



nutrition et
SCLÉROSE en plaques



VALMONT
Clinique privée de réadaptation

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Nutrition et sclérose en plaques

Une alimentation équilibrée favorise l'état de santé général. Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP), la nourriture saine et diversifiée contribue au bien-être physique et permet de prévenir le développement de plusieurs maladies secondaires.

Ainsi, il est recommandé de consommer une nourriture variée avec beaucoup de légumes et de fruits et de diminuer l'apport de viande et de matière grasse.

Certains troubles qui accompagnent la maladie, comme l'embonpoint ainsi que les troubles vésicaux et intestinaux, peuvent être positivement influencés grâce à l'alimentation.



Conseils pratiques pour tous les jours

- Manger moins en quantité et des repas moins caloriques. Des petits gestes peuvent avoir un effet très positif : réduire la taille des portions, cesser le grignotage avant ou après le repas, prendre un dessert seulement une à deux fois par semaine.
- Consommer de la viande seulement deux fois par semaine. Privilégier des viandes maigres comme le veau, le cheval, le lapin ou la volaille.
- Consommer du poisson deux à trois fois par semaine.
- Consommer cinq portions de fruits et légumes par jour (surtout des légumes verts à feuilles ou de la salade verte).
- Adopter une alimentation prioritairement végétale : fruits et légumes, crus et ou cuisinés.
- Consommer des légumineuses, telles que des lentilles, haricots blancs et rouges, haricots verts, pois cassés et pois chiches en accompagnement.
- Consommer globalement une faible quantité de lipides, qui favorisent l'inflammation. Attention particulièrement à la charcuterie, les viandes rouges et les fromages gras.
- Utiliser de « bonnes » huiles, sources d'Oméga-3, qui présentent des qualités anti-inflammatoires : huile d'olive, huile de colza, huile de lin, huile de noix, huile de soja, huile de germe de blé.



- Eviter les huiles suivantes : huile de tournesol, huile de germe de maïs, huile de carthame et huile de pépin de raisin. Eviter également la margarine produite à partir de ces huiles.
- Il est recommandé d'augmenter la consommation d'Oméga-3 et de réduire celle d'Oméga-6. Même s'ils sont essentiels, les Oméga-6 consommés en excès peuvent favoriser l'état inflammatoire de l'organisme et accentuer les symptômes liés à la sclérose en plaques. Les sources d'Oméga-6 à limiter sont : huile de carthame, huile de maïs, huile de pépins de raisin, huile et graines de sésame.
- Eviter le gluten, un aliment qui peut favoriser un état pro-inflammatoire ou aggraver les processus inflammatoires chroniques intestinaux. Cet état pro-inflammatoire pourrait être en partie responsable de la progression de la maladie.
- Eviter le lait et les produits laitiers fabriqués avec du lait cru, qui contiennent de lactose. Le lactose du lait peut être nuisible dans la SEP et certaines personnes peuvent être hypersensibles.
- Boire de l'eau en quantité suffisante : 1,5 à 2,5 litres par jour.
- Veiller à utiliser des produits avec de bons apports en vitamines et minéraux pour ne pas manquer de vitamines.



- Faire attention aux déficits d'iode, de sélénium (surtout dans les régions où les sols sont pauvres en minéraux) et de vitamine D3. Les produits riches en vitamine D3 sont les produits laitiers enrichis de vitamine D3, les poissons gras, les champignons et les œufs. Une complémentation peut cependant être nécessaire (selon avis du médecin).

N'hésitez pas à demander des conseils individualisés à votre médecin ou diététicienne afin de vous aider au mieux à atteindre une alimentation plaisir et santé.

CONTACTS

Dre Mariela Sirakova

Médecin interne

Nutrition diététique thérapeutique

+41 79 173 93 05

Oliwia Jastrzebska

Diététicienne

+41 79 323 98 10



Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Glion sur Montreux · Tel. +41 21 962 35 35
www.cliniquevalmont.ch