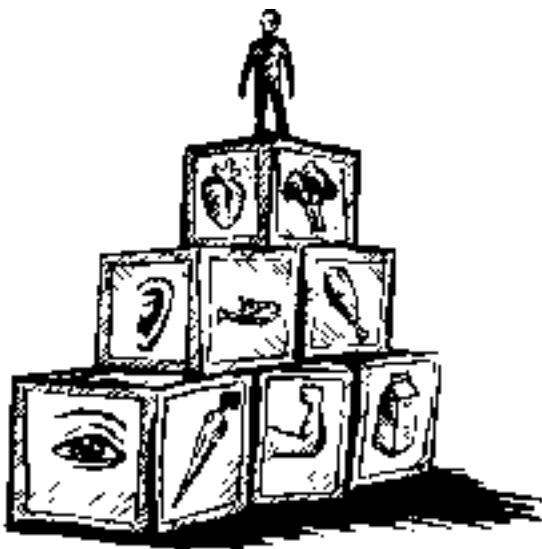


# Bien Manger :

## Guide pour les personnes atteintes de sclérose en plaques

par Erla Wankling, RD  
Doreen Abbott, PHEc



Société canadienne  
de la sclérose en plaques  
250, rue Bloor est, bureau 1000  
Toronto (Ont.) M4W 3P9

**Bien Manger :**  
**Guide pour les personnes atteintes de**  
**sclérose en plaques**

Première édition, 1991, révisée en 1994

**Société canadienne de la sclérose en plaques**

C'est avec plaisir que la Société canadienne de la sclérose en plaques agit à titre de source d'information sur cette maladie. Les renseignements fournis dans la présente brochure sont basés sur des conseils de professionnels de la santé et l'opinion de spécialistes; cependant, ils ne constituent pas une recommandation thérapeutique ni une prescription médicale. Consultez votre médecin pour toute question personnelle.

Page couverture illustrée par Alfred Wong  
(416) 424-2680

---

# Table des matières

<b>Recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i></b> .....	<b>6</b>
<b>Régime équilibré</b> .....	<b>7</b>
<b><i>Guide alimentaire canadien</i></b> .....	<b>8</b>
Produits céréaliers .....	9
Fruits et légumes .....	9
Produits laitiers .....	10
Viandes et substituts .....	11
Autres aliments .....	11
<b>Éléments nutritifs nécessaires à la santé</b> ...	<b>16</b>
Glucides .....	16
Protéines .....	17
Lipides .....	18
Vitamine A .....	19
Vitamine B .....	19
Vitamine C .....	21
Vitamine D .....	21
Acide folique .....	22
Calcium .....	22
Fer .....	23
Minéraux .....	24
<b>Régimes particuliers</b> .....	<b>26</b>
Suppléments vitaminiques ou thérapie aux mégavitamines .....	26
Suppléments minéraux .....	27
Régime pauvre en gras (régime du Dr Swank) .....	28
Suppléments d'acides gras polyinsaturés .....	28
Régime sans allergène .....	29
Régime sans gluten .....	30

---

## **Table des matières** *(suite)*

Régime MacDougal .....	30
Régime Kousmine .....	31
<b>Problèmes fréquents</b> .....	<b>32</b>
Constipation .....	32
Infections urinaires et formation de calculs rénaux .....	33
Gain de poids .....	34
Perte de poids .....	35
Fatigue .....	38
<b>Bibliographie</b> .....	<b>41</b>

---

## BIEN MANGER : GUIDE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE SCLÉROSE EN PLAQUES

La sclérose en plaques est une maladie imprévisible qui donne lieu, par conséquent, à toutes sortes de traitements sans fondement scientifique dont les plus populaires concernent le régime alimentaire. Jusqu'ici, aucun d'eux ne s'est révélé scientifiquement capable de modifier l'évolution de la maladie, malgré tout ce qu'on a pu prétendre.

Un fait incontestable demeure cependant : une **bonne santé** repose sur une **bonne alimentation**. Les recommandations sur la nutrition du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, 1990, donnent les lignes directrices en matière d'alimentation que devraient suivre tous les Canadiens, y compris les personnes atteintes de sclérose en plaques.



## **RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

- **VARIER** ses menus.
- Mettre l'accent sur les céréales, les pains et autres produits à grains entiers, les fruits et les légumes.
- Consommer des produits laitiers à faible teneur en gras et des viandes maigres. Réduire la quantité de gras utilisée dans la préparation des repas.
- Maintenir un poids santé en faisant régulièrement de l'exercice et en mangeant sainement.
- Limiter sa consommation de sel, d'alcool et de caféine.

