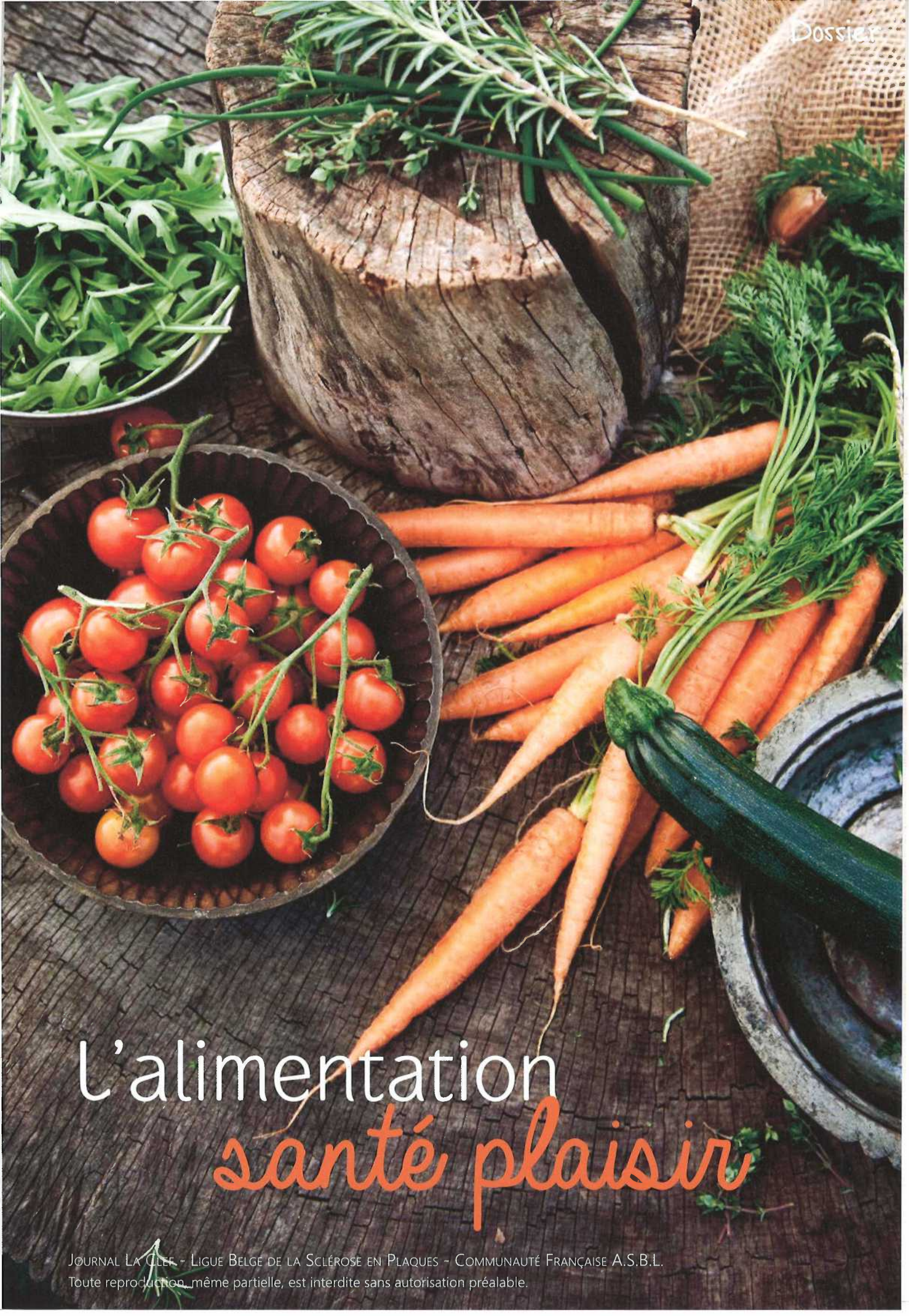


L'alimentation santé plaisir

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation préalable.

VIVRE OU SE LAISSER NOURRIR?

Manger peut s'assimiler à un rituel banal pour la majorité d'entre nous. Après tout, ce n'est qu'une succession de gestes automatiques et nécessaires qui apportent à notre organisme tous les éléments pour le maintenir en forme. Pourtant, force est de constater que ce ne sont pas toujours les "idéaux alimentaires" et les "principes de bonne santé" qui guident notre fourchette jusqu'à notre bouche. En effet, si nos repas étouffent les cris de notre estomac, ils répondent d'abord aux demandes de notre être dans son intégralité: envies, besoins, humeurs...

Et la sclérose en plaques, représente-t-elle aussi un facteur déterminant dans le choix de nos aliments? Lorsqu'elle s'invite à votre table avec ses limites et ses restrictions, continuer à profiter pleinement de bons repas n'est pas toujours une évidence. Mais faut-il pour autant adapter son régime alimentaire? Oublier les restaurants? Changer ses habitudes?
Peut-être... ou peut-être pas! Si se goinfrer de plaisir était finalement un moyen parmi d'autres de soigner la maladie ou de vivre mieux avec?

Après l'annonce du diagnostic, certaines personnes s'orientent vers des régimes draconiens. Or, tous les diététiciens confirmeront qu'un régime alimentaire, quel qu'il soit, n'a de valeur et ne peut perdurer qu'à la condition d'apporter son lot de satisfaction: plaisir des sens bien entendu mais aussi toutes les autres sensations agréables et indéfinissables qui envahissent notre corps lors d'un repas. Il est donc raisonnable de penser qu'en optant pour une alimentation particulière et en la maintenant, ces personnes décident de se soigner en associant le plaisir sous différentes formes.

Dans un premier temps, il y a la satisfaction d'agir concrètement sur la maladie et ce, en complément ou en l'absence de traitements médicamenteux. Ensuite, il peut quelquefois se produire l'effet placebo. Vous ingurgitez des aliments sans aucun plaisir immédiat mais vous portez l'intime conviction qu'ils sont bons pour vous. Enfin, il existe une dimension plus subtile; cette sensation de "bien-être" qui se réveille lorsque vous mangez.

