

## Je fais ce qui me plaît!

Manger est pour moi un réel plaisir. J'aime inviter et partager mes repas avec d'autres. C'est l'occasion d'ouvrir une bonne bouteille, de prendre un peu de temps, de se faire du bien.

Pour ces occasions, qui sont nombreuses, je ne me prive pas. Je veux que ces moments soient des moments de fête, je veux pouvoir en profiter: je n'hésite donc pas à servir l'apéritif, et le reste suit au fur et à mesure des envies de chacun.

Ce ne sont pas des plats diététiques ou allégés: cela ne me convient pas et m'ôte une partie de mon plaisir. Non, j'aime les plats en sauce, mijotés, j'aime les grandes assiettes de frites, les bons desserts, le chocolat et le bon vin.

Certains diront peut-être: «Vous pouvez vous le permettre, vous avez la santé ou vous êtes mince!». Je n'ai pas la santé - je souffre de diabète et de sclérose en plaques - et je suis légèrement enveloppé.

D'autres me conseilleront de me modérer pour me préserver car à ce rythme, j'irais au-devant de graves ennuis! Eh bien, je dis non. C'est une question de choix de vie. Je préfère vivre peu mais intensément, que longtemps et petitement.

Et la sclérose en plaques se charge bien de me le rappeler chaque jour: c'est aujourd'hui que je vis, pas hier ni demain. A force de prendre des tas d'assurances sur l'avenir, on finit par passer à côté de la vie. Je sais bien qu'avec un peu de discipline et de modération, j'aurais sans doute moins de problèmes de santé. Mais pour moi, ma vie se résumerait à une suite sans fin de restrictions.

Je ne veux plus me priver, surtout maintenant. Et c'est valable au niveau de la nourriture, mais aussi dans la vie en général: propositions de voyages, de sorties, etc. Même si mon état, dit-on, ne me le permet pas; même si, en soi, ce n'est pas raisonnable.

Et puis, manger sans plaisir, croyez-moi, ce n'est pas bon pour la santé!

Propos recueillis auprès de Guy par Véronique Debry

## Trois petits tours et puis s'en vont...

La chaise roulante est devenue votre «moteur» quotidien et les kilos superflus sont vite venus «comblers» vos hanches? Je sais, je sais... Tiens, ça me dit quelque chose!

Voyons voir, mes péchés mignons sont, dans le désordre: un gros morceau de viande rouge avec une sauce béarnaise (ben, tant qu'à faire!), du fromage (pas les plus légers, bien sûr), de la salade (ça va, pas trop calorique), des fruits d'été (aïe les intestins), des fruits secs (alors là, bonjour les dégâts) et que sais-je encore... Et vous?

Ce qu'il faut savoir, c'est que nos estomacs gloutons ne requièrent plus que 1 200 calories par jour dès le moment où nos jolis postérieurs ont une assise constante dans ces chaises de fonction.

Oui, oui... Je sais, je sais... (d'accord, Gabin le disait mieux que moi). Pas facile de tout supprimer et de jongler avec tout ça. Mais que peut-on faire d'autre si, bien sûr, le désir de rester un peu svelte est en nous?

Est-il utile de vous dire que, dans la mesure du possible, je ne tiens nullement à être trop enveloppée? Aussi a-t-il bien fallu que je «compose», comme on dit: je mange plus copieusement le week-end - normal, Jo est là - et je tâche de penser plus sérieusement à ma balance durant la semaine. Il est vrai que dès que mon bedon rebondit un peu trop à mon goût, j'active quelque peu mon ciboulot pour modérer au plus vite mes envies liées à mes papilles gustatives.

C'est là que je pense aux trois petits tours... et les kilos s'en vont!

Cathy



## Témoignage

Jean nous relate sa petite expérience personnelle, ne nous incitant en aucune façon à suivre son exemple !

Comme tout un chacun, lorsque la maladie vous «tombe dessus», vous êtes prêt à tenter presque tout et n'importe quoi pour voir se pointer une amélioration et, dans vos rêves les plus fous, pourquoi pas une guérison ... Les articles scientifiques glanés çà et là ne vous cachent pas que, lorsque la SEP a pris possession de votre corps, c'est à vie. Difficile, toutefois, d'éteindre la flamme de l'espérance.

Pour tromper son ennui, Jean parcourait l'une ou l'autre revue quand son œil fut attiré par un article parlant de régime style végétalien. Pourquoi pas ? Il en parlerait à sa neuro lorsqu'il irait la voir.

Pas facile, ce régime ! Il ne lui restait plus grand-chose à se mettre sous la dent : pour les repas du petit déjeuner et du soir, il tentait de se contenter de pain et de confiture ; pour celui de midi, il mangeait du pain (encore ?), des fruits variés, salades diverses et légumes. C'est, bien sûr, le genre de régime lassant à souhait, mais que ne ferait-on pas pour améliorer sa santé ?

Il se rendit chez sa neurologue qui, en bonne psychologue, ne lui dit pas de tout arrêter, mais ne manqua pas de lui prendre un rendez-vous avec le nutritionniste de la clinique.

Deux mois d'attente pour s'entendre dire qu'avec un tel régime basé sur trop de fructose, son corps n'allait pas tarder à s'envelopper de kilos superflus.

De toutes façons, Jean n'était pas heureux avec ce régime. Voir manger les autres de bon appétit un grand morceau de viande, alors que lui ne se contentait que de fruits et légumes ... Non, ce n'était pas pour lui et, après trois mois d'efforts, il décida de tout stopper.

*Propos recueillis auprès de Jean par Cathy Ghislain*

## Alimentation équilibrée : un tour d'horizon

Dans notre société d'abondance de biens, de surconsommation et de développement exponentiel, il n'est pas toujours aisé de faire la part des choses en matière d'alimentation. Les nouveaux produits se succèdent, la publicité nous assaille de messages contradictoires et les professionnels de la santé ont un discours qui ne va pas systématiquement dans le sens de celui des industriels.

Or, bien s'alimenter a un impact positif direct sur la santé.

### Des nutriments pour vivre

S'alimenter est une condition sine qua non pour la vie. Notre organisme se nourrit des aliments que nous ingérons en y puisant les nutriments dont il a besoin.

On peut les diviser en 5 catégories : le glucose, les vitamines, les minéraux, les protéines et les acides gras (les graisses). On n'oubliera pas l'eau, sans laquelle toute vie est impossible. Nous pouvons tenir des jours sans manger, pas sans boire.

Le **glucose**, issu des glucides, est le nutriment de l'énergie. Il représente notre carburant principal, rapidement assimilable.

Les **lipides**, réservoir énergétique puissant, permettent de produire 2 fois plus d'énergie que les glucides. Ce sont eux qui seront «brûlés» en l'absence de glucose. Par ailleurs, ils jouent un rôle dans la constitution des membranes cellulaires et de substances actives dans nos différents systèmes (circulatoire, génital, immunitaire, ...). Les acides gras essentiels tiennent cette place en particulier. On ne peut les fabriquer et ils doivent dès lors faire l'objet d'un apport extérieur. Ce sont les oméga-6 et oméga-3, dont on parle beaucoup à l'heure actuelle.

Les **minéraux** (sodium, potassium, calcium, magnésium, iode, cuivre, ...) jouent différents rôles dans nos tissus, dans notre fonction neuromusculaire, dans l'élaboration d'hormones et dans la régulation des mouvements de l'eau (par exemple, une rétention d'eau par excès de sodium issu du sel).

Les **vitamines** (A, groupe B, C, D, ...) jouent un rôle dans la croissance de l'organisme et leur carence provoque des maladies ou troubles bien spécifiques (scorbut, détériorations cutanées, perturbations neurologiques, ...).

Les protéines sont les «briques» de notre organisme, ce sont les nutriments «constituants» de nos muscles, de nos os, de notre peau et de nos phanères (ongles, cheveux), de nos membranes cellulaires et des enzymes permettant les réactions chimiques de notre métabolisme.

## Les aliments, sources de nutriments

On a pu regrouper par familles les différents aliments qui contiennent les nutriments dont nous avons besoin.