Les bienfaits d'une bonne alimentation pour les personnes atteintes de sclérose en plaques comprennent :

- un amoindrissement des conséquences d'une mauvaise alimen-
-

---

tation, p. ex. l'anémie, une insuffisance en protéines, l'obésité ou un excès de poids;

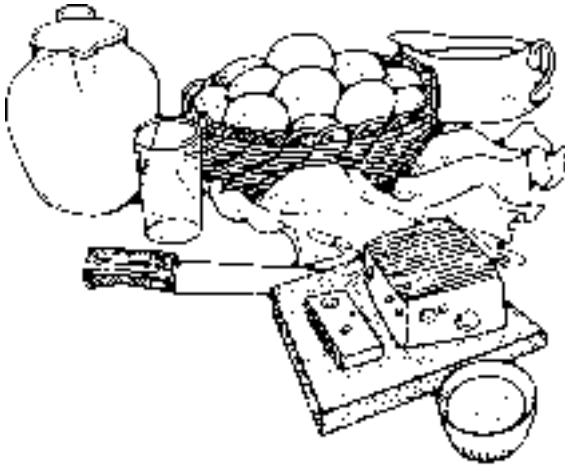
- une capacité accrue de combattre l'infection;
- un accroissement de l'énergie, donc, une réduction de la fatigabilité;
- une amélioration de la cicatrisation;
- un soulagement de certains symptômes tels que la constipation.

## **UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ**

Un régime équilibré se compose d'aliments appartenant à chacun des quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien*. Il faut manger chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes. Les éléments nutritifs contenus dans les aliments d'un groupe donné ne se retrouvent pas dans les aliments des autres groupes.

---

## **GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**



La quantité d'aliments que nous devons choisir chaque jour dans les quatre groupes d'aliments et parmi les autres aliments varie selon :

- l'âge
- le niveau d'activité
- la taille
- le sexe
- l'état (grossesse ou allaitement)

C'est pourquoi le *Guide alimentaire* suggère un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Par exemple, les petites quantités conviennent aux jeunes enfants,

---

---

tandis que les plus grandes sont prévues pour les adolescents de sexe masculin. La plupart des autres personnes peuvent choisir des quantités intermédiaires.

### **Produits céréaliers**

Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis. **5 à 12** portions par jour.

Exemples d'une portion :

Pain	1 tranche
Céréales chaudes	175 mL (3/4 de tasse)
Céréales prêtes à servir	30 g
Pâtes alimentaires ou riz, après cuisson	125 mL (1/2 tasse)
Pain à hamburger ou à hot-dog, petit pain, pain pita ou bagel	1/2

### **Fruits et légumes**

Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange. **5 à 10** portions par jour.

---

*Exemples d'une portion :*

Fruits, légumes ou leur jus

(frais, surgelés ou en conserve)

125 mL (1/2 tasse)

Pomme de terre, carotte, tomate,

pêche, pomme, orange ou banane

1 de grosseur moyenne

Salade

250 mL (1 tasse)

**Produits laitiers**

Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

	Nombre de portions
Enfants de 4 à 9 ans	2 à 3
Jeunes de 10 à 16 ans	3 à 4
Adultes	2 à 4
Femmes enceintes ou allaitantes	3 à 4

*Exemples d'une portion :*

Lait en liquide

(entier, 2 %, 1 % ou écrémé)

250 mL (1 tasse)

Fromage

50 g

Yogourt

175 mL

(3/4 de tasse)

---

Desserts au lait	250 mL (1 tasse)
Potages à base de lait	375 mL (1 1/2 tasse)

### **Viandes et substituts**

Choisissez de préférence des viandes plus maigres, de la volaille, des poissons ainsi que des légumineuses (pois et haricots secs, lentilles). **2 à 3** portions par jour.