Mais cela signifie-t-il que les personnes atteintes de sclérose en plaques ne suivant aucun régime sont résignées? Assurément, non! Ne pas bouleverser ses habitudes est aussi un moyen de vivre avec la maladie et de prendre du plaisir. Par exemple, certains décident de ne rien changer parce que le repas est la seule source de plaisir. D'autres profitent de la moindre occasion pour goûter un peu de bonheur qu'ils n'ont pas souvent l'occasion de côtoyer.

En outre, ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Pour certains, le bonheur et la bonne santé sont autant dans la portion de frites que dans une salade garnie. Dès lors, existerait-il une ambivalence entre ce qui est bon pour la santé ou bon pour nous? Probablement que oui. Nos habitudes, nos croyances, nos humeurs nous incitent souvent davantage à retirer un maximum de bénéfices de nos repas que les recommandations sanitaires.

Et l'alimentation, en tant que source de plaisir, aurait-elle un effet thérapeutique général? C'est à vous de répondre mais gardez à l'esprit que pour vous, toutes les bonnes choses ont une faim.

Vos souvenirs...

Je me souviens de grands repas de famille avec oncles, tantes, cousins, cousines, sous les arbres dans le jardin de chez mes grands-parents. Mon grand-père qui racontait ses histoires de chasse, ma grand-mère qui régalait sa tribu. Les tournois de pétanque interminables, les parties de belote....

SCLÉROSE EN PLAQUES ET HYGIÈNE DE VIE ALIMENTAIRE

Lors de la journée Bien-être du 21 janvier, organisée conjointement par la Ligue et l'hôpital de Tivoli, le Dr Emmanuel BARTHOLOMÉ, neurologue, a expliqué quelques principes fondamentaux en matière de nutrition en général, et dans le cadre de la SEP en particulier.

LA VITAMINE D ET LA SEP

En Europe, il est avéré que la population est souvent carencée en vitamine D. Pour rappel, cette vitamine est synthétisée grâce aux rayonnements solaires.
La durée d'exposition nécessaire pour obtenir suffisamment de vitamine D dépend du type de peau, de l'intensité des rayons (index UVB), et du taux basal de vitamine D dans le sang.
Par exemple, les personnes à la peau foncée ou celles qui habitent sous des latitudes plus nordiques doivent s'exposer plus longtemps, ou plus souvent, pour obtenir un taux adéquat en vitamine D.
Un dosage en vitamine D plus bas est associé avec un plus haut risque de développer la SEP et une SEP plus active.

L'étude "SOLAR" concernant 229 patients traités par interféron-beta (placebo versus 14.000UI de vitamine D par jour*) a montré que la supplémentation en vitamine D n'a pas d'effet statistiquement significatif sur la fréquence des poussées, diminuée cependant de 30% et on a observé une réduction de l'activité IRM de 32%. Le suivi des patients a duré 18 mois.

Une autre étude, "FRENCH", impliquant 129 patients traités par interféron-beta (placebo versus 100.000 UI de vitamine D, deux fois par mois) a fait apparaître une réduction de la fréquence des poussées de 20% et de 60% pour ceux qui ont tenu toute la durée de l'étude, soit 2 ans.
L'activité IRM, quant à elle, a été réduite de 80 %. Le groupe belge d'étude de la sclérose en plaques recommande la prise de vitamine D en fonction de votre taux sanguin.

LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS: LES FAMEUX OMÉGAS-3 ET OMÉGA-6

Ils jouent un rôle dans de nombreuses fonctions physiologiques. On les appelle les acides gras essentiels car le corps ne sait pas les fabriquer. On les trouve aussi bien dans les végétaux que les animaux.
Le risque de développer la SEP est diminué de 34 % si la consommation alimentaire de ces acides gras est importante; si on favorise les oméga-3, le risque diminue de 39 % et si ces oméga-3 proviennent de poissons alors on atteint 46 % de diminution de risque. Mais, il faut néanmoins pondérer ces résultats car des études ont également montré que l'administration d'oméga-3 en supplément n'a pas d'effet sur la fréquence des poussées et l'activité IRM.

* **Versus** est un mot anglais emprunté au latin qui signifie "contre" ou "en face de"
* **UI**: La posologie de la vitamine D est souvent donnée en unités internationales (UI) plutôt qu'en microgrammes (µg). Pour s'y retrouver, il suffit de savoir que 1 µg (1 millionième de gramme) équivaut à 40 UI.

La nutrithérapie

Prendre soin de soi, éviter de manger gras, trop salé, trop sucré est une attitude juste pour conserver la santé. Pour certains, cela ne suffit pas et ils s'adressent alors à des nutrithérapeutes afin de prendre des suppléments alimentaires.

Le coût de ces derniers peut peser lourd dans un budget. Par exemple, si la vitamine D à 200.000UI par mois coûte 4,65 euros, certains nutrithérapeutes "prescrivent" des suppléments à hauteur de 300 euros par mois! Ils ne sont pas remboursés et l'utilisation est très variable d'un thérapeute à l'autre. Les études cliniques de grande ampleur manquent dans ce domaine. Parfois, la nutrithérapie apporte de mauvaises surprises. Par exemple, des études observationnelles (sur toute la population) ont montré qu'une supplémentation en acide folique diminuerait le cancer du colon mais des études randomisées (population à risque) ont révélé une augmentation des lésions précancéreuses du colon, lors de la prise de suppléments d'acide folique.

La consommation de sel est associée avec une augmentation de l'activité de la SEP

Dans certaines études, la fréquence de survenue des poussées ainsi que l'augmentation de volume des plaques ont pu être corrélés à la quantité de sel ingéré. D'autres études n'ont pas confirmé ces résultats.
Il n'existe pas encore d'étude clinique permettant de mesurer l'impact d'un régime pauvre en sel sur l'évolution de la SEP.

