

Les bienfaits procurés par une alimentation équilibrée

Nombreuses sont les personnes atteintes de sclérose en plaques qui ont constaté qu'elles étaient en mesure d'améliorer leur qualité de vie et leur sensation de bien-être en concentrant leurs efforts sur des aspects de leur santé qu'elles peuvent maîtriser et corriger, notamment l'alimentation. En effet, si elle est combinée à la pratique d'activités physiques appropriées, l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée permet de réguler le poids, de diminuer la fatigue, de maintenir un bon transit intestinal et de préserver la santé de l'appareil urinaire, de réduire au minimum les risques de problème de peau, de préserver la santé et la solidité des os, de maintenir les dents et les gencives en bonne santé ainsi que de renforcer le cœur.

Selon les recommandations contenues dans le [Guide alimentaire canadien](#), une alimentation saine doit fournir des nutriments associés aux principaux groupes alimentaires, dont voici une courte description :

Groupe alimentaire	Rôle
Protéines	Elles favorisent la croissance et la réparation des tissus.
Glucides	Ils constituent des sources d'énergie.
Lipides	Ils permettent d'absorber certaines vitamines, notamment celles qui protègent les acides gras essentiels.
Fibres	Elles facilitent la digestion.
Vitamines et minéraux	Ils participent à la réparation des tissus, au renforcement des os et à l'absorption d'autres nutriments.
Liquides	Ils garantissent le fonctionnement optimal de l'organisme. L'eau que l'on absorbe transporte les nutriments dans l'organisme et elle joue un rôle dans divers processus chimiques se déroulant dans les cellules.

Le végétarisme et le végétalisme

Les végétariens et les végétaliens doivent planifier leurs repas encore plus soigneusement que les gens en général pour répondre à tous leurs besoins nutritionnels. Les diététistes peuvent les aider à trouver des solutions de rechange qui leur permettront d'y parvenir.

Les allergies alimentaires et l'intolérance à certains aliments

Selon les études ayant été menées jusqu'ici, rien n'indique que l'adoption de régimes sans gluten ou d'autres régimes excluant certains aliments soit efficace pour le traitement de la SP. Cela dit, comme c'est le cas du reste de la population, de nombreuses personnes aux prises avec la SP sont allergiques à certains aliments. Si vous pensez être allergique à certains aliments ou souffrir d'une quelconque intolérance alimentaire, consultez votre médecin ou votre diététiste; ils vous feront passer des tests qui permettront de vérifier si c'est bel et bien le cas.

La régulation du poids

Les personnes qui sont atteintes de SP peuvent être aux prises avec des difficultés liées à la perte ou au gain de poids. Un diététiste pourra vous aider à élaborer un plan alimentaire qui sera adapté à vos besoins et qui vous permettra d'équilibrer votre alimentation. Rappelons toutefois que tous les problèmes de poids que vous pourriez éprouver ne sont pas nécessairement liés à la SP. Demandez à votre médecin, ou à un autre professionnel de la santé, de déterminer la source de vos problèmes de poids.

La recherche consacrée aux effets du régime alimentaire sur la SP

Aucun régime alimentaire ne s'est révélé efficace pour modifier l'évolution de la SP. Toutefois, un régime faible en gras saturés (viandes, œufs et produits laitiers) et riche en gras mono-insaturés (huile de canola, olives et huile d'olive, noix, graines oléagineuses et avocats) et polyinsaturés (huile de lin, poisson et huile de poisson) peut être bénéfique. Manger beaucoup de fruits, de légumes et de céréales vous aidera à garder votre cœur en santé, à prévenir la constipation et à maintenir un poids santé. Selon les données scientifiques dont on dispose actuellement, la SP ne serait pas la conséquence du régime alimentaire adopté. De plus, rien ne permet d'affirmer que certains [régimes alimentaires spéciaux](#) permettent de prévenir la SP ou d'influer sur son évolution.