#### *Exemples d'une portion :*

Viandes maigres, volaille ou poisson cuits	50 à 100 g
Oeufs	1 à 2
Beurre d'arachides	30 mL (2 c. à table)
Pois ou haricots secs, lentilles, (quantité après cuisson)	125 à 250 mL (1/2 à 1 tasse)
Tofu	100 g (1/3 de tasse)

### **Autres aliments**

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires sont souvent consommés par les Canadiens. Ils peuvent rehausser la saveur des aliments

---

et le plaisir de manger. Certains d'entre eux contiennent beaucoup de matières grasses ou calories. La modération est donc recommandée. En voici quelques exemples:

- aliments contenant surtout des matières grasses, comme le beurre, la margarine, l'huile à cuisson, la mayonnaise, les vinaigrettes à base d'huile, le shortening et le saindoux
  - aliments contenant surtout du sucre tels que la plupart des confitures, le miel, les sirops, les bonbons, la guimauve, les sorbets et les sucettes glacées
  - les grignotines grasses ou salées : croustilles de pommes de terre ou de maïs, bretzels
  - boissons telles que le café, le thé, les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, l'alcool
  - herbes, épices, condiments tels que les marinades, la moutarde, le ketchup, le raifort, la sauce soya, les sauces à bifteck.
- Ces aliments peuvent servir à la préparation des repas ou des collations et sont souvent consommés avec des aliments des quatre groupes d'aliments.
-

---

## SEL

Il est recommandé d'utiliser moins de sel dans la préparation des aliments et à table, et de consommer moins de grignotines salées.

## ALCOOL

On conseille aux Canadiens de ne pas prendre plus d'une consommation par jour ou plus de sept par semaine. Les femmes enceintes et allaitantes doivent éviter l'alcool.

## CAFÉINE

Il faudrait limiter la consommation de café à quatre tasses par jour, étant donné que cette substance a une action diurétique (augmente la sécrétion urinaire) et irrite la vessie. On trouve de la caféine dans le café, le thé, les colas, les produits à base de cacao et certains médicaments contre le rhume et le mal de tête.

## LIQUIDES

On recommande de boire chaque jour une quantité de liquide (eau, jus, thé, café) suffisante pour éteindre sa soif. Buvez souvent de l'eau, de préférence, et buvez davantage par temps chaud ou lors d'une

---

activité intense. Le corps a besoin d'une certaine quantité de liquide pour maintenir des niveaux liquidiens appropriés et favoriser l'élimination de ses déchets.

## MATIÈRES GRASSES

Choisissez :

- des produits laitiers à faible teneur en gras - lait écrémé, fromage léger
- des viandes maigres, volaille (sans la peau) et poissons
- des aliments préparés sans gras ou avec peu de matières grasses

Souvenez-vous que les beignes, croissants, pâtisseries et noix contiennent beaucoup de gras.

Un bon régime ne devrait pas fournir plus de 30 % de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides et pas plus de 10 % sous forme de gras saturés - beurre, margarine ferme, shortening, gras animal, lait entier et produits laitiers entiers (crème glacée, fromage, crème sûre).

Le reste de l'apport en matières grasses peut provenir d'huiles, de margarines très molles, de noix et de graines.

---

---

Le gras saturé est celui qui demeure ferme à la température de la pièce. Le gras polyinsaturé est liquide à la température de la pièce, tandis que le gras monoinsaturé est liquide à la température de la pièce et se solidifie partiellement au froid.

---

---

## ÉLÉMENTS NUTRITIFS NÉCESSAIRES À LA SANTÉ

Vous obtiendrez tous les éléments nutritifs nécessaires au maintien d'une bonne santé en consommant une variété d'aliments de chaque groupe. Ces éléments nutritifs sont : les protéines, les glucides (hydrates de carbone), les lipides (gras), les vitamines, les minéraux et l'eau. Certains aliments contiennent davantage de ces nutriments que d'autres.

### **Glucides (hydrates de carbone)**

- constituent la principale source d'énergie
- devraient remplacer certains gras

Excellentes sources	Mauvais choix
Pains, céréales	(aliments à
Riz, pâtes	calories vides -
Pommes de terre	fournissent de
Pois et	l'énergie,
haricots secs	mais peu de
Fruits	nutriments)
Lait	Sirops et sucre
	Boissons
	gazeuses

---

---

## Confitures et gelées

### Protéines

- élaborent les tissus
- favorisent la croissance et le développement
- contribuent à la formation du tissu musculaire qui maintient les os ensemble
- procurent la force nécessaire au mouvement et au travail
- produisent des anticorps qui combattent l'infection
- participent à l'élaboration de l'hémoglobine, substance qui transporte l'oxygène dans le sang

#### Excellentes sources

Viande  
Poisson  
Volaille  
Oeufs  
Fromage  
Lait et produits laitiers  
Graines de soya

#### Bonnes sources

Pois et  
haricots secs  
Pois chiches  
Beurre  
d'arachides

---

## Lipides

- procurent de l'énergie
- favorisent l'absorption des vitamines A, D, E et K liposolubles
- ajoutent de la saveur et de la variété au régime
- favorisent le maintien d'une peau saine
- forment une couche protectrice autour des organes vitaux

Les Canadiens devraient diminuer leur consommation de matières grasses et n'en utiliser que de petites quantités dans la préparation de leurs repas.