Le curcuma

C'est une plante herbacée, vivace, originaire du sud de l'Asie. Son rhizome séché et réduit en poudre est une épice très populaire dans les régions intertropicales où la SEP est rare. Riche en antioxydants, le curcuma aurait, entre autre, des vertus anti-inflammatoires.
Les compléments alimentaires à base de curcuma sont actuellement, très à la mode mais sont-ils efficaces?

Un bon nombre d'entre eux sont mis au point avec du curcuma de premier prix, contenant très peu de curcumine et donc, très peu de substances actives. La curcumine est mal absorbée par le tube digestif et nécessite d'avaler un grand nombre de gélules pour voir le niveau de curcumine dans le sang augmenter. Enfin, en Asie, le curcuma est saupoudré sur la nourriture et parfois cuit ce qui peut en modifier les propriétés et l'absorption.

Le lait

L'hypothèse d'un lien entre la consommation de lait et la sclérose en plaques a émergé dans le milieu des années 1970. Plus tard, des études épidémiologiques ont soutenu cette hypothèse mais restent controversées.

Les facteurs environnementaux

Quels sont ceux qui augmentent le risque de développer une SEP?
- le tabagisme
- la surcharge pondérale en particulier pendant l'adolescence
- un taux de vitamine D bas
- une infection à EBV (par le virus Epstein Barr, virus de la mononucléose) dans l'enfance, surtout chez les enfants obèses.

Quels sont ceux qui augmentent l'agressivité de la maladie?
- le tabagisme
- la surcharge pondérale
- un taux de vitamine D bas
- une hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé)
- un régime riche en sel

L'influence de tous ces facteurs environnementaux est liée à la présence de certains variants génétiques. Ce qui signifie qu'ils ne sont probablement néfastes que pour certains et donc qu'une modification de ceux-ci pour tous les patients est probablement inutile.

Chez l'enfant, ceux qui augmentent le risque de développer une SEP sont:
- une naissance par voie basse
- une surcharge pondérale chez les garçons et pour les filles, avec une SEP post pubertaire
- une exposition des parents aux pesticides (le père travaillant aux champs ou dans le jardinage ainsi que l'utilisation de pesticides pour le jardinage à domicile)
- une "maladie" maternelle pendant la grossesse (par ex. diabète)

Comment un régime peut-il influencer la sclérose en plaques?

Par un effet direct sur le système immunitaire:
- Le métabolisme des cellules immunitaires influence leur fonction.
- Les cellules immunitaires ont des récepteurs sensibles aux acides gras et à la vitamine D par exemple.

Par un effet sur les cellules du cerveau:
- Il pourrait y avoir un effet protecteur de certains aliments.

Par un effet sur le microbiote intestinal (ensemble des micro organismes, bactéries, levures, champignons, virus vivants dans un environnement spécifique chez un hôte animal ou végétal)
- Le microbiote intestinal peut avoir un effet sur la SEP. Il est à noter que, seul un régime (à base de végétaux ou pauvre en viande ou en sucres), peut rapidement le modifier.

Les régimes classiques proposés dans la sclérose en plaques

Plusieurs régimes tels que le régime paléolithique, le régime méditerranéen, le régime de McDougall, le régime sans gluten, le régime de Swank ont été étudiés.
AUCUN n'a démontré un effet sur l'évolution de la SEP.

Le régime paléolithique
est un retour au régime d'avant l'agriculture à laquelle nous n'aurions pas eu le temps de nous adapter.
Il comporte:
- l'élimination des aliments transformés
- 30-35 % des calories sous forme de protéines animales
- 45-100 g de fibres non céréalières par jour
- un haut pourcentage d'acides gras polyinsaturés parmi les graisses ingérées

Et surtout...
- des légumes à feuilles vertes ou riches en sulfure,
- des fruits ou légumes très colorés
- des suppléments en oméga-3
- du lait sans lactose et donc aucun produit laitier
- pas de graines contenant du gluten et très peu de grains sans gluten

Le fondement de ce régime reste problématique car depuis l'ère paléolithique, les aliments ont bien changé.
Par exemple, les bananes et les carottes, bien que recommandés par les tenants du régime paléolithique, étaient immangeables à l'époque paléolithique!
Les amandes et les abricots, eux aussi recommandés, ont été modifiés par l'homme et les œufs étaient rares, hors période de reproduction des oiseaux sauvages.
Une seule étude a été menée sur 10 patients dont seuls 6 ont été jusqu'au bout.
Au résultat, les patients étaient moins fatigués mais ce régime a été couplé à de l'exercice.

Quels sont les risques de ce type de régime?
- des carences en acide folique, en thiamine (Vit B1), en vitamine B6, en vitamine D et en calcium
- un apport calorique insuffisant

Le régime de Mac Dougall
est un régime pauvre en graisse, riche en glucides, moyennement salé, faisant la part belle aux épices. C'est un régime végétalien, riche en fruits frais, en légumes verts ou colorés sans amidon. On exclut les produits animaux et leurs dérivés, les œufs, les poissons et les huiles, même végétales!

Une seule étude sur 61 patients a montré que les patients étaient moins fatigués et avaient perdu du poids, avec une amélioration de leur profil lipidique.
Par contre, il n'y a eu aucun effet sur les poussées et l'IRM.

Quels sont les risques de ce régime?
- une carence en fer, en vitamine B, en acide gras (oméga-3), en vitamine D et en calcium.

Le régime méditerranéen
Pauvre en graisses saturées, en beurre et graisse animale, en viande rouge, volaille et produits laitiers, il privilégie les céréales complètes, les légumes, les fruits, les légumes secs, l'huile d'olive et les poissons.
La consommation régulière mais modérée de vin rouge pendant les repas est conseillée.

Il n'y a pas d'étude de l'effet de ce régime sur la SEP, mais il a été largement étudié pour ces effets bénéfiques dans le cadre des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'hypercholestérolémie et de la surcharge pondérale.
Il ne présente aucune carence.
C'est finalement le seul régime, parmi les 5 discutés, qui ait démontré faire du bien!

