

NUTRITION ET SCLEROSE EN PLAQUES

Par Dr J.-P. Rihoux

Introduction

Quand on évoque une influence possible de l'alimentation sur l'évolution de la SEP, on peut s'attendre à voir fleurir une variété étonnante d'avis et d'opinions. Certains vous diront que l'alimentation n'a rien à voir avec la SEP, que ce soit en ce qui concerne sa survenue ou son évolution. A l'opposé, d'autres affirmeront qu'une alimentation particulière peut très bien contribuer soit à provoquer la maladie, soit à l'aggraver lorsqu'elle est déjà présente.

Ainsi, on entend assez souvent dire qu'il faut se méfier des graisses et des protéines animales ainsi que de tout aliment cuit à haute température (particulièrement les graisses et les huiles).

On dit également qu'il faut proscrire les brochettes grillées et noircies au barbecue, et certains n'hésitent pas à préciser que la frite belge de renommée internationale est particulièrement nocive. On mentionne aussi assez souvent le rôle néfaste joué par l'aspartame, un édulcorant que l'on trouve en quantité significative dans certaines boissons dites « light », dans des yaourts et des desserts ainsi dans certains produits diététiques destinés aux diabétiques.

Enfin, on entend dire que l'homme d'aujourd'hui aurait intérêt à en revenir aux habitudes alimentaires de ses ancêtres lointains, à une époque où les bébés recevaient du lait humain et où les adultes mangeaient essentiellement les produits de la nature sauvage, c'est-à-dire des céréales et des produits crus et sauvages.

Bref, les opinions les plus variées, les plus inattendues, les plus insolites - et leurs contraires - sont émises ou affirmées, et trouvent toujours quelques oreilles attentives et bienveillantes : beaucoup de gens ne demandent qu'à être convaincus. Mais qu'en est-il en réalité ? L'alimentation joue-t-elle un rôle dans la SEP, dans son déclenchement ou dans son évolution ? Existe-t-il une réponse claire et sûre à ces questions ?

COMMENT APPRECIER L'EFFET EVENTUEL D'UN REGIME ALIMENTAIRE SUR LA SANTE, ET PARTICULIEREMENT SUR LA SEP ?

Apprécier l'effet d'un régime alimentaire sur la santé, et particulièrement l'effet de ce régime sur l'évolution d'une maladie telle que la SEP est une entreprise extrêmement difficile.

Au cours des dix dernières années, des études cliniques ont été effectuées chez des patients atteints de SEP traités par interféron beta ou copolymère. Elles ont été des occasions uniques de constater combien il est difficile de démontrer un effet quelconque de quelque produit que ce soit dans une maladie dont l'évolution est souvent aussi irrégulière qu'imprévisible. Ces études cliniques ont en effet démontré que, pour objectiver un effet bénéfique d'une substance, il fallait suivre des centaines de patients pendant une période d'au moins deux ans, tout en s'assurant que les patients suivent à la lettre le traitement préconisé et tout en veillant également à comparer l'évolution de ces patients à celle d'un groupe égal de patients qui ne prennent pas la substance étudiée. En un mot, il s'agit d'études longues, rigoureuses, difficiles, et surtout très coûteuses.

Cette réalité nous indique de façon très claire qu'il sera extrêmement difficile, sinon impossible, de déterminer de manière formelle l'effet d'un aliment quelconque ou d'un additif alimentaire quelconque sur l'incidence de la SEP ou sur son évolution. Pour illustrer cette difficulté, nous allons donner ici quelques exemples de ce qu'il conviendrait de faire pour pouvoir obtenir un début de réponse à certaines questions posées.

Exemple 1 :

le régime KOUSMINE est-il efficace pour prévenir la survenue d'une SEP ou pour en diminuer la sévérité ?

Pour rappel, Mme Kousmine a préconisé dans la SEP un régime évitant les graisses animales au profit d'huiles végétales obtenues par pression à froid, tout en veillant à assurer un apport substantiel en vitamines et en minéraux. Au cours de sa carrière, elle a eu l'occasion de voir des centaines de patients atteints de SEP. Elle rapporte plus précisément qu'elle a pu suivre l'évolution de la SEP chez 50 patients sur une période d'un an, et que 30 d'entre eux qui avaient accepté de suivre ses conseils diététiques avaient connu sur cette période d'un an une évolution favorable de leur maladie.