Teneur élevée  
en gras saturés

Beurre

Margarines fermes

Gras animal

Fromage

Croustilles

Chocolat

d'arachides

Crème

Huile de palme

Teneur élevée en  
gras polyinsaturés

Huiles de maïs,

de carthame

et de tournesol

Vinaigrettes à

l'huile

Beurre

Noix

Graines de

tournesol

---

---

Huile de coco

Graines de  
sésame

Teneur élevée en gras monoinsaturés  
Huiles de canola et d'olive

### **Vitamine A**

- contribue au développement normal des os et des dents
- facilite la vue dans l'obscurité
- maintient la peau et les muqueuses en bon état

Excellentes sources

Foie

Patates douces

Carottes

Abricots

Cantaloup

Courge d'hiver, citrouille

Légumes au feuillage vert foncé (tels les épinards et les feuilles de betterave)

Bonnes sources

Brocoli

Pêches

Tomates

### **Vitamine B**

B1 (thiamine)

- contribue à la libération de l'énergie fournie par les glucides
-

- favorise l'appétit et une croissance normale

### B2 (riboflavine)

- contribue au maintien d'une peau saine
- favorise le bon fonctionnement du système nerveux
- procure de l'énergie aux cellules de l'organisme

### B3 (niacine)

- favorise la croissance et le développement
- contribue au bon fonctionnement du système nerveux
- favorise la digestion

### B6 (pyridoxine)

- favorise la production d'anticorps
- stimule la formation des globules rouges

Excellentes sources

Porc (maigre)

Abats

Noix

Bonnes sources

Céréales ou pains

à grains entiers

ou enrichis

Poisson

Légumineuses

---

---

Jaune d'oeuf  
Lait

### **Vitamine C**

- contribue à la solidité des parois des vaisseaux sanguins
- favorise le processus de guérison
- contribue à la formation des os et des dents

Excellentes sources	Bonnes sources
Brocoli	Poivrons verts
Cantaloup	Jus de fruits
Choux de Bruxelles	additionnés de
Oranges	vitamine C
Pamplemousses	Chou-fleur
Fraises	

### **Vitamine D**

- vitamine « soleil »
  - synthétisée par l'action directe du soleil sur la peau
  - contribue, en association avec le calcium, à la formation et à la solidification des os et des dents
-

Excellentes  
sources

Lait et margarines  
enrichis de vitamine D

Bonnes  
sources

Abats (foie)  
Jaune d'oeuf  
Saumon, thon

### **Acide folique**

- contribue à la formation des globules blancs et des globules rouges
- favorise la production d'énergie

Excellentes sources

Foie, rognons  
Épinards, asperges,  
brocoli

Haricots secs

Amandes

Oeuf

Bonnes sources

Noix  
Oranges,  
bananes

Laitue

Saumon

Pois secs

### **Calcium**

- contribue à la formation et au maintien de dents et d'os forts
  - favorise le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles
  - favorise la coagulation du sang
-

---

Excellentes sources	Bonnes sources
Lait - entier, écrémé ou babeurre	Potages à la crème
Yogourt	Desserts à base de lait
Fromage, ferme ou fondu	Saumon (avec arêtes)
	Maquereau, huîtres
	Graines de soya, noix, tofu

## Fer

- participe à l'élaboration de l'hémoglobine - substance qui transporte l'oxygène dans le sang
- aide les cellules de l'organisme à libérer l'énergie contenue dans les aliments

Excellentes sources	Bonnes sources
Foie, rognons	Poulet, agneau, boeuf
Céréales et pain enrichis	Noix et graines
Pois et haricots secs	Pruneaux, abricots secs

---

## Minéraux

### ZINC

- favorise le métabolisme du glucose (énergie)
- contribue à la formation des tissus

Sources : Viande, crustacés, volaille  
Foie, jaune d'oeuf  
Céréales et pains à grains entiers

### SÉLÉNIUM

- prévient la dégradation des lipides et d'autres substances chimiques de l'organisme

Sources : Céréales et pains à grains entiers  
Viande, produits laitiers, volaille