Le régime de Swank
C'est le plus dur!
- moins de 15 g par jour de graisse saturée
- moins de 20-25 g de graisse polyinsaturée par jour
- des produits laitiers à moins de 1% de graisse
- pas de produits gras transformés
- 2 portions de fruits et 2 portions de légumes par jour
- pas de viande rouge pendant un an puis 100 g par jour, maximum
- les volailles, poissons blancs et crustacés sont tolérés

Une étude sur 144 patients, suivis pendant 34 ans a été menée, sans réel groupe contrôle. Les résultats sont controversés.

Quels sont les risques de ce régime?
- de multiples carences
- une supplémentation en vitamines et huile de poisson est requise

Finalement, quels sont les points communs à tous ces régimes?
Se nourrir, bien sûr! Mais en quantité raisonnable, en favorisant les végétaux.

Le jeûne et la SEP font-ils bon ménage?

On a observé que des périodes de jeûne cyclique sur des souris ont prolongé leur vie, ont réduit l'inflammation et le handicap dans des modèles animaux de SEP tout en aidant la remyélinisation.
Des études sont actuellement en cours chez l'homme.

En conclusion

La sclérose en plaques est une maladie versatile.

Pour tirer des conclusions valables en matière d'alimentation, il est nécessaire de suivre assez longtemps un groupe de patients suffisamment important avec un bon groupe contrôle.

Pour vivre mieux et plus longtemps, mangeons moins, mangeons mieux et bougeons.

Vos souvenirs...

Je me souviens aussi des saucissons que j'allais chercher. Je prétendais venir pour mes parents et je faisais mettre le saucisson sur leur ardoise. Évidemment, ils n'en voyaient pas la couleur de ce saucisson: je me souviens que je le dégustais dans un coin tranquille, seul ou avec quelques copains... Comme ça, sans pain...
Comme c'était bon.

Mes espoirs déçus

Je m'appelle Cécile, je vis à la côte belge où je tenais un petit commerce.
Ma SEP a commencé il y a un peu plus de 5 ans. J'ai eu des sensations bizarres, je marchais en titubant un peu...
Très vite, je suis allée consulter mon médecin traitant qui m'a tout de suite aiguillée vers un neurologue. Quand le diagnostic est tombé, je ne voulais pas y croire, c'était ma vie qui s'écroulait.

On m'a tout de suite proposé un traitement qui comportait pas mal d'effets secondaires. Comme j'étais en commerce, j'ai eu peur de ne pas pouvoir continuer à travailler et je l'ai donc refusé. Entretemps, via Internet et via une amie atteinte elle aussi, j'avais entendu parler d'un régime qui permettait d'arrêter cette maladie (ainsi que d'autres d'ailleurs).

Je me suis documentée, ça avait l'air sérieux, c'était basé sur une étude menée par un médecin nutritionniste. Ça m'arrangeait d'y croire, d'autant que l'alimentation est quelque chose qui me préoccupe et que je suis assez "anti-médicaments".
J'ai toujours pris des compléments alimentaires, stimulé mon immunité par les plantes et pensé qu'en mangeant sainement (bio notamment), j'éloignerais toute maladie de moi. Mon corps était sain.

Donc, j'ai suivi cette méthode comme un traitement, et les premiers mois je me suis portée comme un charme. Mieux qu'avant, même! J'ai éliminé le gluten, les produits laitiers (j'en mangeais beaucoup, du matin au soir!) et j'ai aussi supprimé la viande.

C'était un peu frustrant au début parce que j'avais dû supprimer beaucoup de choses qui faisaient partie de mon plaisir de manger mais au vu de la littérature scientifique que l'on m'avait fournie avec les recettes à suivre, je sentais que je devais me prendre en main et que cela valait le sacrifice.
Je me sentais tellement bien que j'ai même parlé de ce "régime" autour de moi, affirmant que cela avait stoppé ma maladie et sauvée de la paralysie.
J'en étais arrivée à rire – et à ne pas comprendre – ceux qui s'obstinaient à se détruire avec des médicaments!

Et puis est arrivé ce que je n'attendais plus: une grosse poussée.
Je n'ai pas compris et je me suis sentie flouée.
Mon bras gauche ne m'obéissait plus et ma vue avait baissé du même côté, j'ai dû prendre une employée et puis remettre mon magasin.
Mon mari, atteint lui d'un cancer de la prostate et qui avait lui aussi arrêté tout traitement en suivant mon régime miracle, m'épaule comme il le peut.
Il va aller faire des examens pour voir où il en est, il a peur tout comme moi. J'ai été naïve, j'ai voulu y croire, et pensé que je serais la plus forte...

Le bio reste-t-il un produit de luxe?

Pourquoi de nos jours parle-t-on énormément de produits bio?

Sans doute, les scandales alimentaires à répétition en sont à l'origine. Aussi, la production suspecte de certains aliments et la fabrication des plats préparés y contribuent. Sans parler de l'impact des pesticides sur notre santé qui participe à l'ampleur du phénomène "retour à des produits plus sains".

Oui mais voilà, tous les produits bios sont-ils sains et bons à être consommés?

Manger "bio" est synonyme de **certification des produits**. Cela revient à dire que les OGM et engrais chimiques quelconques sont absents des produits, que les fruits et légumes ont été cultivés en pleine terre. Ainsi, le label "bio" indique le respect du bien-être animal, l'interdiction des espèces animales avant un certain âge (minimum 81 jours pour les poulets bio contre 40 pour les standards) et dont la densité en bâtiment ou en pâturages est limitée. Au travers du terme "bio", il faut également entendre que 95% minimum des aliments ne doivent comporter ni additifs chimiques, ni hormones ou tout autre stimulateur de croissance. Enfin, quand on parle de bio on parle de région...

En somme, le bio semble vouloir **protéger la nature**, alors que la guerre au bio est bel et bien lancée entre les gros et petits maillons de la chaîne: certains petits producteurs se plaignant d'un bio intensif destiné aux grandes surfaces. Les produits certifiés bio ne respecteraient pas le circuit court (vente directe entre le producteur et le consommateur). Pis encore, les légumes contiendraient des nitrates.

