

Avoir une alimentation saine quand on est atteint de sclérose en plaques

Que vais-je faire à manger aujourd'hui?

Les recommandations nutritionnelles et les régimes à suivre par les personnes souffrant de maladies graves sont innombrables. Ces régimes sont-ils vraiment efficaces?



Que vous choisissiez la truite de nos rivières ou le saumon de l'Atlantique, manger du poisson, c'est bon pour la santé.

Texte: Monika Müller, diététicienne de la Croix-Rouge suisse
Photos: Producteurs Suisses de Lait PSL

Selon les enquêtes, les personnes souffrant de maladies graves manifestent un intérêt plus grand pour les problèmes de diététique que la moyenne de la population.

Faire la différence entre les conseils profitables et les conseils absurdes, voire préjudiciables à la santé, revêt une grande importance pour les personnes concernées.

Des conseils douteux?

Quiconque souhaite suivre un régime devrait commencer par se poser quelques questions:

■ Me promet-on de guérir?

De tels conseils s'avèrent séduisants mais relèvent toujours de la supercherie. Passez votre chemin, ces gens-là essaient de vous prendre par les sentiments!

■ L'auteur vante-t-il une amélioration spectaculaire de son état de santé après avoir changé son alimentation?

Là encore, ces personnes jouent avec vos sentiments. Les cas particuliers présentant une évolution favorable ne prouvent strictement rien et font naître de faux espoirs.

■ Dois-je acheter des produits spéciaux hors de prix?

Une alimentation saine nécessite de la vigilance et une certaine discipline mais son prix n'excède pas les dépenses engagées pour une alimentation moyenne. Si ces conseils ne

vous proposent rien en remplacement de ces produits onéreux, ils vont selon toute vraisemblance surtout enrichir leur distributeur.

■ Cette forme d'alimentation va-t-elle limiter ma qualité de vie au point de la rendre impraticable sur une longue durée?

Manger va de pair avec plaisir et joie de vivre. De nos jours, beaucoup confondent le plaisir avec la goinfrerie, une démarche tout aussi déplorable que se gâcher le plaisir de manger par des règles ascétiques. Demandez-vous bien où se situe pour vous le juste milieu. Vous imposer des mesures draconiennes, impossibles à respecter dans la durée, cela n'a pas de sens.

L'alimentation des personnes atteintes de sclérose en plaques: le point sur les connaissances

Comme nous l'avons déjà évoqué dans le n° 3 de *fortissimo* en 1999, il existe des règles diététiques permettant de prévenir ou d'affaiblir les inflammations. L'influence positive de ces règles sur les maladies cardiovasculaires et sur les rhumatismes inflammatoires est à l'heure actuelle prouvée scientifiquement et les recommandations à ce sujet ont été reprises dans les recommandations officielles d'alimentation élaborées par les comités spécialisés pour l'ensemble de la population (DACH; valeurs de référence pour l'apport en

nutriments 2000). Dans le cas de la sclérose en plaques, les processus inflammatoires jouent également un rôle central dans l'évolution de la maladie. Même si, en l'occurrence, la preuve scientifique irréfutable fait encore défaut (les études réalisées jusqu'ici ne comprenaient pas de groupe de contrôle), des indices de plus en plus nombreux convergent vers une influence favorable pour peu que l'on optimise le choix des graisses.

Nous disposons de quelques nouvelles connaissances sur les acides gras oméga-6 et oméga-3, connaissances qui ne permettent plus aujourd'hui de recommander certaines huiles encore jugées saines voici quelques années en raison de leur haute teneur en acides gras poly-insaturés.

Moins d'acide arachidonique

L'acide arachidonique (AA, un acide gras oméga-6) se forme dans le corps à partir de l'acide linoléique, ou est contenu dans les aliments. L'AA est un précurseur des hormones du tissu responsables des réactions inflammatoires dans le corps. L'AA ne se trouve que dans les denrées alimentaires d'origine animale. La viande et les graisses d'origine animale contiennent un fort pourcentage d'AA et une partie relativement faible de «bons» acides, tels que l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), deux acides oméga-3. Il convient donc de manger peu de viande et de graisses animales. Du reste, ces valeurs sont meilleures pour la viande provenant d'élevages traditionnels, c'est-à-dire d'animaux qui pâturent tous les jours.

Le jaune d'œuf contient certes aussi beaucoup d'AA mais en contrepartie un pourcentage important d'EPA et de DHA. Il convient de privilégier les œufs oméga-3 si vous en trouvez. De toutes les graisses animales, la graisse butyrique contient le moins d'AA et présente un bon rapport entre les acides gras oméga-6 et oméga-3, raison pour laquelle le beurre convient très bien, tant comme graisse à tartiner que comme graisse à cuisiner.

Les déchets d'abattage («grais-