Les **féculeux** - céréales, pain, pâtes, pommes de terre, ... - apportent les glucides. Ils doivent être consommés à chaque repas afin de fournir l'énergie nécessaire à nos dépenses de la journée. Complets, ils sont, en outre, source de fibres (intéressantes pour le transit intestinal) et de vitamines et minéraux.

Les **fruits et légumes** renferment vitamines et minéraux. Ces aliments n'apportent que peu d'énergie mais sont riches en fibres. Il faut en consommer «5 par jour» pour reprendre une allégation actuelle: 2 fois des légumes et 3 fruits.

Les **vian­des et fromages** - règne animal - sont sources de protéines. Les premières apportent, en plus, le fer indispensable à la bonne oxygénation de notre organisme et les autres, le calcium, ciment de notre squelette. Nous avons besoin de peu de protéines: 150 g. de viande, volaille ou poisson et 2 à 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) couvrent nos besoins. Certains produits de viande (hachés, saucisson, pâtés, ...) et les fromages sont très riches en matière grasse peu intéressante. Une consommation excessive est responsable du surpoids et des déséquilibres des paramètres sanguins du cholestérol et des triglycérides.

Une bonne diversité au plan de l'apport tant des protéines que des lipides peut être obtenue en mangeant chaque semaine :

- une viande rouge et une viande blanche, 1 fois,
- de la volaille et du poisson (dont 1 poisson gras type saumon, maquereau, hareng, ...) à 2 reprises,
- 1 repas à base d'œufs ou végétarien.

Les **matières grasses** en tant que telles - huiles, beurre, crème, ... - sont indispensables, mais en petites quantités. La composition des huiles (végétales) en acides gras est beaucoup plus intéressante que celle des graisses animales. Sont à privilégier pour la cuisson et l'assaisonnement, les huiles d'arachide, maïs, olive, colza, soja, noix. Il faut avoir chez soi au moins 2 huiles différentes et consommer au quotidien une cuillère à soupe d'huile de colza, noix ou soja pour optimiser l'apport en acides gras essentiels.

Les grands inutiles sont les aliments «riches en énergie» («snacks», confiseries, pâtisseries, ...), qui ne nous servent pas à grand-chose mais flattent souvent le palais. La place qui leur est consacrée doit rester infime afin de ne pas perturber l'équilibre énergétique général.

Cet équilibre s'obtient par la variété dans les choix alimentaires. Chaque repas doit comporter un aliment de chaque famille pour être bien structuré. Une collation à base de fruit ou de produit laitier viendra compléter les apports en vitamines et minéraux.

## L'eau : hydratation et ... transit intestinal

Boire 1,5 litre d'eau (1 litre sous forme d'eau et le reste sous forme de thé ou café léger ou tisane) permet une bonne hydratation de notre organisme, l'élimination régulière des déchets métaboliques et le renouvellement de notre compartiment liquide.

Au-delà de cela, l'eau est essentielle pour assurer un bon transit intestinal. En effet, les fibres que nous mangeons ne sont pas digérées et restent dans l'intestin comme nourriture pour les bactéries qui y habitent et qui les métabolisent. Elles constituent la matière sèche des selles. Elles ont un pouvoir de rétention d'eau avec laquelle elles forment une matière plus gélatineuse à même de mieux répondre aux mouvements de notre intestin. Les selles sont, de ce fait, plus facilement acheminées vers la sortie. Boire d'office un grand verre d'eau à jeun, un autre dans la matinée et dans l'après-midi et aux 2 repas, font le litre. Il faut boire sans soif et la soif vient en buvant !

Outre par la consommation d'eau, un transit lent peut être largement amélioré par la consommation de céréa-

les et de pain complet et de certains légumes et fruits fibreux tels poireaux, épinards, asperges, agrumes, pommes, poires, prunes, ...

Prudence lors de l'insertion des fibres dans une alimentation ! Elle doit se faire petit à petit afin de ne pas agresser l'intestin et éviter l'inconfort des ballonnements et flatulences.

*Michèle Dryepont, diététicienne*

## Constipation

Je souffre de problèmes de constipation depuis de nombreuses années et, avec la maladie, cela s'est encore accentué.

Au fil du temps, j'ai eu l'occasion d'essayer différents «remèdes» (médicaments, produits pharmaceutiques à base de plantes, jus d'orange, kiwis, poires bien mûres, ...). Mais les résultats étaient plutôt décevants et je finissais par être complètement découragée.

Puis, un jour, mon pharmacien me parla d'une tisane à base de plantes vendue dans son officine (moins de 5 € pour 20 sachets). N'ayant rien à perdre, j'acceptai de la tester et le résultat fut surprenant.

C'était il y a quelques années et, depuis lors, je n'ai plus cessé de prendre cette tisane tant elle me fait du bien : je peux de nouveau aller à la toilette tous les matins. Elle est simple d'utilisation puisqu'il suffit de faire chauffer deux petits sachets de tisane avec de l'eau au four à micro-ondes et de boire l'infusion quand le tout est refroidi (tous les soirs avant de se coucher).

Je la conseille autour de moi, à mes amis et ma famille, car il s'agit d'un produit naturel qui ne fait de tort à personne.<sup>1</sup> Ma neurologue m'encourage, elle aussi, à prendre cette tisane qui ne peut me faire que du bien «puisque ce sont des plantes». Si vous voulez, vous aussi, l'essayer, parlez-en à votre médecin.

*Giuseppina*

<sup>1</sup> NdR : Nous conseillons toujours aux lecteurs de prendre l'avis de leur médecin, y compris pour des traitements à base de plantes (dosage, contre-indications, etc.). Les plantes, mal utilisées, peuvent aussi avoir des effets négatifs.

## Les pruneaux

Les pruneaux, c'est bien connu, facilitent et régularisent le transit intestinal. Mais, qu'ils soient d'Agen ou d'ailleurs, les pruneaux séchés sont ... un peu secs à la mise en bouche.

Il existe bien une multitude de recettes incorporant des pruneaux : lapin aux pruneaux, bœuf aux pruneaux, pruneaux enrobés de lard dégustés en brochettes, poulet accommodé aux pruneaux... Les amateurs de desserts pourront trouver leur bonheur parmi les clafoutis, flan et même sorbet aux pruneaux dont je ne peux cependant garantir l'efficacité, faute d'avoir essayé. Mais la préparation de ces recettes requiert beaucoup de temps et de persévérance lorsqu'il est nécessaire de faire une consommation régulière de cet aliment.

Pourquoi pas un compromis entre la rusticité du pruneau séché et la complication d'un clafoutis ? C'est l'un de mes amis du voisinage qui m'a inspiré cette curieuse manière d'accommoder les pruneaux. Voici sa recette, modifiée à ma sauce et vérifiée par des années d'expérience et l'ingestion de kilos de pruneaux.

Dans un récipient de 30 cl environ (la contenance d'une canette), disposer 4 ou 5 pruneaux, dénoyautés ou non. Ajouter 3 cuillerées à café bombées de graines de lin. Couvrir le tout en ajoutant quelques centilitres d'une boisson lactée dont vous choisirez l'arôme selon vos préférences (ma préférence à moi, c'est plutôt le genre lait chocolaté).

Laisser reposer une douzaine d'heures de manière à faire gonfler et ramollir les pruneaux.

Et voilà ! Consommés le lendemain, ces quelques pruneaux additionnés des graines de lin constitueront un petit déjeuner dont l'aspect ne sera peut-être pas des plus attirants, mais dont l'efficacité, si la dose est répétée plusieurs fois par semaine, m'a toujours paru satisfaisante.

*Henri Goethals*

## Docteur, que pensez-vous des régimes alimentaires dans la SEP ?

De nombreux patients et leur famille ont souhaité poser cette question à leur médecin traitant ou à leur neurologue. Certains y ont reçu des réponses plus ou moins informatives. En effet, faute d'études scientifiques prouvant la réalité d'habitudes alimentaires bénéfiques ou nocives et l'intérêt ou non des adaptations nutritionnelles dans la SEP, il est difficile au clinicien de se prononcer. Les témoignages font apparaître que, dans la majorité des cas, le propos du praticien est sceptique. Ceci contraste avec certains écrits mais aussi avec le témoignage de patients dont le nombre n'est pas marginal. Alors, que penser ?

