

Un livre ayant pour titre «La Sclérose en Plaques est guérissable» est paru récemment. Son auteur, le Docteur KOUSMINE, prend cependant la précaution de définir le terme de guérison : «disparition des symptômes neurologiques et absence d'aggravation pendant des années d'observation». Un groupe de 55 malades a ainsi été suivi pendant en moyenne 5, 6 années.

Pour cet auteur la SP serait la conséquence d'une intoxication intestinale due à divers agents bactériens, viraux ou chimiques. Son traitement est basé sur l'utilisation de lavements et sur la prescription d'un régime riche en acides gras polyinsaturés. Le tabac et l'alcool sont défendus.

La parution de ce livre pose à nouveau la question de l'utilité ou non d'un régime particulier de la SP. Il est admis actuellement qu'il existe dans la SP, comme dans d'autres affections chroniques et le cancer, une anomalie de certains acides gras au niveau des membranes, notamment de celles des globules rouges. On peut donc imaginer qu'il en est de même au

niveau de la membrane qui entoure les nerfs, la myéline. C'est l'hypothèse qui a servi de base aux régimes riches en acide gras polyinsaturés.

Ces régimes ont fait l'objet de plusieurs études par des chercheurs anglais et canadiens dont les résultats viennent d'être publiés. 172 malades SP ont été mis sous régime : 85 avec un acide gras saturé et 87 avec un acide gras non saturé. Après 2 ans et demi d'une étude **en aveugle**, ces chercheurs concluent que le groupe de malades ayant suivi une alimentation riche en acides gras polyinsaturés ont présenté une évolution moins grave, cette différence étant statistiquement significative.

Une notion importante est qu'il est préférable d'enrichir naturellement son régime en acides gras polyinsaturés que de les prendre à fortes doses sous forme de médicaments. A titre d'information, nous résumons ci-dessous le régime proposé par les chercheurs anglais et canadiens. Ce régime, qui a l'avantage de ne pas être trop sévère, a fait les preuves de son utilité pour mieux vivre avec la SP mais pas pour la guérir !

## REGIME POUR AUGMENTER LA QUANTITE D'ACIDES GRAS POLYINSATURES DANS LE SANG ET L'ORGANISME.

### I. LES PROTEINES

#### Viandes et volailles

Toutes les viandes maigres peuvent convenir mais il faut enlever la graisse apparente avant de cuire. Ne mangez pas la peau des volailles car c'est là que se trouve la graisse. Evitez les oiseaux très gras comme les canards.

Les gibiers à poils et à plumes conviennent parfaitement. Les viandes conditionnées doivent être évitées, car elles sont toutes riches en graisses saturées.

#### Abats

Les abats et le foie en particulier sont des aliments excellents. Le foie est riche en huiles polyinsaturées, en vitamines et en sels minéraux. Il est recommandé de manger au moins 250 gr de foie chaque semaine éventuellement avec d'autres abats.

#### Noix

Les noix sont très riches en acides polyinsaturés. Essayez de les inclure dans votre régime, par exemple dans les salades ou sous forme de beurre. Evitez cependant la noix de coco très riche au contraire en graisses saturées.

#### Autres sources de protéines

Les légumes et le poisson peuvent être consommés sans problème.

### II. GRAISSES ET HUILES

Evitez toutes les graisses dures ainsi que celles vendues au poids, que ce soit du beurre, de la margarine, du lard, ainsi que les huiles végétales solides. Ces graisses doivent être remplacées par des huiles ou des margarines étiquetées «riche en graisses polyinsaturées» et qui sont le plus souvent fabriquées à partir de tournesol, ou de soya. Pour la cuisson, utilisez les huiles de maïs, tournesol, soya, coton, sésame ou noix (pas noix de coco !). Il est recommandé de prendre chaque jour une petite quantité d'huiles «non-cuites» par exemple en les incluant dans les assaisonnements des salades ou en les mélangeant avec un peu de jus de fruits.

### PRODUITS LAITIERS ET OEUFS

Etant donné que les produits laitiers sont d'origine animale, la plupart des graisses qu'ils contiennent sont saturées. La règle à suivre est donc de consommer de préférence des produits laitiers à faible teneur en graisses.

#### Laits

Dans la mesure du possible, essayez d'obtenir du lait frais écrémé chez votre laitier, sinon ne