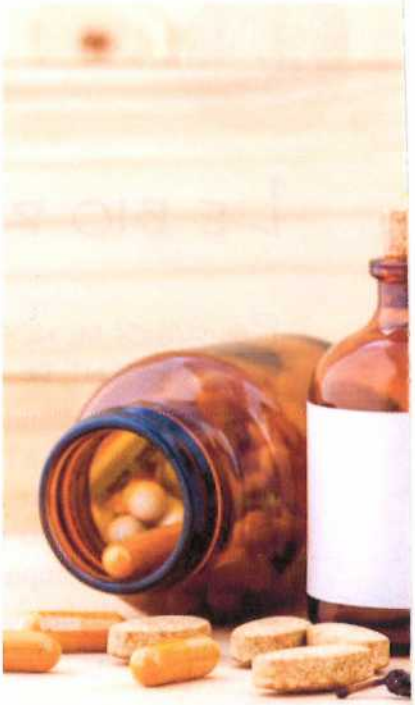
Au-delà de l'aspect "qualitatif", il n'est pourtant pas si sûr que le bio protège **notre santé**. Du moins, aucun scientifique n'a su réellement le prouver aujourd'hui... Par manque de recul sans doute... C'est encore trop tôt. Néanmoins, on peut affirmer que l'agriculture conventionnelle est plus riche en protéines tandis que l'agriculture bio l'est davantage en matière sèche - quand l'eau est retirée du produit - ou en vitamine C, voire encore en anti-oxydants. Le lait bio, par exemple, contient davantage de vitamine E et de béta carotène qu'un lait standard. Mais l'impact sur la santé ne serait pas aussi évident qu'il n'y paraît; bien qu'il puisse apporter un effet sur le système immunitaire (moins d'allergies, moins d'eczéma).

Enfin, pour beaucoup, le bio reste **un produit de luxe**. Bien des gens aimeraient en consommer mais le portefeuille doit suivre. C'est donc un fossé qui se creuse entre les plus riches et les plus pauvres... Si le bio n'est financièrement pas à la portée de tous, il s'avère qu'à long terme il peut être **plus économique**: meilleur impact environnemental et santé plus saine; ce qui revient à dire moins de frais médicaux.

L'utopie appartient sans doute encore à l'heure des songes. À quand une nourriture saine et de qualité pour tout commun des mortels que nous sommes? Soyons égaux, ayons la possibilité de **tous consommer bio**! Peut-être qu'au final, le bio commence **au coin de notre jardin**, là où le goût de la tomate carresse nos papilles, là où le potiron tiré de terre reste noble, là où notre voisin producteur ou détaillant local propose des aliments savoureux et abordables?

Ce qui semble évident c'est qu'avant d'être un choix personnel, manger bio résulte d'un mode de vie. Car manger sain passe avant tout, non pas par le fait de consommer ou non bio, mais de déguster un repas bien équilibré et le moins gras possible. Et pour cela, il n'est point question de luxe mais simplement de priorité.

INSPIRÉ DU COMMUNIQUÉ "COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES". MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ. FRANCE. (30/12/2015).



TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

QU'ES- CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE?

Les compléments alimentaires sont définis comme "*des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique*". Ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés en doses sous forme de comprimés, gélules, pastilles, ampoules.

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires régies par une réglementation européenne concernant leur fabrication et leur commercialisation.

SONT-ILS DES MÉDICAMENTS?

Non, les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, et autres formes de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité, ils ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie.

QUE CONTIENNENT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

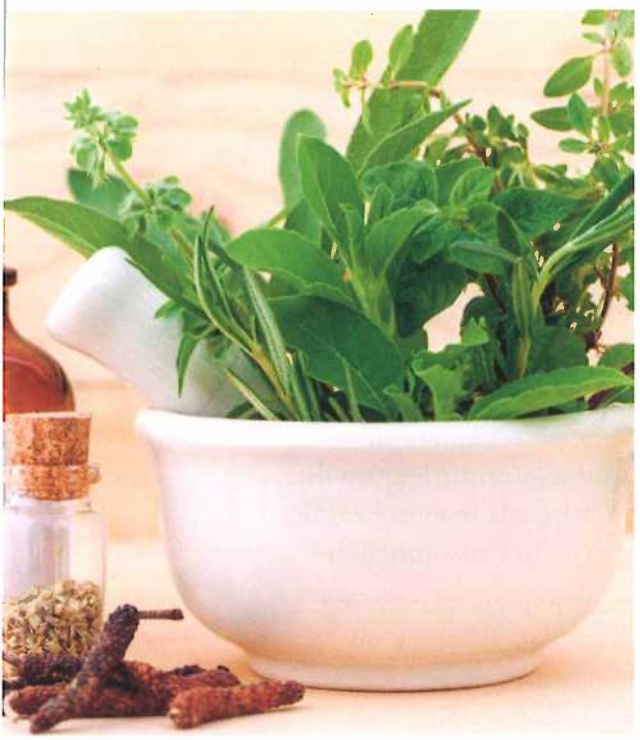
Les compléments alimentaires peuvent contenir des nutriments (vitamines et minéraux), des plantes (sont exclues de ce cadre les plantes destinées à un usage exclusivement thérapeutique), des substances à but nutritionnel ou physiologique (substances chimiquement définies, à l'exception des substances pharmacologiques), des ingrédients traditionnels (ex.: gelée royale...), des additifs, des arômes et des auxiliaires technologiques (support d'additifs) dont l'emploi est autorisé en alimentation humaine.

Les substances chimiques utilisées comme sources de vitamines et de minéraux dans la fabrication des compléments alimentaires doivent être sans danger.

OÙ SONT VENDUS LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

Ces produits sont vendus sans ordonnance et sont largement distribués dans les **pharmacies**, les **grandes surfaces**, les **magasins spécialisés en diététique** ou bien sur **Internet**.