Le régime paléolithique

Le régime paléolithique repose sur la consommation de légumes verts, de légumes renfermant du soufre et de viande fraîche, et sur l'exclusion du gluten, des aliments transformés, des produits laitiers et des œufs. En 2014, une étude pilote de petite envergure a été menée sur les effets d'un régime de type paléolithique combiné à la pratique d'exercices de renforcement, à la méditation et à la massothérapie. Les résultats obtenus auprès des personnes ayant pris part à ce programme ont révélé des améliorations significatives au chapitre du degré de fatigue rapporté durant l'étude. Bien qu'il s'agisse d'une étude encourageante, la portée de celle-ci est limitée compte tenu du petit nombre de personnes qui y ont participé et du fait qu'elle ne comportait pas de groupe témoin. Globalement, on ne dispose d'aucune donnée scientifique concluante permettant de déterminer l'impact du régime paléolithique chez les gens qui ont la SP.

Le régime Swank

Élaboré par le Dr Roy Swank durant les années 1940, ce régime consiste principalement à limiter l'apport en matières grasses – en particulier l'ingestion de gras saturés – à 15 g ou moins par jour. Dans le cadre de ce régime, il est aussi recommandé de prendre, en supplément, de l'huile de foie de morue, importante source d'acides gras oméga-3. Des études ont révélé que, s'il est suivi fidèlement, le régime Swank procure des bienfaits du point de vue de la progression de la SP. [Selon certains chercheurs, ces études présentent toutefois des failles](#) sur le plan méthodologique, telle l'absence de groupes témoins, qui permettent la comparaison des données obtenues.

Le régime contre la SP (Overcoming MS Diet)

Semblable au régime Swank, le régime contre la SP, mis au point par George Jelinek en 1999, consiste à éviter les apports en gras saturés et à exclure la consommation de produits laitiers et de viande. Les suppléments en acides gras oméga-3 et en vitamine D sont recommandés, de même que la méditation et l'exercice.

Le régime « Best Bet »

Mis au point par Ashton Embry, ce régime exclut la consommation de produits laitiers, de céréales et de légumineuses. Il repose sur une hypothèse voulant que des protéines provenant des aliments ingérés et n'ayant pas été complètement digérées passent dans le sang circulant, d'où elles activent le système immunitaire. Bien que certaines données empiriques suggèrent que ce régime contribue à soulager les symptômes de la SP, aucune publication de recherche ne vient étayer l'efficacité d'une telle démarche.

Les données de recherche dont on dispose actuellement sur les régimes alimentaires spécialement recommandés aux personnes atteintes de SP ne permettent pas de confirmer l'efficacité de ces régimes.

Les vitamines et les minéraux

Les vitamines et les minéraux jouent un certain nombre de rôles vitaux dans l'organisme et interagissent de façon complexe. Certains d'entre eux permettent à l'organisme d'utiliser efficacement d'autres nutriments. Par exemple, pour que vous puissiez profiter des bienfaits procurés par les acides gras oméga-3 et oméga-6, il faut que votre alimentation contienne des sources de zinc et de vitamine B6. Il y en a d'autres, comme les vitamines A, C et E, qui ont des propriétés antioxydantes.

Enfin, les études ayant été menées sur l'administration de fortes doses de vitamines et de minéraux n'ont pas permis de démontrer l'efficacité de ceux-ci. En principe, une alimentation saine et équilibrée vous fournira la quantité de nutriments essentiels dont vous avez besoin. Toutefois, lorsqu'ils sont pris en excès, les vitamines et les minéraux peuvent se révéler nocifs. Par ailleurs, les personnes atteintes de SP doivent éviter les compléments alimentaires qui sont censés activer le système immunitaire, compte tenu

que la SP se caractérise par le fait que le système immunitaire s'attaque par erreur à la gaine de myéline qui entoure les fibres nerveuses du système nerveux central.

La vitamine D

On distingue deux sources de vitamine D : cette substance provient de l'alimentation, en plus d'être synthétisée par l'organisme sous l'effet des rayons du soleil. Certains chercheurs ont laissé entendre qu'un faible degré d'exposition aux rayons du soleil pouvait accroître le risque de SP, étant donné que cette maladie est plus fréquente dans les régions qui sont éloignées de l'équateur, c'est-à-dire là où les rayons du soleil sont moins intenses.

