

fortissimo

N° 4033

Edition française
Edizione italiana

Information spécialisée pour malades SP

SP SCLEROSE
EN PLAQUES

N° 3
Août/Agosto 1999

SP et alimentation

Les régimes sont utiles, mais ne guérissent personne

On ne cesse de vanter de nouveaux régimes, dont certains pourraient même soigner la SP. De telles assertions suscitent de faux espoirs, mais un régime approprié peut favoriser le bien-être des personnes atteintes de SP. Une diététicienne nous l'explique.

«**A**u vu des connaissances

médicales actuelles, aucun régime alimentaire ne peut empêcher ou ralentir l'évolution de la SP», affirme d'emblée Caroline Werbehofer, diététicienne diplômée CRS et spécialiste de la nutrition. Toutefois, nombre d'éléments confirment l'influence de l'alimentation sur la santé en général, sur l'état des vaisseaux sanguins et du système immunitaire.

Une alimentation équilibrée joue donc un rôle important pour la santé, et particulièrement pour les personnes atteintes de SP. Le régime alimentaire doit tenir compte des besoins individuels, de l'âge, du sexe, des activités et des maladies de chacun; il doit satisfaire les besoins de l'organisme en nutriments, vitamines, sels minéraux, oligoéléments, fibres, eau et phytoéléments secondaires. Il est par ailleurs préférable de s'abstenir de consommer des substances qui surchargent l'organisme, telles que les sucres, les graisses, les sels, l'alcool, la caféine et autres substances nuisibles. Le fait de manger ne sert toutefois pas uniquement à satisfaire des besoins physiques, mais est aussi une source de



plaisir, de satisfaction des goûts et un acte social.

L'éventuelle relation entre l'alimentation et la SP doit encore faire l'objet d'études. La réalisation et l'interprétation des résultats est toutefois difficile en raison de l'évolution imprévisible de la SP d'un cas à l'autre. En l'état actuel des connaissances, une alimentation optimale peut fournir un soutien dans les cas de SP, mais ne remplace en rien le traitement médical.

Doutes quant aux régimes spéciaux

La presse regorge de recommandations pour l'alimentation des personnes souffrant de SP.

La plupart des régimes proposés se basent sur des considéra-

tions spéculatives et hypothétiques, puisque leur efficacité n'a été ni prouvée ni démentie scientifiquement.

En outre, la plupart de ces régimes recourent à des préparations complémentaires d'un prix élevé, sont compliqués, exigent du temps et peuvent même entraîner des carences ali-

mentaires. Sur la base de tels critères, les régimes suivants notamment sont INADAPTÉS en cas de SP: régimes hypoallergéniques, régimes sans bactéries selon Ihming, régime de Evers, régimes pauvres en graisses selon Schwank, régime de Fratzer, jeûnes à des fins médicales, régimes sans hydrates de carbone selon Lutz, thérapie de mégavitamines (préparations de sels minéraux hautement vitaminés), hypothèses méthanolis (régimes pauvres en pectine et fructose), régimes sans produits laitiers.

La sclérose en plaques relevant d'un dysfonctionnement du système immunitaire, il est possible que les mesures diététiques aient un effet prophylactique sur les processus inflammatoires. Il conviendrait donc de diminuer la