La provenance des compléments alimentaires **proposés sur les sites Internet** est inconnue et leur authenticité, leur composition exacte et leur qualité ne sont **pas garanties**.



Dans quels cas peuvent-ils être utilisés?

En raison d'un mode de vie particulier, ou pour d'autres motifs, des consommateurs souhaitant compléter leur apport en nutriments peuvent recourir à des compléments alimentaires mais leur indication relève plus du conseil médical que d'une démarche alimentaire individuelle non éclairée. Lorsqu'on suit un traitement médicamenteux, il est néanmoins essentiel de consulter son médecin ou son pharmacien avant de prendre un complément alimentaire car ces derniers peuvent interagir avec les médicaments et modifier leur efficacité. Distinguez, avant d'acheter, si vous êtes malade (allez voir votre médecin), ou si vous souhaitez ajuster votre stratégie de prévention, rester en bonne santé, pallier certaines carences... Dans ce cas, faites appel à un naturopathe, qui vous orientera vers des compléments parfaitement adaptés. Dans le cas du magnésium, par exemple, il existe plus de quinze sels différents... personne ne saura mieux que lui lequel est fait pour vous.

Quelles mentions doivent porter les étiquettes des compléments alimentaires?

Prendre connaissance des mentions du conditionnement extérieur des compléments alimentaires est primordial pour éviter les confusions. Comme avec les autres produits de consommation (alimentaires, produits d'entretien...), lisez attentivement les étiquettes et la composition. Un "acérola 1 000" peut ne contenir que 30 mg de vitamine C (sur les 1 000 recommandés), et le reste d'acide ascorbique de synthèse.

Un complément alimentaire ne doit pas revendiquer la prévention ou le traitement des maladies.

Les **INDICATIONS OBLIGATOIRES** sur l'étiquetage des compléments alimentaires sont les suivantes:

1. le nom des catégories de nutriments ou substances caractérisant le produit ou une indication relative à la nature de ces nutriments ou substances.
2. la portion journalière de produit dont la consommation est recommandée.
3. un avertissement contre le dépassement de la dose journalière indiquée.
4. une déclaration visant à éviter que les compléments alimentaires ne soient utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié.
5. un avertissement indiquant que les produits doivent être tenus hors de la portée des enfants.

Quels sont les risques des compléments alimentaires?

Faites des bilans sanguins précis. "Un dosage sanguin" permet d'identifier s'il y a carence ou le contraire. Certains nutriments ne doivent pas être trop absorbés car peuvent se révéler dangereux parfois.

Il existe plusieurs risques liés à la consommation de compléments alimentaires: tout d'abord, les compléments alimentaires mis sur le marché ne sont pas soumis systématiquement à une évaluation scientifique préalable visant à garantir leur qualité. C'est le distributeur qui est responsable de la conformité de la mise sur le marché dans le respect des normes en vigueur, de sécurité et de non-tromperie du consommateur.

Par ailleurs, mal utilisés, ces compléments peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé et entraîner des effets toxiques en raison notamment de surdosage ou de surconsommation (dépassement des doses ou prises concomitantes de plusieurs compléments alimentaires). En effet, même si deux compléments alimentaires ont des objectifs différents, ils peuvent avoir des ingrédients en commun, notamment des vitamines et des minéraux. Dans ces conditions, la prise simultanée de ces deux produits, même aux doses recommandées individuellement par leur fabricant respectif, peut provoquer un surdosage.

Il faut donc rester prudent et toujours prendre conseil auprès de son généraliste ou de son neurologue.

Vos souvenirs...

Je me souviens, quand ma mère me demandait d'aller au magasin pour lui acheter, mettons... 100 grammes de fromage râpé. Je me souviens qu'en ce temps-là, le fromage râpé n'était pas vendu tout préparé, dans des sachets plastiques sous vide, comme maintenant. Je me souviens de l'épicière qui vous en râpait le poids désiré et vous le mettait dans un petit sachet en papier. Je me souviens du retour vers la maison, comme c'était tentant de déplier le haut du sachet et d'en goûter un petit peu... Juste un petit peu...

CHRONIQUEUSE CUISINE/SANTÉ EMISSION QUOTIDIENNE 'VIS TA MINE !' RTBF 1 - 13H25 ET 17H00
chloedesmet@gmail.com - GSM : + 32 478.74.23.73

Couleurs, senteurs dans l'assiette et découvertes culinaires

Les Aromates gagnent à être redécouverts

Muscade, persil et ciboulette, voilà ce que nos grands-mères utilisaient dans leur cuisine et qu'elles nous ont transmis en héritage. Délicieux certes, mais un peu réducteur.

Aujourd'hui, sur les étals et en ligne, il est possible de trouver une multitude de saveurs et parfums aux vertus santé intéressantes. Les scientifiques se penchent sur les bienfaits du curcuma ou de la cannelle, sur les synergies possibles entre le gingembre, l'oignon et le poivre et découvrent des atouts nutritionnels à des recettes ancestrales.

Petit tour d'horizon

Le **curcuma** est l'épice qui retient le plus l'attention des chercheurs grâce à sa teneur exceptionnelle en antioxydants et en propriétés anti-tumorales. Bien sûr, pour bénéficier de ses effets, il faut en consommer régulièrement et en grande quantité, ce qui n'est pas toujours compatible avec nos habitudes culinaires.
Il se présente le plus souvent en épice sèche en poudre mais on le retrouve aujourd'hui frais dans de nombreux magasin bio et apporte alors, lorsqu'il est râpé une note chaude et subtile aux salades de carottes, par exemple.
C'est ainsi que le curry indien, réalisé à base de curcuma, de cumin, de nombreuses autres épices, de poivre et d'oignon, offre une composition des plus intéressantes dont la synergie démultiplie les effets des antioxydants contenus dans chaque épice; presque magique!