Dans cet article, à partir des connaissances scientifiques disponibles, de notre expérience clinique et associative, nous essayerons d'apporter une réflexion critique. Nous proposerons des pratiques en les hiérarchisant; des plus consensuelles, applicables par tous, aux plus exigeantes, dont l'intérêt reste à démontrer et dont certains principes sont en rupture avec les valeurs, croyances et habitudes alimentaires de notre société. Nous aborderons donc les points suivants :

- bases d'une alimentation saine,
- améliorer le transit intestinal,
- que faire lors d'une poussée traitée par cortisone,
- régimes proposés en cas de SEP par certains auteurs.

### Quelles sont les bases d'une alimentation saine en-dehors de préoccupations liées à la SEP et ses conséquences ?

Que l'alimentation conditionne notre état de santé est un truisme. Hippocrate nous enseignait déjà : « Que ton alimentation soit ta première médecine ». L'actualité nous interpelle durement à ce propos et les préoccupations de sécurité alimentaire deviennent croissantes pour tous. Par-delà les discours médiatiques sur la « mal bouffe » et les divers scandales qui font la une des journaux, chacun peut s'interroger sur son hygiène alimentaire. La prudence s'impose car l'attitude que l'on adopte face à l'alimentation a des racines personnelles et socioculturelles profondes qu'il faut savoir prendre en compte.



Toute modification nutritionnelle doit s'appuyer sur des données réalistes quant aux habitudes personnelles et familiales du sujet ainsi que sur sa motivation. Les règles d'or sont :

- progressivité dans le changement,
- respect du plaisir et de la joie liés aux repas.

S'intéresser à son mode alimentaire ne saurait être une démarche isolée et doit s'intégrer dans le cadre plus général d'une véritable prise en charge de son hygiène de vie, en particulier dans les domaines de la gestion du stress, du travail psychologique et de l'activité physique.

Le premier palier vers une alimentation saine peut s'inspirer du régime méditerranéen dont les bienfaits sur l'état de santé sont prouvés et sont en cohérence avec les recommandations éditées par les comités nord-américains de lutte contre le cancer et de prévention des maladies cardio-vasculaires.

## Proposition pour une alimentation inspirée du régime méditerranéen

- Arrêter ou limiter au maximum la consommation de toxiques (tabac, alcool<sup>1</sup>) et d'excitants (café, thé fort).
- Boire en quantité suffisante (plus de 1,5 l./jour) : eau, tisane, thé vert, ...
- Respecter la règle d'au moins trois repas variés : plutôt consistant le matin et léger le soir.
- Limiter la consommation de charcuteries et de viandes rouges. Préférer les viandes blanches, le poisson et les œufs.
- Consommer régulièrement des fruits et des légumes (de saison !) et de préférence crus ou en limitant le temps et la température de cuisson chaque fois que cela est possible.
- Limiter la consommation de sucres courts : sucre, sodas, sucreries, gâteaux, ... (sauf le miel en quantité raisonnable).
- Limiter (ou consommer raisonnablement) les fromages gras.
- Adopter des margarines 100 % végétales et des huiles végétales (olive, colza, tournesol, ...) extraites par première pression à froid et éviter les cuissons à haute température et les fritures. Adopter l'huile d'olive pour les cuissons.

<sup>1</sup> Le vin rouge en quantité raisonnable est autorisé, voire recommandé !

## Que faire contre la constipation ?

La constipation, fréquente dans la population générale, l'est encore plus chez les personnes atteintes de SEP. Elle est source d'un inconfort important, interfère avec et peut aggraver certains signes comme la fatigue, les troubles urinaires, la spasticité ou les douleurs. Voici un résumé des principales recommandations pour prévenir ou diminuer la constipation.

## Prévention et traitement de la constipation

- Adopter les principes du régime méditerranéen.
- Boire au minimum 1,5 à 2 litres par jour ; boire le matin à jeun un verre d'eau ou de jus de fruits glacé. De nombreuses personnes limitent leur consommation de boisson en raison de troubles urinaires ; il est important de rechercher la meilleure solution avec son médecin.
- Consommer régulièrement des fibres alimentaires : fruits dès le matin si possible (kiwis, pommes, poires, ...), légumes verts et céréales en particulier complètes (pain aux céréales ou au son, ...).
- Consommer des huiles végétales.
- Aller à la selle tous les jours et à heures régulières.
- Avoir des activités physiques optimales par rapport à son autonomie et son état de fatigue.

## Que faut-il faire lors d'une corticothérapie ?

Rappelons qu'actuellement, l'administration de cortisone dans la SEP se fait pour la majorité des neurologues sous forme de flashes à fortes doses (500 à 1.500 mg de Solumédrol) pendant quelques jours, dans le cadre du traitement des poussées confirmées. Les autres modes d'administration sont plus rares et un traitement sur une plus longue période (plusieurs semaines) n'est pas indiqué en raison du risque d'effets secondaires (fonte musculaire, prise de poids, diabète, ostéoporose, ...).

Classiquement, un régime désodé accompagne une corticothérapie. Cette mesure est à respecter, en particulier si les cures se répètent au cours de l'année. Par ailleurs, lors d'une poussée, il est important de se reposer. Une alimentation légère est suffisante, avec un apport minimal de sucres courts.

## Existe-t-il des régimes spécifiques à la SEP?

De nombreuses propositions diététiques plus ou moins sérieuses ont été faites. La situation devient plus claire depuis quelques années grâce à divers travaux, dont celui du Dr Signalet qui s'est intéressé au rôle joué par l'alimentation dans l'émergence et la pérennisation de nombreuses maladies dont la SEP. L'analyse des travaux jugés les plus crédibles a conduit ce chercheur à formuler des hypothèses pathogéniques où le facteur alimentaire tient une place importante.

Logiquement, il s'ensuit des propositions de régimes. Trois chercheurs (Swank, Kousmine et Signalet) ont ainsi fait état de résultats positifs lors d'études ouvertes sur leurs propositions diététiques. Mais ces résultats n'autorisent pas de conclusion scientifique en raison de déficiences méthodologiques. Néanmoins, ces travaux peuvent être considérés comme des études pilotes pour formuler des hypothèses de travail et construire les études à venir. Tous se sont intéressés à l'importance de la réduction de la part des graisses saturées d'origine animale (viandes et produits laitiers). Les régimes comportent deux volets : l'exclusion de certains aliments et la supplémentation avec divers compléments alimentaires.

Certains régimes paraissent asociaux (exclusion des céréales et produits laitiers) et entraînent donc une adhésion assez faible. En général, la supplémentation est plus facilement admise et nous la détaillerons en premier lieu.

### Les compléments nutritionnels

Des carences en oligo-éléments ont été mises en évidence dans la population générale (étude SU.VI.MAX) et plusieurs études ont montré une forte corrélation entre carence en vitamine D et SEP. D'autres travaux ont souligné l'intérêt de la teneur en oligo-éléments (fer et zinc) dans la prévention des érythèmes de pression pour les patients porteurs d'une SEP. Il existe, pour certains patients, un déficit en vitamine B12 dont le mécanisme est encore mal expliqué mais dont la correction est aisée. L'intérêt du magnésium en association à la vitamine D et au calcium est également évoqué comme facteur de stabilité de la myéline.

L'intérêt porté au ratio graisses saturées/graines insaturées semble communément admis. Il existe pour cela de nombreux arguments en faveur de la consommation de graisses insaturées (en particulier les acides linoléiques et gamma-linoléiques), tant au niveau général (qualité de la muqueuse digestive, action favorable sur les composants des réactions inflammatoires et immunologiques) qu'au niveau du système nerveux central (structure de la myéline).

