antioxydant et un anti inflammatoire végétal. Il n'est pas recommandé d'en consommer sans plus de preuve scientifique car il est fortement hépatotoxique chez l'animal.

**Vitamine D** : Associée à l'interféron B, elle augmente son efficacité sur les marqueurs IRM. Les carences en vit.D doivent être comblées mais le surdosage peut être dangereux. En l'absence de carence ou d'ostéoporose, prendre de la vit.D n'est pas recommandé.

**Ginseng et zinc** : ils possèdent des effets immunostimulants et peuvent interagir avec certains traitements de SEP. Attention !

**Magnésium** : il est recommandé d'en prendre uniquement en cas de déficit. Avoir un déficit en magnésium n'est pas facile mais si tel est le cas, le corriger pourra améliorer la fatigue chez les personnes atteintes de SEP.

Il existe beaucoup plus de compléments alimentaires mais à ce jour, il n'y a pas assez de preuves pour recommander aucun supplément ; à moins qu'il n'y ait un déficit et que le complément soit prescrit par un professionnel qui puisse faire un suivi.

## RÉFÉRENCES :

Dossier alimentation et SEP par le Pr Christine Lebrun-Frénay pour la Fondation ARSEP.

Brochure réalisée à partir du document de « En Forma » et EME (Esclerosis Multipla Espana).