La **cannelle**, une de mes épices préférées, permet, grâce à sa saveur douce, de diminuer la quantité de sucre à ajouter dans les desserts et pâtisseries. De plus, sa consommation régulière aiderait à réguler la glycémie.
Particulièrement appréciée avec les pommes, cette épice peut se glisser dans tous vos desserts, en poudre ou en bâton, infusée dans les préparation liquides (crèmes, flans, yaourts, chocolat chaud...).

Les **herbes aromatiques** sont, elles aussi, riches en vertus nutritionnelles, elles regorgent de vitamines, d'antioxydants bien sûr et parfois aussi de minéraux.

Le **persil** de nos grands-mères est riche en vitamine C et en fer mais à condition d'en déguster au moins une botte entière! Faisable, pour ceux qui aiment les green smoothies par exemple ou encore en réalisant un pesto d'herbes à base de basilic, persil ou coriandre fraîche, de pignons ou autres noix (amandes, noix de cajou, macadamia) et d'une belle huile d'olive.

L'**estragon**, lui, se marie somptueusement avec la volaille, l'origan avec les préparations tomatées aux saveurs méditerranéennes, la coriandre, mariée au gingembre et au citron vert apportera une note asiatique à vos légumes sautés, de même que la citronnelle.

D'autres herbes, comme la ficoïde glaciale ou l'huître végétale créent la surprise pour les papilles avec leur aspect givré ou leur goût iodé. Le shizo apporte une note poivrée et anisée et la honeycress, petite pousse, offre un surprenant goût sucré.
Les herbes et les épices offrent une diversité infinie de saveurs, en apportant du goût aux préparations, elles permettent bien souvent d'en diminuer les quantités de sel, de matières grasses ou de sucre utilisées.
Elles allient donc définitivement santé et plaisir gustatif et méritent d'être cuisinées à tous les repas.

Ceviche de bar aux herbes fraîches

Poisson, Vis ta Mine

Préparation 10 min · **Cuisson** Sans cuisson · **Portions** 4 personnes
Difficulté Facile

Ingrédients

400 g de filet de bar (sans peau et sans arêtes)
2 petits oignons verts
3 citrons verts non traités
120 g de tomates cerises de couleurs
2 petits piments rouges
8 brins de menthe fraîche
8 brins de coriandre
8 brins de persil plat
8 brins d'aneth
Baies roses
Sel
Poivre

Préparation

Prélever le zeste et le jus des citrons verts. Réserver.

Emincer finement les jeunes oignons et les piments, et les mélanger au jus de citrons et les zestes. Saler et poivrer.

Ciseler les herbes. Couper les tomates cerises en deux.

Couper le poisson en petits morceaux (en fines tranches idéalement) et dresser sur des assiettes très froides. Arroser de jus pimenté, garnir de tomates cerises, herbes ciselées et de quelques baies roses.

Astuce gourmande:

Ajouter 1 càs de vodka dans le jus de citron

Les étiquettes à la loupe

En Belgique, comme dans toute l'Europe, la réglementation relative à l'étiquetage des denrées alimentaires vise à donner les informations nécessaires au consommateur pour qu'il puisse les acheter en toute connaissance de cause. Sauf exceptions, les éléments suivants doivent entre autres se retrouver sur l'étiquette d'un produit alimentaire:

- la dénomination de vente ("céréales", "fromage", "sucre" ...)
- la liste des ingrédients, y compris les additifs (numéros E)
- les allergènes
- la date de durabilité minimale: "à consommer de préférence avant" ou la date limite de consommation: "à consommer jusqu'au"
- les conditions de conservation et d'utilisation
- le nom du fabricant
- le mode d'emploi conseillé
- la quantité nette du produit

Ce qui nous guide généralement dans nos achats:

- le prix
- la qualité
- les habitudes de consommation
- la publicité, le marketing (présentation du produit, étiquetage alléchant, campagne pour faire connaître la produit...)

Ce qui devrait nous guider:

- La ***liste des ingrédients*** (le type de matière grasse utilisée, le pourcentage de sel, de sucre, le pourcentage réel de l'ingrédient principal, les additifs...).
- Les ***informations nutritionnelles*** (énergie, nutriments/100ml)
- Le ***prix au kilo*** (attention: la publicité peut nous inciter à acheter un produit en grande quantité en nous vantant un prix promo, alors qu'en l'achetant au détail il peut revenir moins cher!)
- La ***provenance*** (penser à l'empreinte carbone: est-ce un produit belge? A-t-il beaucoup voyagé avant d'arriver en magasin? est-ce la saison de ce type de produit?)
- La ***date de péremption*** (attention là aussi: faut-il vraiment jeter tout produit périmé que l'on a au frigo? Les matières sèches type riz, pâtes...? confiture? yaourts?) Renseignez-vous bien, il est souvent inutile de s'en débarrasser dès la date dépassée!

En ce qui concerne la liste des ingrédients, il est important d'y porter toute notre attention. Ceux-ci sont rangés par ordre décroissant d'importance, c'est-à-dire du plus au moins abondant. Cela permet, par conséquent, de se faire rapidement une idée de la composition et de la qualité du produit.

On regardera 3 choses:

- la ***longueur de la liste*** des ingrédients (plus elle est courte, mieux c'est!),
- l'***ordre*** de ceux-ci (si on choisit une pâte à tartiner au chocolat et que le premier ingrédient est l'huile ou la noisette, c'est une information à garder en mémoire!)
- la ***nature*** et la ***qualité*** des ingrédients

En résumé et comme toujours, évitons les achats compulsifs sans réfléchir, renseignons-nous correctement, ne fût-ce qu'en jetant un coup d'œil rapide à la liste des ingrédients (n'y a-t-il pas trop de sucre/sel/graisses/additifs). Achetons des produits locaux et faisons-nous plaisir... en mangeant de tout!

Vos souvenirs...

Depuis toute petite, pour moi, Pâques rime avec déjeuner en famille. On montait le dimanche midi chez ma grand-mère. Je me souviens: nous avions droit à une superbe poule en chocolat, avec des poussins en décoration et des œufs en sucre à l'intérieur de la poule, le tout emballé dans un petit sac en carton. Au menu, nous avions soit des escalopes panées maison et des frites, soit des raviolis frais et de la daube maison. Un vrai régal. Encore aujourd'hui, j'y pense avec délice. Dans nos assiettes, il y avait aussi quelques chocolats, pour nous faire patienter jusqu'au dessert.