La prise d'antioxydants piègeurs de radicaux libres (vitamines A, E, C et P associées à certains acides gras polyinsaturés ou protéines) se justifierait à l'heure où la SEP est perçue non seulement comme une pathologie démyélinisante mais également dégénérative et que la recherche thérapeutique s'oriente vers des mesures de neuroprotection.

La supplémentation en ferments lactiques (bactéries favorables au fonctionnement intestinal normal) a pour objectif de rééquilibrer la flore digestive avec une distribution flore de macération/flore de putréfaction habituelle.

La prise éventuelle de compléments nutritionnels doit, dans l'idéal, être discutée et prescrite par votre médecin et ne pose pas de problème hormis son coût : les compléments nutritionnels sont peu ou pas remboursés par la sécurité sociale et certaines préparations sont assez onéreuses pour les personnes disposant d'un petit budget. La prise de vitamines D et A expose au risque de surdosage avec des conséquences sérieuses ; elle doit se faire sous contrôle médical strict.

### Les régimes

Si les hypothèses théoriques sont séduisantes, l'idée de passer à l'acte rebute beaucoup de personnes en raison des contraintes jugées trop importantes au quotidien. Les chercheurs soulignent que leurs résultats sont plus probants chez les personnes en début de maladie et que certaines personnes ne semblent pas sensibles à cette approche.

## Conclusion

Nous terminerons cet article en insistant sur les points suivants :

- Notre état de santé est lié à la qualité de notre hygiène alimentaire. Ceci est vrai pour la personne en bonne santé et l'est probablement encore plus pour la personne malade. En cas de problème de santé, l'adoption d'un régime de type méditerranéen nous paraît recommandée.
- Il existe des arguments théoriques pour s'intéresser au rôle joué par les régimes spécifiques ou suppléments nutritionnelles, mais nous manquons d'arguments issus d'études scientifiques pour cautionner une telle pratique. Il est souhaitable que de tels travaux soient conduits dans les années à venir. Quoi qu'il en soit, les régimes ne peuvent guérir la SEP !

Pour les personnes qui se lancent dans cette aventure :

- Ces pratiques ne s'opposent pas à la prise en charge médicale habituelle (traitements de fond et traitements symptomatiques) et peuvent la compléter harmonieusement. Le suivi médical de ces démarches doit être régulier.
- Les adaptations nutritionnelles éventuelles doivent être progressives et, dans l'idéal, personnalisées et accompagnées par un professionnel compétent (médecin nutritionniste, diététicien).
- Idéalement, une tentative de régime est également inscrite dans une dynamique de prise en charge globale de la personne, qui associe au suivi médical un travail sur la gestion du stress, l'activité physique, les aspects psychologiques.
- Enfin, si le fait de manger sert à couvrir des besoins physiologiques, c'est également une source de plaisir et un acte social, et doit le rester !

*D'après un extrait du «Courrier de la SEP» n° 85*

*Octobre 2000*

*D. Vernay, Neurologue*

*H. Derumeaux, Interne en santé publique*

*H. Mabru, Diététicienne*

*D. Aufauvre, Médecin généraliste*

*CHU de Clermont-Ferrand*

## Régimes à répétition

Tel un couperet, le diagnostic tombe. A l'époque, j'avais une belle-mère qui s'était penchée sur les régimes censés améliorer la vie des malades. Aussi, les premiers émois de l'annonce passés et vu qu'aucun traitement valable n'était disponible sur le marché, je me plongeai presque à corps perdu dans la valse des Kousmine-Evers-Burger, espérant ainsi pouvoir améliorer mon quotidien et, qui sait, peut-être éradiquer la maladie.

Le régime du Dr Kousmine n'était pas si évident à suivre, avec toutefois une parenthèse pour la crème Budwig, un peu ardue à réaliser, mais qui pouvait se montrer délectable.

Il y eut les graines de blé: j'avais entrepris ma plantation personnelle jusqu'à l'obtention d'un germe d'une grandeur appréciable que je coupais pour le broyer et en boire le jus ... infect pour mes papilles gustatives, mais tellement réparateur ... d'après le Dr Evers !?

J'ai aussi goûté à l'instinctothérapie, prônant l'ingestion des aliments crus préalablement appréciés par mon appendice nasal qui déterminait que je mange ou non tel ou tel aliment suivant l'odeur qui s'en exhalait. C'est ainsi que j'ai découvert le poisson cru, le foie de veau cru, les petits pois et même les choux de Bruxelles crus ...

Chaque fois, j'ai tenu le coup en moyenne six à huit mois, jusqu'à ce que la renommée d'un autre régime arrive à mes oreilles, avec les espérances habituelles d'un mieux-être.

De la crème Budwig aux germes de blé en passant par les denrées crues, tous ces rationnements étaient loin d'être aisés, d'autant que ces diètes successives et malheureusement peu concluantes diminuaient fortement mon environnement social.

Aujourd'hui, ces régimes font partie de mes souvenirs et je me contente d'écouter mon corps - ce n'est déjà pas si mal - qui ne manque pas de réagir lorsque j'avale un aliment ou une boisson qu'il n'apprécie pas.

*Propos recueillis par Cathy auprès de Michèle*

## Témoignage

Ayant la SEP depuis plus de 30 ans, j'ai eu le temps d'entendre parler d'une quantité de régimes en sclérose en plaques. Certains allaient jusqu'à une promesse de guérison. C'étaient en général les plus draconiens: c'est sans doute parce qu'il faut la mériter, cette sacrée guérison !

Honnêtement, je n'ai jamais été très tentée, peut-être parce que ce n'est pas dans mon caractère, peut-être parce que ma maladie a évolué très lentement et que je n'ai pas éprouvé le besoin de me «raccrocher» à cela. En tous cas, sans preuve tangible, je ne voyais pas la raison de supprimer totalement certains éléments de mon assiette. Je pense que, comme pour beaucoup de choses, si l'on n'y croit pas ... ! Je me situe plus dans le camp des conseils alimentaires, du manger sain, de la modération et, si rien n'a jamais été banni, j'ai toujours profité sans excès.

Oh! rien d'extraordinaire, des petits plaisirs simples mais qui me font tellement de bien. Une bonne salade liégeoise de temps en temps avec ses petits lardons bien croustillants et la sauce de cuisson mélangée au vinaigre, versée sur le tout ... Une mousse au chocolat ou un morceau de moelleux au chocolat - faits maison - m'offrent un double plaisir, celui d'avoir encore pu le cuisiner moi-même (avec quelques difficultés à présent, il est vrai) et celui de le manger, bien sûr avec famille ou amis. Et ça, c'est une petite joie irremplaçable à mes yeux. Evidemment, ma maladie poursuit son évolution. J'ose croire qu'un régime n'y aurait pas changé grand chose mais qu'il m'aurait surtout privée de beaucoup de ces petits plaisirs, et je n'ai donc aucun remord ou regret.

Eve



## Nutrition et SEP

Apprécier l'effet d'un régime alimentaire sur la santé, et particulièrement l'action d'un «type» alimentaire sur l'évolution d'une maladie telle que la SEP, est une entreprise difficile. Les études cliniques réalisées (il faut savoir que ce sont des études longues, rigoureuses et souvent coûteuses) nous montrent qu'il est souvent difficile de déterminer de manière formelle l'effet de tel aliment ou de tel supplément alimentaire sur l'incidence et l'évolution de cette maladie souvent irrégulière et imprévisible.

Par exemple, dans le régime du docteur Kousmine, qui préconise d'éviter les graisses animales (viande, charcuterie, produits laitiers) en favorisant les graisses végétales, l'évolution des patients semble favorable. Cependant, le suivi portait sur un nombre peu conséquent de patients (30) et sur une courte durée (1 an). Alors ?

Quant à la supplémentation, là aussi, nous nous retrouvons devant des points d'interrogation. Ainsi, plusieurs études ont analysé l'effet de l'acide linoléique, un acide gras que l'on trouve dans l'huile de tournesol, de maïs, de pépins de raisin: les résultats sont discordants suivant les études. Il en est de même pour les acides gras oméga-3: une supplémentation sous forme d'huile de poisson ne montre aucun effet. La vitamine D apporterait un effet protecteur; reste à évaluer les taux thérapeutiques ...