Elle en déduit que son régime a été bénéfique à ces 30 malades. Cependant, face à cette conclusion optimiste, n'importe quel médecin honnête, sérieux et rigoureux, exprimera les réserves qui suivent :

- < un suivi d'un an est totalement insuffisant pour pouvoir tirer la moindre conclusion quant à l'efficacité d'un régime ;
- < 30 patients constituent un groupe environ dix fois trop petit pour pouvoir émettre un avis quelconque ;
- < il manque à l'étude de madame Kousmine un groupe contrôle de patients qui n'auraient pas suivi le régime préconisé;
- < enfin, les observations de madame Kousmine n'apportent aucun argument plaidant en faveur d'un effet préventif de son régime vis-à-vis de la SEP : elle n'a en effet jamais étudié l'effet de son régime sur des populations saines afin de déterminer un quelconque effet protecteur.

Ceci étant dit, le médecin rigoureux ajoutera qu'on ne peut pas pour autant écarter l'hypothèse selon laquelle le régime Kousmine peut avoir un effet bénéfique dans la SEP. L'hypothèse d'un effet intéressant de ce régime sur la SEP n'est en réalité ni écartée ni validée.

Exemple 2 :

Un effet néfaste de l'alimentation moderne sur la SEP ?

Certains prétendent que l'alimentation moderne pourrait être responsable de la SEP, et que l'être humain aurait intérêt à se rediriger vers un régime alimentaire ancestral. Par alimentation moderne, ils veulent désigner la consommation de laits d'animaux (et de leurs sous-produits), la consommation de céréales domestiques et enfin, la consommation de nombreux produits préalablement chauffés à des températures élevées.

Il s'agit là, bien sûr, d'une hypothèse. Comme c'était le cas du régime Kousmine, cette hypothèse est très difficile à confirmer, et n'a jamais fait l'objet d'études cliniques qui permettraient soit de la rejeter, soit de la confirmer.

Il convient de signaler ici que de nombreux scientifiques à travers le monde s'interrogent actuellement sur les liens pouvant exister entre le type de régime alimentaire, le développement de flores intestinales particulières liées à certains régimes et enfin la maturation équilibrée de notre système immunitaire.

On a observé que le développement et la maturation des lymphocytes chez le petit enfant pouvaient être liés au développement de micro-organismes dans le tractus digestif. A partir de pareilles observations, l'hypothèse d'un effet nocif de certaines alimentations dites modernes n'est pas à exclure d'emblée. En un mot, le médecin rigoureux ne pourra encore une fois qu'il ne s'agit là que d'une hypothèse parmi d'autres.

Exemple 3 :

Un effet éventuellement nocif de l'aspartame sur la SEP ?

Dans un article publié dans la revue Valérienne (n° 36, pp. 50-51), on peut lire sous la plume de Myriam Verlaet que l'aspartame utilisé dans les boissons « light » peut être considéré comme responsable d'une série impressionnante de maladies et d'anomalies du système nerveux. La journaliste mentionne le lupus systémique, la dépression, les pertes de mémoire, les déficits mentaux chez les nouveaux-nés, des comas éventuellement mortels... et la SEP.

En ce qui concerne cette dernière, l'auteur apporte comme preuve de cette affirmation qu'une infirmière travaillant dans un hôpital avait affirmé qu'on avait diagnostiqué la SEP chez 6 de ses amis qui étaient tous grands buveurs de boissons « light ».

Est-il bien nécessaire d'expliquer ici que ce ne sont que les dires d'une infirmière anonyme qui vont pouvoir constituer une quelconque preuve de l'effet de l'aspartame sur l'incidence de la SEP ? N'y a-t-il pas à travers le monde des millions de grands buveurs de boissons « light » qui ne développent pas, et ne développeront jamais de SEP ?

Il s'agit donc là, encore une fois, d'une affirmation totalement gratuite. L'effet éventuellement néfaste de l'aspartame sur l'incidence de la SEP reste à ce jour une hypothèse qui n'est ni rejetée, ni confirmée.

Le médecin sérieux et rigoureux est certainement tout préparé à l'idée qu'un excès régulier d'aspartame dans l'alimentation pourrait être néfaste : les excès de toute nature ne sont-ils pas nocifs pour la santé ? Mais ce n'est pas pour autant qu'il faut en arriver à proposer des affirmations gratuites qui n'aident en rien dans l'établissement de la vérité.

Exemple 4 : des effets néfastes de la frite belge ?

En ce qui concerne la frite belge (aliment cuit dans une huile portée à haute température), on pourrait suivre le même raisonnement que celui appliqué au régime Kousmine.