Maladies chroniques: quelques règles simples à respecter avec les plantes médicinales

Si on souffre d'une maladie chronique, comme la SEP par exemple, on peut utiliser les plantes médicinales mais avec précaution.
En effet, les produits de phytothérapie ne doivent ni aggraver la maladie, ni provoquer une rechute ou des complications, ni interagir avec les médicaments qui ont été prescrits.
Un dialogue ouvert avec le médecin et le pharmacien est indispensable pour éviter des conséquences parfois graves.

On a souvent la tentation d'explorer le monde des médecines douces, et en particulier celui des plantes médicinales, lorsqu'on souffre d'une maladie.
La plupart du temps, on ne cherche pas forcément à se soigner uniquement à l'aide de plantes mais on espère pouvoir prendre moins de médicaments ou lutter contre les effets indésirables provoqués par les traitements ou les symptômes de la maladie tels que la douleur, les troubles du sommeil, la constipation, etc.
C'est en effet possible mais exige des précautions et le respect de certaines règles.

Avant de prendre des plantes médicinales, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

Avant de prendre des produits à base de plantes, demandez conseil aux professionnels de santé qui vous entourent. Il se peut qu'ils ne soient pas favorables à votre souhait: écoutez leurs arguments, présentez-leur les vôtres et essayez d'arriver à un compromis.

Ne jamais arrêter les traitements prescrits par votre médecin pour prendre des plantes médicinales

Même lorsque l'on souhaite recourir à la phytothérapie, il est essentiel de ne pas se couper des traitements qui ont fait leurs preuves. En aucun cas, l'usage de plantes ne doit se substituer aux médicaments prescrits par son médecin.
Pas d'automédication donc, que ce soit avec des médicaments ou avec des produits de phytothérapie.
Il peut y avoir des interactions entre les différents types de substances: la phytothérapie est une discipline complexe qui nécessite une grande connaissance.

Maladies auto-immunes et plantes médicinales

Certaines plantes censées stimuler les défenses de l'organisme pourraient exacerber les symptômes. On peut citer, par exemple, les échinacées, la rhodiole (ou orpin rose, Rhodiola rosea), l'éleuthérocoque, le curcuma, le thuya (Thuja occidentalis), le dong qai (Angelica sinensis), la fumeterre officinale (Fumaria officinalis), l'arnica (Arnica montana), l'épine-vinette (Berberis vulgaris) ou la camomille allemande (Matricaria recutita), etc.

Lotus

Thyme

Cinnamon

Lungwort

Basil

Inula

Horse chestnut

Lemon verbena

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

Les articles qui ne sont pas repris sur un site web (voir fiches ci-dessous) peuvent être obtenus gratuitement en fichier .pdf via votre adresse courriel.

Hygiène alimentation

VIVRE SAINEMENT AVEC LA SEP: FAIRE LES BONS CHOIX NUTRITIONNELS

PAR L.A. MORGANTE - C. GOLDSCHMITH - DR ANNE PAYNE DANS MS IN FOCUS (MSIF - FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE 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 graisse et riche en fibre stabilise le poids. Des suppléments vitaminés et minéraux peuvent être utiles mais toujours sous surveillance médicale.

Réponses 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**

Hygiène alimentation

RÉGIMES ET SEP

PAR LE GROUPE LA CLEF - LIGUE BELGE SEP - COMMUNAUTÉ FRANÇAISE – 2005

- Tour d'horizon d'une alimentation équilibrée.
- Que pense le docteur des régimes alimentaires dans la SEP?
- 4 recettes faciles et quelques astuces pour manger sain et équilibré à bon prix.

ARTICLE - 17 PAGES **n° 4064**

Loisirs

FAIRE PENCHER LA BALANCE CÔTÉ SANTÉ

PAR OLIVIER CLOT-FAYBESSE DANS FAIRE FACE - APF FRANCE – 2010

La prise de poids peut occasionner des risques graves pour la santé, en particulier pour les personnes à mobilité réduite.
Des conseils alimentaires sont donnés afin de maintenir un poids de forme pour que le moral soit en hausse!

ARTICLE - 3 PAGES **n° 4078**

Hygiène alimentation

LES FIBRES, DES "SUCRES" QUI VOUS VEULENT DU BIEN

DANS ABD - ASSOCIATION BELGE DES DIABÉTIQUES – 2011

Le conseil diététique fait le point sur les fibres:
- quelles sont-elles?
- où les trouver?
- qu'entend-on par "effet fibres"?

ARTICLE - 6 PAGES **n° 4080**

Hygiène alimentation

ALLERGIES ALIMENTAIRES: DURES À AVALER

PAR JOHANNA AMSELEM DANS FAIRE FACE - APF SEP FRANCE – 2016

Les allergies alimentaires peuvent survenir à n'importe quel âge. Elles sont la conséquence d'une surréaction du système immunitaire à une protéïne.
De plus en plus de personnes sont condamnées à surveiller le contenu de leurs assiettes. Elles doivent absolument éviter certains aliments que leur organisme ne supporte pas.
Toutefois, des solutions existent pour mener une vie normale.

ARTICLE – 2 PAGES **n° 4098**

Hygiène alimentation

NUTRITION: LE POUVOIR DE L'ASSIETTE

PAR JOHANNA AMSELEM DANS FAIRE FACE - APF SEP FRANCE – 2016

"Que ton alimentation soit ton seul médicament" disait Hippocrate. Le philosophe grec n'avait pas tort. Si tout ne peut pas se résoudre par la nourriture, cette dernière influe sur la santé.
Sommeil, vue, forme ou transit, certains aliments demeurent de véritables alliés.
De nombreux conseils sont donnés dans cet article.

ARTICLE - 2 PAGES **n° 4099**