Face à cela, puisque rien n'est démontré formellement, une alimentation équilibrée est à conseiller. Elle s'intègre dans une prise en charge de son hygiène de vie, en particulier dans la gestion du stress, du travail psychologique et de l'activité physique par rapport à son autonomie et à son état de fatigue.

Une **alimentation équilibrée**, cela signifie :

- Des céréales (pain, pâtes, pommes de terre, riz, blé, ...) à tous les repas. Les choisir complets afin de diminuer leur effet «sucrant». Ne pas oublier les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges et noirs, flageolets, ...)
- Des légumes, à consommer pratiquement sans restriction. Ils vous apporteront des fibres et des oligo-éléments (vitamines, minéraux, anti-oxydants).

## Gaffe aux rondeurs ! Merci, Docteur !

Les fruits possèdent les mêmes caractéristiques, mais attention : ils contiennent du fructose, un sucre riche en énergie, ils sont plus caloriques. Quelques fruits oléagineux : 2 noix, 4 noisettes ou amandes par jour sont conseillées.

- Les produits laitiers (2 à 3 par jour) sont sources de calcium et de protéines animales. Les choisir maigres afin de diminuer l'apport en acides gras saturés.
- De même pour la viande et la charcuterie (1 à 2 fois par jour) : la choisir maigre également. Il vaut mieux favoriser le poisson au moins 3 fois par semaine avec au moins deux fois du poisson gras (saumon, maquereau, hareng, ...).
- Pour les huiles, favoriser les huiles d'olive et de colza ainsi que l'huile d'arachide pour les cuissons. Quelques graines de lin moulues, riches en acides gras poly-insaturés, en vitamine E et en fibres peuvent être ajoutées à la salade par exemple (1 cuiller à café).
- Les sucreries, biscuits et pâtisseries, mais aussi les chips ... sont à éviter.

Une **alimentation variée**, cela signifie «un peu de tout». Le mieux est de varier les couleurs : pour les légumes, par exemple, les «orangés» (carottes, potiron, ...) sont riches en bêta-carotène qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Quant aux feuilles foncées ou aux choux, ce sont des sources privilégiées d'acide folique (vitamine B9). Chacune de ces vitamines ayant des vertus complémentaires, il est conseillé de les varier le plus souvent possible.

Une **alimentation saine**, cela veut dire sans excès, quels qu'ils soient, en adaptant son alimentation afin de stabiliser son poids et en évitant les toxiques comme l'alcool, le café.

En conclusion, dans l'attente d'autres études, on ne peut que conseiller une alimentation équilibrée et variée, le tout avec modération.

*Martine Boreux, médecin nutritionniste*  
*Membre de la Société belge des Médecins nutritionnistes*  
*(SBMN)*

Au détour d'un couloir du Centre National de la SEP à Melsbroek, je rencontre le Dr Ketelaer, avec qui j'échange quelques mots quand il vient à me dire :

- Excusez-moi, mais n'avez-vous pas pris un peu de poids ?

- Moi ? Non, je ne pense pas, je n'ai pas bougé.

Sûre de mon fait, je reprends mon chemin toutes roues devant.

Quelques jours plus tard (toujours au Centre) je rencontre Brigitte à qui je demande :

- Dis-moi Brigitte, trouves-tu que j'aie grossi ?

- Non, pas vraiment. Mais si tu veux, pour en être tout à fait certaine, on peut te peser.

Toujours confiante, je la suis, mais quelle n'est pas ma surprise d'entendre le chiffre avancé et de constater avec effroi ma prise d'une bonne dizaine de kilos ! Me voilà piquée au vif !

Je décide de relever le défi et prends contact avec ce groupe bien connu qui nous vient d'Amérique. Aucun endroit où se passent les réunions ne m'étant accessible, je me procure leur programme et me mets à calculer les « points ». Je connais la valeur de chaque aliment et deviens la reine du calcul. Et au bout de quelques mois ... ça marche ; ce qui me motive encore plus.

Quelle revanche ! J'ai mis un an pour y arriver, sans réunion de soutien ... mais avec l'aide de la personne avec qui je vis.

Aujourd'hui, plus légère de 17 kilos, j'ai gardé quelques bonnes habitudes et nous privilégions les légumes, les viandes blanches, les volailles ou le poisson. Cela me permet de gérer mon poids, mais n'exclut pas un bon petit resto de temps en temps.

*Michèle*

## Témoignage

A l'annonce de mon diagnostic de SEP, j'ai bien cru que tout était fini pour moi. Pendant des mois, j'ai rencontré je ne sais combien de médecins, à l'affût du moindre espoir de guérison. J'ai essayé plusieurs thérapies, de nombreux traitements et tenté quelques régimes, tous aussi prometteurs les uns que les autres.

Cette quête de la guérison à tout prix était la conséquence d'un grand désarroi et d'une impossibilité d'accepter l'existence même de la maladie dans ma vie. Dans cette situation de faiblesse et de fragilité, il est facile d'adhérer à n'importe quelle doctrine ou philosophie, même si elle est porteuse de conséquences catastrophiques.

J'ai donc suivi des régimes très stricts, me privant de beaucoup de choses. Je me suis compliqué la vie quotidienne et j'ai dépensé de l'énergie et beaucoup d'argent pour un résultat nul.

Certains régimes sont complètement irréalistes, voire dangereux. Le rythme imposé, les denrées utilisées, les modes de cuisson, les restrictions au niveau de certains aliments, les temps de préparation sont souvent incompatibles avec une vie de famille et brisent la convivialité. Très vite, on se sent en marge ou décalé par rapport aux autres.

Mais le pire, c'est l'espoir, l'espoir fou de guérir. Les mois passent, les seules améliorations à constater correspondent aux phases de rémission de la maladie, avec ou sans régime ! Cela ne change rien. Au stress et à la frustration de bouleverser ses habitudes alimentaires, s'ajoutent les désillusions.

Alors, croyez-moi, ne vous lancez pas dans des régimes sans prendre un peu de recul. Finalement, un peu de bon sens et de mesure évite bien des dégâts.

*Propos recueillis auprès  
de Chantal par Véronique Debry*

## La tentation des régimes

Pourquoi, à un moment donné de la maladie, certains se sentent-ils attirés par des régimes, des méthodes draconiennes qui n'ont pas valeur scientifique ? Qu'est-ce que cela sous-entend comme attitude par rapport à la maladie : désespoir, fuite, désillusion par rapport aux médecines traditionnelles, acceptation de la maladie, ... ?

A première vue, cette question semble idéologiquement orientée contre l'attrait vers des méthodes qui n'ont pas de valeur scientifique, et la sous-question semble donner à ces conduites une explication qui rappelle le processus de deuil tel qu'il a été décrit par E. Kubler-Ross, à savoir que ces conduites pourraient faire partie, pour certaines personnes, du chemin vers l'acceptation de la maladie.

Je voudrais donner un éclairage un peu différent à ce problème, bien que le développement des observations d'E. Kubler-Ross sur ce sujet soient intéressantes.

Face à la maladie, la personne qui ne voit pas son état s'améliorer par les soins qui lui sont proposés va tout naturellement chercher d'autres solutions.

Dans notre société marquée par une culture scientifique, la médecine officielle a fait d'énormes progrès, au point que, face à la maladie, tous les espoirs de guérison se tournent vers elle. Cependant, pour plusieurs types de maladies, elle ne peut encore, à ce jour, assurer la guérison. Elle peut cependant espérer ralentir l'évolution de celle-ci ou la stabiliser. Lorsque la personne malade n'atteint pas les résultats souhaités, elle se trouve confrontée à un ensemble de sentiments, d'émotions pénibles et elle est poussée à réagir pour entrer à nouveau dans un processus constructif. (Cf. les souris en cage qui, si elles ne peuvent agir lors d'un stress, tombent malades.)