Aucune étude n'a jamais été réalisée chez des patients atteints de SEP et qui consommeraient, ou éviteraient de consommer, la fameuse frite pendant une période d'au moins deux ans.

On ne dispose donc d'aucune statistique et, en l'absence de telles études, on ne peut que reconnaître son ignorance : personne aujourd'hui ne peut affirmer que la frite belge soit bonne, indifférente ou mauvaise en cas de SEP.

REFLEXION

Comme nous l'avons dit en commençant cet article, il existe une variété étonnante d'avis et d'opinions en ce qui concerne l'existence d'une influence éventuelle de l'alimentation sur l'incidence et l'évolution de la SEP.

Quand on prend la peine de les examiner avec un esprit critique de bon aloi, on est bien obligé de constater que toutes ces opinions, qui ne sont soutenues par aucune approche statistique solide, ne sont en réalité que des hypothèses de travail. Comme on a pu le voir dans les quatre exemples cités ci-dessus, aucune des hypothèses proposées n'est ridicule ou à rejeter d'emblée même si, parfois, une affirmation gratuite paraît peu crédible au lecteur averti (voir, à titre

d'exemple, l'importance accordée aux dires d'une infirmière anonyme en ce qui concerne la toxicité de l'aspartame).

Pour résumer tout ceci en quelques mots, on pourrait dire que les malades et les médecins se trouvent confrontés à de nombreux points d'interrogation et qu'il s'agit là d'une situation très embarrassante pour tout le monde. Face à notre ignorance, nous en sommes réduits à réfléchir de la manière suivante : puisque personne ne connaît l'influence de l'alimentation sur la survenue ou l'évolution de la SEP et puisque rien n'a été formellement démontré dans ce domaine, une attitude raisonnable pour le malade et le médecin est d'opter pour une alimentation que l'on pourrait qualifier de simple, saine, variée et équilibrée.

Alimentation équilibrée

Cela signifie un apport limité de graisses d'origine animale et suffisant en protéines et hydrates de carbone (sucres lents et rapides). Cela signifie aussi une alimentation dans laquelle les fruits et les légumes se taillent une place importante. Les aliments frais (fruits et légumes) sont toujours conseillés mais les légumes surgelés ou en conserve sont tout à fait valables pendant les mois d'hiver.

Alimentation simple

Cela signifie que les aliments sont consommés tels quels (frais et crus lorsque c'est possible) ou préparés de manière simple, en évitant les édulcorants artificiels qui masquent la vraie saveur des aliments.

Alimentation variée

Cela signifie, selon l'expression consacrée, « un peu de tout ». Toutes les alimentations qui privilégient un aliment particulier sont à déconseiller : un aliment unique ne peut jamais constituer une source équilibrée de tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Celui-ci a besoin d'acides gras, de protéines, de sucres divers, de fibres, d'éléments minéraux multiples et de nombreuses vitamines : tout cela ne peut être fourni que par une variété quotidienne d'aliments.

On a beaucoup parlé du bienfait de l'alimentation méditerranéenne sur la santé. Il s'agit d'une alimentation qui utilise divers poissons, de nombreux légumes (salade, tomates, olives, poivrons, aubergines, courgettes) et aussi des huiles

végétales dont l'huile d'olive en particulier. C'est un exemple d'alimentation simple faisant appel à des produits frais et aussi aux poissons, qui sont une source d'acides gras particuliers dont on sait qu'ils exercent des effets bénéfiques sur les parois des artères.

Alimentation saine

Cela signifie surtout une alimentation sans excès, quels qu'ils soient. Chaque personne doit rechercher la variété qui lui convient et surtout, qui lui permet de se maintenir à un poids idéal pour sa taille.

Une prise régulière d'alcool est à déconseiller, mais la consommation modérée ou occasionnelle de vin n'est pas nécessairement contre-indiquée chez certaines personnes atteintes de SEP.

CONCLUSION

On n'a probablement pas fini de parler de diététique et de régimes pour améliorer le sort des personnes atteintes de SEP. En attendant que des études sérieuses soient réalisées en cette matière difficile, on ne peut que conseiller à tout le monde d'adopter une ligne de conduite raisonnable. Il n'y a pas de régime miracle. Il n'y a pas non plus de régimes suicidaires.

Il existe aujourd'hui un consensus général en fonction duquel la meilleure alimentation est celle qui assure à l'organisme un apport quotidien de tous les éléments variés nécessaires à assurer ses fonctions multiples et ses besoins énergétiques.

* * *