

PQ docteur

Nutrition

Sclérose en plaques : un additif alimentaire permet de retarder l'apparition des symptômes

Par Margot Montpezat

D'après des chercheurs canadiens, la gomme de guar serait efficace pour lutter contre les symptômes de la sclérose en plaques. Alors, comment l'intégrer à son alimentation ?

Sclérose en plaques : un additif alimentaire permet de retarder l'apparition des symptômes

Publié le 01.10.2022 à 18h30

L'ESSENTIEL

La gomme de guar remplace efficacement le gluten dans de nombreuses préparations.

La sclérose en plaques touche aujourd'hui 120.000 personnes en France, dont 700 enfants d'après le Ministère de la Santé.

Un additif alimentaire riche en fibres, la gomme de guar, limiterait de manière significative les symptômes de la sclérose en plaque. C'est la conclusion [d'une nouvelle étude](#).

La gomme de guar est extraite des graines de guar et souvent utilisée comme additif pour épaissir les aliments. On en trouve notamment dans les glaces et les sorbets, les sauces industrielles, les yaourts et certains fromages, les céréales, les soupes industrielles, etc. Les fibres présentes dans la gomme de guar permettent de limiter l'inflammation

"Les fibres alimentaires sont de puissants modulateurs des réponses immunitaires et peuvent contrôler l'inflammation dans de multiples maladies, mais elles constituent une famille très diversifiée sur le plan biochimique. Notre étude montre plus clairement le potentiel de plusieurs sources de fibres dans le maintien de la santé immunitaire" explique le Dr Osborne, principal auteur de l'étude.

Pour parvenir à ce résultat, les chercheurs ont exposé des groupes de souris à différents régimes alimentaires :

Un régime témoin à 5 % de fibres de cellulose (le constituant principal des fibres alimentaires), un régime totalement dépourvu de fibres alimentaires ou des régimes enrichis (à 30 %) de fibres dans de l'amidon résistant, de l'inuline, de la pectine ou de la gomme de guar, qui sont toutes des sources différentes de fibres et que l'on trouve dans différents aliments.

L'amidon résistant - qui se trouve dans les légumineuses et les grains entiers - fait partie des glucides, riches en fibres, qui ne se décomposent pas en sucre et qui ne sont pas absorbés par l'intestin grêle. L'inuline et la pectine, quant à elles, sont des familles de fibres différentes que l'on trouve dans certains légumes et fruits.

Mais, résultat, c'est la fibre de gomme de guar qui s'est avérée la plus protectrice et anti-inflammatoire, diminuant les symptômes de la sclérose en plaques. Les symptômes de la sclérose en plaques sont nombreux

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie auto-immune du système nerveux central qui entraîne une neurodégénérescence. Chez les personnes atteintes, les symptômes de la SEP sont larges et variés et peuvent inclure un dysfonctionnement des nerfs moteurs et sensoriels, des problèmes cognitifs ou encore de vision et de fatigue.

Les nouvelles données présentées par les chercheurs canadiens apportent des éléments de compréhension sur le lien entre l'alimentation, le microbiote (l'ensemble des bactéries intestinales) et le système immunitaire. Celles-ci pourraient potentiellement déboucher sur de nouveaux traitements de cette maladie chez l'homme.