Nous pouvons observer différentes attitudes chez la personne malade :

- La personne marquée par le siècle des lumières, imprégnée de raison, met davantage son espoir dans la médecine officielle et dans l'attente de ses progrès. L'évolution négative de sa maladie peut la précipiter plus avant dans le processus de deuil décrit par E. Kubler-Ross. Elle passe alors par des phases de

déni, de dépression avant de parvenir à des moments d'acceptation où elle peut intégrer avec plus ou moins de paix les pertes liées à la maladie. Ce processus, fruit d'un travail intérieur, nécessite un environnement relationnel porteur et souvent un accompagnement personnel. Ce type de personne très rationnelle risquera moins l'attrait vers des comportements de soins irrationnels ou vers d'autres médecines non objectivables ou, si elle y succombe sous l'effet de l'angoisse, elle le fera de manière plus cachée et avec ambivalence.

◦ La personne moins rationnelle, plus baignée dans le monde des croyances, peut se tourner plus facilement vers des médecines dites parallèles. Là, la gamme est vaste: des médecines prenant valeur telles l'homéopathie, l'acupuncture, la phytothérapie, la gemmothérapie, la nutrithérapie (macrobiotique, méthode harmoniste, ...), l'aromathérapie et d'autres, jusqu'aux médecines les plus originales (biologie totale, réinformation cellulaire, ...). Ces chemins peuvent être plus ou moins heureux, selon le sérieux et l'expérience du thérapeute et la collaboration de la personne malade. Ces médecines parallèles, si elles ne peuvent guérir, peuvent apporter un complément de confort à la personne malade. De plus en plus de personnes combinent avec succès ces médecines avec la médecine officielle et sous son contrôle. Qui pourrait nier le bienfait d'une bonne hygiène de vie prônée par certaines médecines dites naturelles?

◦ Certaines personnes encore, déçues par la médecine officielle, entrent de plein pied dans la phase de marchandage décrite par E. Kubler-Ross, présentant parfois des comportements irrationnels teintés de superstitions. «Si je fais tel acte, si j'ai tel comportement, j'améliorerai ma santé ou je guérirai», pensent-elles. Ces comportements peuvent être liés à des troubles psychiques tels la culpabilité (ces personnes vivent leur maladie comme une punition) ou apparaître chez des personnes empreintes de croyances archaïques. Notre réflexion est loin d'être exhaustive. On pourrait encore parler de l'influence de la pensée magique ou des pulsions sado-masochistes qui peuvent susciter ces attrait.

◦ Un mot sur la foi religieuse. Plusieurs personnes témoignent d'une amélioration de leur état liée à la pratique de leur foi. Pourquoi pas, quand on sait que la personne humaine est corps, âme et esprit, et que ces parties de l'être humain interagissent entre elles. Nourrir et soigner l'une d'elle peut nourrir et soigner les autres.

L'être humain est extrêmement complexe. La recherche et la médecine officielles en sont encore à leurs débuts. Beaucoup d'améliorations, voire de guérisons de maladies dites encore incurables, liées à la pratique des médecines parallèles laissent notre médecine perplexe. En Amérique, l'ex-président Clinton a alloué une somme importante pour faire des recherches sur ces guérisons inexplicables.

Marie-Madeleine Glibert

Infirmière psychiatrique, Psychothérapeute



## Mettons la main à la pâte

### Cuisiner malgré des tremblements ou des problèmes de coordination

- > Regardez la recette prévue dans son entièreté et planifiez chaque étape avant de commencer. La planification peut aider à rendre « faisable » une action difficile et à économiser de l'énergie.
- > Ayez toujours quelques recettes faciles sous la main.
- > Quand vous avez assez d'énergie un matin, faites la cuisine pour deux jours et congelez la moitié. Cela pourra servir un jour de grande fatigue !
- > Stabilisez les coudes et les bras sur une surface solide pour une meilleure précision des mouvements.
- > Rassemblez tout le matériel avant de commencer pour éviter les allées et venues (fatigantes).
- > Mettez-vous dans une position dans laquelle vous vous sentez à l'aise, debout ou assis(e), afin de réduire votre dépense d'énergie pour faire ce que vous projetez de faire.
- > Utilisez une tasse ou un verre pour transvaser de grandes quantités dans un pot mesureur ou dans un bol par exemple, ce sera moins lourd à porter.
- > Utilisez des ustensiles suffisamment lourds pour minimiser les tremblements.
- > Quand c'est possible, utilisez un robot pour trancher, hacher, couper.
- > Mettez un chiffon humide sous la planchette de travail pour la stabiliser.
- > Utilisez de la vaisselle incassable.
- > Essayez d'être calme, « relax ». Préparer un repas n'est pas une course contre la montre, cela peut être un plaisir !

### Cuisiner en dépit de votre fatigue

- > « Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place. » Être organisé permet de se simplifier la vie !
- > Utilisez un tablier muni de poches pour transporter plusieurs objets à la fois (économie de trajets).
- > Faites glisser les objets lourds au lieu de les soulever.

- > Utilisez une chaise de bureau à roulettes ou un tabouret à bonne hauteur par rapport au plan de travail.
- > Quand vous utilisez votre robot ménager pour hacher des aliments, hachez-en une grande quantité et congelez le reste par petites portions.
- > Cuisinez quand vous vous sentez en forme, en commençant le plus tôt possible pour avoir le temps de tout faire sans vous presser et pour pouvoir vous aménager des temps de repos.

### Cuisiner malgré des problèmes de vue

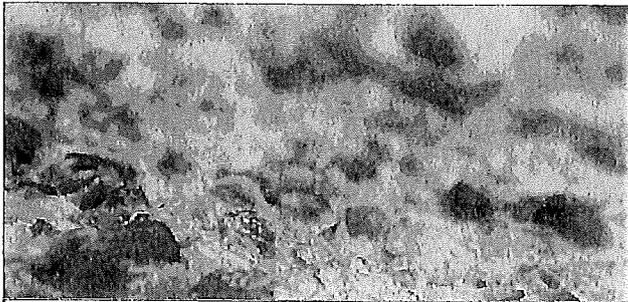
- > Organisez votre cuisine, placez les choses principales dans des tiroirs, toujours à la même place. Éliminez ce que vous n'utilisez pas régulièrement.
- > Utilisez un plan de travail entouré d'un bord surélevé (pour délimiter l'espace).
- > Plusieurs livres de cuisine sont disponibles sur cassette ou CD. Sinon, demandez à vos amis d'enregistrer vos recettes préférées.
- > Utilisez des loupes, des photocopies de recettes agrandies.
- > Vérifiez les ingrédients avant de les ajouter (sel, sucre, ...) en les goûtant ou en les sentant.

### Cuisiner à une seule main

- > Il existe une grande variété de pinces (pour salade, spaghetti, ...).
- > Utilisez des tables roulantes (dessertes) pour transporter facilement les objets.
- > Utilisez un ouvre-boîte électrique.
- > Vous pouvez casser un œuf d'une main et le vider dans un entonnoir pour séparer le blanc du jaune.

*« The Disabled Gourmet », Orange Coast College, Costa Mesa, Ca. - Traduction libre de Myriam, Marija Liisa, Denise et Karine, sous la supervision de Margareth.*

## Recettes faciles



### Les quiches

Acheter une pâte brisée roulée (rayon frais). Beurrer un moule à tarte, y dérouler la pâte. Sur celle-ci, tous les légumes sont bons : feuilles d'épinards, feuilles de chicons, courgettes ou brocolis précuits, ...

Au mixer, mélanger : 2 ou 3 œufs (selon la taille), 100 g. crème légère, 300 ml. lait, sel, poivre, muscade. Verser cette préparation sur les légumes. Recouvrir de fromage râpé.

Mettre au four, thermostat 6, pendant une bonne demi-heure (surveiller la cuisson). La pâte et le dessus de la quiche doivent être dorés.

### Pâtes aux courgettes (4 pers.)

- 400 g. spaghettis
- sel, poivre
- 200 g. oignons hachés (rayon frais)
- 3 c. à s. (45 ml) huile olive
- +/- 600 g. courgettes surgelées en rondelles
- persil haché (rayon frais)
- 1 berlingot de crème fraîche légère
- 1 c. à s. jus citron
- 50 g. parmesan
- ail frais pressé ou en poudre

Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Idem pour les courgettes. Faire revenir les oignons dans l'huile, y ajouter les courgettes, saler et poivrer, ajouter le jus de citron.