Étant donné le risque de carence en vitamine D auquel sont exposées certaines personnes, de nombreux médecins croient que les personnes ayant la SP devraient consommer de 2 000 à 4 000 UI de cette vitamine par jour. Avant d'apporter des changements draconiens à votre régime alimentaire ou d'augmenter votre consommation de vitamines, consultez votre médecin ou un nutritionniste. Précisons qu'à l'heure actuelle, des chercheurs étudient, d'une part, le lien possible entre un apport insuffisant en vitamine D et le risque de SP et, d'autre part, les effets sur la SP de la prise de suppléments de cette vitamine. Pour consulter les [lignes directrices relatives à la vitamine D](#) publiées par la Société canadienne de la SP, rendez-vous sur le site Web de l'organisme.

La vitamine B12

Le lien qui existe entre la SP, les traitements de la SP et la vitamine B12 est complexe et n'est pas bien compris. L'organisme a besoin de la vitamine B12 pour produire de la myéline – soit la gaine protectrice qui entoure les fibres nerveuses et qui est lésée chez les personnes atteintes de SP. Compte tenu du rôle important joué par la vitamine B12 dans le système nerveux et du fait qu'une carence en vitamine B12 se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la SP, d'aucuns ont avancé qu'elle pourrait être utilisée pour le traitement ou la prévention de cette maladie.

Cependant, aucune étude n'a confirmé la validité d'une telle théorie. On observe des concentrations normales de vitamine B12 chez la plupart des personnes atteintes de SP, mais il arrive que certaines d'entre elles présentent une carence en cette vitamine.

Les acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6)

Notre alimentation compte trois principaux types de lipides : les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Les lipides constituent des réserves énergétiques et permettent le stockage de certaines vitamines. Le rôle qu'ils jouent également dans le système nerveux central a suscité l'intérêt des chercheurs. Certains d'entre eux pensent notamment que l'acide linoléique (acide gras oméga-6) pourrait avoir des effets

positifs sur la SP. Tous les professionnels de la santé ne sont pas de cet avis, mais il ne fait aucun doute qu'une alimentation saine doit contenir des sources d'acide linoléique. Précisons qu'une alimentation équilibrée fournit la quantité d'acide linoléique recommandée et qu'il n'est donc pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires. Les mécanismes par lesquels les acides gras essentiels agissent sur le système nerveux central sont complexes et n'ont pas encore été complètement élucidés. On pense toutefois que les acides gras essentiels ont des effets immunosuppresseurs et anti-inflammatoires.

Les antioxydants

Les oxydants, que l'on appelle aussi radicaux libres, sont des substances chimiques qui peuvent réagir facilement avec d'autres substances de l'organisme et, de ce fait, modifier ou endommager leur structure. Par exemple, les acides gras essentiels sont vulnérables aux attaques des radicaux libres. Certaines vitamines protègent les acides gras essentiels des assauts des radicaux libres et limitent ainsi les dommages causés par ceux-ci; c'est pourquoi on les a appelées antioxydants. Les résultats de certaines études donnent à penser que l'activité des radicaux libres dans le système nerveux central serait liée aux lésions caractéristiques de la SP. Cela dit, peu d'études ont été menées sur l'emploi des antioxydants chez les personnes atteintes de SP, et on ignore encore l'importance de ces substances. Par ailleurs, la prise d'antioxydants pourrait comporter des risques pour les personnes atteintes de SP, puisque certains d'entre eux stimulent le système immunitaire et que ces effets pourraient en théorie aggraver les manifestations de la maladie. Il y a donc lieu de mener des études approfondies pour déterminer les bienfaits potentiels et l'innocuité de l'administration d'antioxydants aux personnes atteintes de SP.

Information supplémentaire

Si vous avez besoin d'information sur l'un ou l'autre des sujets abordés dans le présent document, veuillez communiquer avec le Réseau de connaissances sur la SP pour parler à un agent info-SP en composant le 1 844 859-6789 ou en écrivant à agentinfosp@scleroseenplaques.ca.