Mélanger le persil, crème fraîche et le parmesan. Ajouter le tout aux légumes.

Servir bien chaud sur les pâtes.

### Cake aux herbes

- 150 g. farine fermentante
- 3 œufs
- 3 c. à s. lait (45 ml)
- 4 c. à s. huile olive (60 ml)
- sel, poivre
- 50 g. parmesan râpé
- Quelques feuilles de basilic, persil, roquette, ...  
+ tomates séchées à l'huile : hacher le tout au robot.

Mélanger le tout au robot ménager.

Beurrer un moule (ou mieux : utiliser un moule souple, les « bon marchés » sont parfaits !). Y verser la pâte. Vérifier l'assaisonnement. Enfourner sur thermostat 5 (150-160 °) et cuire 35 minutes environ.

Servir tiède avec une salade, ou froid à l'apéritif.

### Poisson aux légumes

- Filets de poisson surgelé : saumon, colin, ...
- Légumes surgelés en lanières ou en cubes, selon votre goût (par exemple, des légumes pour la soupe)
- Un cube de bouillon de légumes ou de poisson

Dans un plat, déposez les filets de poisson surgelés et recouvrez-les des légumes surgelés. Attention : prévoyez que le volume des légumes se réduit fortement à la cuisson. Ajoutez un demi-verre d'eau et émiettez par-dessus le tout le cube de bouillon. Parsemez d'herbes aromatisées.

Couvrez et enfournez au micro-onde pendant environ 15 minutes.

Accompagnez de riz.

Bon appétit !

*Karine et Cécile*

## Mettons la main à la pâte

### Cuisiner malgré des tremblements ou des problèmes de coordination

- > Regardez la recette prévue dans son entièreté et planifiez chaque étape avant de commencer. La planification peut aider à rendre « faisable » une action difficile et à économiser de l'énergie.
- > Ayez toujours quelques recettes faciles sous la main.
- > Quand vous avez assez d'énergie un matin, faites la cuisine pour deux jours et congelez la moitié. Cela pourra servir un jour de grande fatigue !
- > Stabilisez les coudes et les bras sur une surface solide pour une meilleure précision des mouvements.
- > Rassemblez tout le matériel avant de commencer pour éviter les allées et venues (fatigantes).
- > Mettez-vous dans une position dans laquelle vous vous sentez à l'aise, debout ou assis(e), afin de réduire votre dépense d'énergie pour faire ce que vous projetez de faire.
- > Utilisez une tasse ou un verre pour transvaser de grandes quantités dans un pot mesureur ou dans un bol par exemple, ce sera moins lourd à porter.
- > Utilisez des ustensiles suffisamment lourds pour minimiser les tremblements.
- > Quand c'est possible, utilisez un robot pour trancher, hacher, couper.
- > Mettez un chiffon humide sous la planchette de travail pour la stabiliser.
- > Utilisez de la vaisselle incassable.
- > Essayez d'être calme, «relax». Préparer un repas n'est pas une course contre la montre, cela peut être un plaisir !

### Cuisiner en dépit de votre fatigue

- > « Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place. » Être organisé permet de se simplifier la vie !
- > Utilisez un tablier muni de poches pour transporter plusieurs objets à la fois (économie de trajets).
- > Faites glisser les objets lourds au lieu de les soulever.

- > Utilisez une chaise de bureau à roulettes ou un tabouret à bonne hauteur par rapport au plan de travail.
- > Quand vous utilisez votre robot ménager pour hacher des aliments, hachez-en une grande quantité et congelez le reste par petites portions.
- > Cuisinez quand vous vous sentez en forme, en commençant le plus tôt possible pour avoir le temps de tout faire sans vous presser et pour pouvoir vous aménager des temps de repos.

### Cuisiner malgré des problèmes de vue

- > Organisez votre cuisine, placez les choses principales dans des tiroirs, toujours à la même place. Éliminez ce que vous n'utilisez pas régulièrement.
- > Utilisez un plan de travail entouré d'un bord surélevé (pour délimiter l'espace).
- > Plusieurs livres de cuisine sont disponibles sur cassette ou CD. Sinon, demandez à vos amis d'enregistrer vos recettes préférées.
- > Utilisez des loupes, des photocopies de recettes agrandies.
- > Vérifiez les ingrédients avant de les ajouter (sel, sucre, ...) en les goûtant ou en les sentant.

### Cuisiner à une seule main

- > Il existe une grande variété de pinces (pour salade, spaghetti, ...).
- > Utilisez des tables roulantes (dessertes) pour transporter facilement les objets.
- > Utilisez un ouvre-boîte électrique.
- > Vous pouvez casser un œuf d'une main et le vider dans un entonnoir pour séparer le blanc du jaune.

« *The Disabled Gourmet* », Orange Coast College,  
Costa Mesa, Ca. - Traduction libre de Myriam,  
Marija Liisa, Denise et Karine,  
sous la supervision de Margareth.

## Recettes faciles



### Les quiches

Acheter une pâte brisée roulée (rayon frais). Beurrer un moule à tarte, y dérouler la pâte. Sur celle-ci, tous les légumes sont bons : feuilles d'épinards, feuilles de chicons, courgettes ou brocolis précuits, ...

Au mixer, mélanger : 2 ou 3 œufs (selon la taille), 100 g. crème légère, 300 ml. lait, sel, poivre, muscade. Verser cette préparation sur les légumes. Recouvrir de fromage râpé.

Mettre au four, thermostat 6, pendant une bonne demi-heure (surveiller la cuisson). La pâte et le dessus de la quiche doivent être dorés.

### Pâtes aux courgettes (4 pers.)

- 400 g. spaghetti
- sel, poivre
- 200 g. oignons hachés (rayon frais)
- 3 c. à s. (45 ml) huile olive
- +/- 600 g. courgettes surgelées en rondelles
- persil haché (rayon frais)
- 1 berlingot de crème fraîche légère
- 1 c. à s. jus citron
- 50 g. parmesan
- ail frais pressé ou en poudre

Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Idem pour les courgettes. Faire revenir les oignons dans l'huile, y ajouter les courgettes, saler et poivrer, ajouter le jus de citron.

Mélanger le persil, crème fraîche et le parmesan. Ajouter le tout aux légumes.

Servir bien chaud sur les pâtes.

### Cake aux herbes

- 150 g. farine fermentante
- 3 œufs
- 3 c. à s. lait (45 ml)
- 4 c. à s. huile olive (60 ml)
- sel, poivre
- 50 g. parmesan râpé
- Quelques feuilles de basilic, persil, roquette, ...  
+ tomates séchées à l'huile : hacher le tout au robot.

Mélanger le tout au robot ménager.

Beurrer un moule (ou mieux : utiliser un moule souple, les « bon marchés » sont parfaits !). Y verser la pâte. Vérifier l'assaisonnement. Enfourner sur thermostat 5 (150-160 °) et cuire 35 minutes environ.

Servir tiède avec une salade, ou froid à l'apéritif.

### Poisson aux légumes

- Filets de poisson surgelé : saumon, colin, ...
- Légumes surgelés en lanières ou en cubes, selon votre goût (par exemple, des légumes pour la soupe)
- Un cube de bouillon de légumes ou de poisson

Dans un plat, déposez les filets de poisson surgelés et recouvrez-les des légumes surgelés. Attention : prévoyez que le volume des légumes se réduit fortement à la cuisson. Ajoutez un demi-verre d'eau et émiettez par-dessus le tout le cube de bouillon. Parsemez d'herbes aromatisées.

Couvrez et enfournez au micro-onde pendant environ 15 minutes.

Accompagnez de riz.

Bon appétit !

*Karine et Cécile*

## 101 astuces pour réduire les dépenses et manger sain et équilibré

1 euro est 1 euro et l'alimentation semble coûter de plus en plus cher. Et pourtant ... les dépenses liées à l'alimentation sont fort variables d'un ménage à l'autre. Elles dépendent des habitudes de vie, des croyances, des possibilités financières, de l'importance qu'on accorde à l'alimentation, des nouveautés, etc.

Mais on peut économiser tout en mangeant sain. Euro après euro économisé, pourquoi ne pas s'offrir un repas au restaurant ?

Voici quelques astuces bien utiles ...

**Suivez les produits de saison.** Evitez, par exemple, les fraises en hiver. Privilégiez les légumes et fruits en vrac, même s'il faut les peser et les étiqueter.

**Garez-vous aux « prix d'appel ».** A grand renfort de publicité, on vous attire dans le magasin pour acheter du poisson réellement moins cher, par exemple, mais tout le reste est aussi cher, voire plus cher qu'ailleurs. Prudence pour l'ensemble des achats !

**Visez les produits en bas de rayon.** C'est souvent là que sont entreposés les produits à très faible marge bénéficiaire. Ceux qui agencent les rayons savent que le client a tendance à choisir ce qui est à portée de son regard.

**Faites vos courses « à l'envers »**, en commençant par le fond du magasin. Savez-vous que les produits les plus chers, les plus encombrants ou les moins utiles sont généralement placés au début du magasin, là où l'on passe avec un chariot encore vide ? On sait bien que le client qui a choisi un article à l'entrée hésitera à retraverser tout le magasin pour renoncer à son achat.

**Méfiez-vous des « têtes de rayon ».** Des promotions sont annoncées sur les céréales, les boissons, les lots de conserves. En vous promenant dans les rayons, vous aurez la surprise de constater que certains produits (marque du magasin par exemple) sont moins chers encore que les promotions du jour annoncées.

**La vente par lots n'est pas toujours avantageuse.** Si vous êtes seul(e) ou à deux, les lots sur des produits



périssables ne sont pas intéressants. N'oubliez pas aussi qu'il faut avoir la place pour stocker.

**Faites vos courses en fin de journée.** Dans certaines grandes surfaces, une ou deux heures avant la fermeture, les produits passent en « vente rapide » (produits traiteur, viandes, poissons). L'addition peut baisser de 20 à 30 %. Ces produits doivent être consommés rapidement ou congelés.

**On peut se ravitailler en viande** directement à l'abattoir, à la ferme ou chez le grossiste, même pour de petites quantités. Si on dispose d'un congélateur, on peut aussi acheter en groupe et faire de belles économies.

**Et les boissons ?** Dans certaines familles, c'est un budget assez lourd par rapport à l'ensemble des dépenses. Et pourtant ... au lieu d'acheter de l'eau en bouteille, on peut boire l'eau du robinet. Beaucoup de gens sont réticents à cette perspective ; pourtant, l'eau du robinet est nettement moins chère et les tests prouvent qu'elle n'est pas nocive. Si son goût ou son odeur vous rebutent, ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron ou une feuille de menthe. Si l'eau sent le chlore, n'hésitez pas à la mettre quelques heures au réfrigérateur avant de la servir.

Véronique Debry, Service d'accompagnement  
Texte inspiré en partie d'un article de Femmes d'Aujourd'hui  
« Consommation ».

## Pour en savoir plus...

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (voir permanence en fin de revue) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1€) afin de couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

### Hygiène alimentation

#### Comment choisir ? (conseils d'alimentation)

Centre d'Education du Patient et Ligue Belge SEP  
- CF - Ed. Ligue Belge SEP - CF - 1990

Ce dépliant présente quelques conseils pour une alimentation équilibrée et pour augmenter l'apport d'acides gras polyinsaturés.

Dépliant - 3 pages (gratuit)

N° 4005

### Hygiène alimentation

#### SEP et régime alimentaire

Par Dr Hélène de Saxcé dans *Le Courrier de la SEP*  
- Ligue française contre la SEP - 2000

Existe-t-il un rapport de cause à effet entre les facteurs nutritionnels et la SEP ? Un régime alimentaire peut-il avoir un effet thérapeutique sur cette maladie ? Présentation des différents régimes proposés aux personnes atteintes de SEP. L'auteur conclut par 6 règles à respecter pour construire soi-même son propre régime alimentaire.

Article - 4 pages

N° 4011

### Hygiène alimentation

#### Les régimes sont utiles, mais ne guérissent personne

Par une diététicienne anonyme dans *Fortissimo*  
- Soc. Suisse SEP - 1999

On nous vante parfois de nouveaux régimes, dont certains pourraient même soigner la SEP. De telles assertions suscitent de faux espoirs, mais un régime approprié peut favoriser le bien-être des personnes atteintes de SEP.

Article - 2 pages

N° 4033

### Hygiène alimentation

#### Acides gras essentiels et SEP

Par Dr J. Mertin, neurologue - Soc. Suisse SEP - 1997

Si les régimes peuvent apporter un bien-être à tous, y compris dans les cas de SEP, il est bien connu qu'à lui seul, un régime ne guérit aucune maladie. L'article fait le point sur les acides gras essentiels et la SEP, leur rôle, les résultats scientifiques récents dans la SEP, leur efficacité dans la SEP et comment les consommer.

Article - 2 pages

N° 4015

### Hygiène alimentation

#### Avoir une alimentation saine quand on est atteint de SEP

Par Monika Müller, diététicienne, dans *Forte*  
- Soc. Suisse de SEP - 2002

Les recommandations nutritionnelles et les régimes à suivre par les personnes souffrant de maladies graves sont innombrables. Ces régimes sont-ils vraiment efficaces ? Faire la différence entre les conseils profitables et les conseils absurdes, voire préjudiciables à la santé, revêt une importance considérable pour les personnes concernées.

Article - 2 pages

N° 4050

## Hygiène alimentation

### Nutrition et SEP

Par Dr J.-P. Rihoux dans *La Clef - Ligue Belge SEP*  
- CF - 2004

L'article tente de distinguer le vrai du faux dans une série d'exemples : régime du Dr Koussmine, effet néfaste de l'alimentation moderne, aspartame, aliments frits. Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée, simple, variée, saine. Il conclut sur la nécessité d'une conduite raisonnable, faute d'études sérieuses sur toutes ces affirmations non prouvées.

Article - 6 pages

N° 4057

## Hygiène alimentation

### Recettes santé faciles, pour tous les jours

Collectif - Ed. UNMS - 2005

Supervisée scientifiquement par une diététicienne, cette brochure répond à une série de questions. Manger équilibré, ça veut dire quoi ? Peut-on se passer du petit déjeuner ? Que manger quand on nourrit son bébé ? Repas des enfants ... Suivent quelques recettes saines : repas équilibrés pour gens pressés, accompagnements d'apéro, entrées légères, conseils spécifiques pour personnes handicapées, plats festifs équilibrés, desserts sans trop de calories, conseils pour personnes âgées.

Brochure - 66 pages (gratuite)

N° 4060

## Hygiène alimentation

### Vivre sainement avec la SEP : faire les bons choix nutritionnels

Par L.A. Morgante, C. Goldschmith et Dr Anne Payne  
dans *MS in Focus - Fédération internationale SEP*  
- 2005

C'est un choix pour tout un chacun de vivre sainement. C'est d'autant plus important pour une personne atteinte de SEP qui n'a pas le contrôle de sa maladie. Il n'existe pas de régime alimentaire ayant un effet probant sur la SEP. Mais un plan nutritionnel équilibré, pauvre en graisses et riche en fibres, stabilise le poids. Des suppléments vitaminés et minéraux peuvent être utiles mais toujours sous surveillance médicale. Réponse à quelques difficultés particulières en cas de SEP : constipation, prise de poids, mobilité réduite, malnutrition, fatigue. Conseils pour manger sain et stratégie d'économie d'énergie pour préparer les repas.

Article - 4 pages

N° 4059



**Manger sain  
bouger plus  
vivre bien**

Une alimentation qui vous convient.  
Saveurs et Équilibre.

[www.asph.be](http://www.asph.be)



La Mutualité Socialiste  
à vos côtés

[www.mutso.be](http://www.mutso.be)