### CUIVRE

- favorise la formation des globules rouges

Sources : Foie, crustacés  
Céréales et pains à grains entiers, noix

---

## MAGNÉSIUM

- contribue à la formation et au maintien de dents saines et d'os solides
- favorise le métabolisme du glucose (énergie) et la formation des tissus

Sources : Céréales et pains à grains entiers  
Légumes

## IODE

- contribue au bon fonctionnement de la glande thyroïde

Sources : Sel iodé  
Fruits de mer

---

## RÉGIMES PARTICULIERS

Parmi tous les régimes préconisés dans la sclérose en plaques, aucun ne s'est montré scientifiquement capable de modifier l'évolution normale de la maladie.

Non seulement les régimes « miracle » peuvent-ils donner de faux espoirs aux personnes atteintes de sclérose en plaques, mais, ils peuvent nuire à la santé, s'ils sont suivis rigoureusement.

Voici les régimes dont on a le plus parlé ainsi que les recommandations de la Fédération internationale des associations de sclérose en plaques.

### **Suppléments vitaminiques ou thérapie aux mégavitamines** (doses massives de vitamines)

- Les personnes atteintes de SP doivent absorber une quantité normale de vitamines. Il n'est pas prouvé que les suppléments vitaminiques, pris seuls ou en asso-
-

---

ciation, peuvent modifier favorablement l'évolution de la maladie.

- Des doses excessives de certaines vitamines, en particulier les vitamines A et D, peuvent être nocives.
- La pyridoxine (vitamine B6) à doses élevées peut provoquer de la faiblesse et des troubles de l'équilibre.
- Des doses massives de vitamine C peuvent entraîner des troubles gastriques et des calculs rénaux.
- Les vitamines coûtent cher.

### **Suppléments minéraux**

- Les effets de l'absorption de minéraux tels que le zinc, le magnésium et le calcium, en une seule dose élevée, n'ont jamais été étudiés dans le cadre d'une étude contrôlée.
-

- De nombreux minéraux deviennent dangereux lorsque les doses ingérées dépassent les traces contenues dans une alimentation normale.

### **Régime pauvre en gras** (Régime du Dr Swank)

- Le régime du Dr Swank prévoit des quantités réduites de graisses animales et des quantités faibles, moyennes ou élevées d'huiles végétales.
- Ce régime n'a jamais fait l'objet d'études contrôlées (comprenant un groupe témoin). Même s'il ne présente au cun danger important, il ne peut prévenir les poussées ni arrêter la progression de la maladie.

### **Suppléments d'acides gras polyinsaturés**

- Les études menées jusqu'ici sur les
-

---

suppléments d'acide linoléique, d'acide linoléique, d'huile de graines de tournesol, d'huile de graines de carthame et d'huile d'onagre ont donné des résultats contradictoires.

- Ces suppléments ajoutent des calories au régime qui devrait alors comprendre peu de matières grasses
- Ce traitement peut être bénéfique à un très faible pourcentage de personnes atteintes de SP.

### **Régime sans allergène**

- Ce régime prévoit l'élimination des aliments qui peuvent déclencher des réactions allergiques telles que l'urticaire et autres éruptions cutanées, les crises d'asthme, etc.
  - Suivi à court terme, il ne comporte que peu de risques si on consomme des aliments de tous les groupes.
  - Il n'a jamais fait l'objet d'études con-
-

trôlées et ne semble pas avoir de fondement scientifique généralement reconnu.

### **Régime sans gluten**

- Ce régime habituellement équilibré exclut le blé et le seigle.
- Il peut entraîner des carences en protéines et en fibres.
- À la lumière des données actuelles, ce régime est considéré comme inefficace dans la sclérose en plaques.

### **Régime MacDougal**

- Il s'agit d'une association du régime à basse teneur en gras et du régime sans gluten auxquels on ajoute des suppléments de vitamines et de minéraux.
  - Ce régime n'a jamais fait l'objet d'études contrôlées et il n'existe pas
-

---

de preuve scientifique qu'il soit efficace dans la sclérose en plaques.

### **Régime Kousmine**

- Ce régime recommande de diminuer la consommation de gras, en particulier de gras animal, de viande, d'aliments transformés et de sucre.
- Il préconise de manger plus de fruits et de légumes crus et plus de céréales à grains entiers (sources importantes de vitamines et de minéraux).
- Bien que ces principes fondamentaux soient approuvés par les diététistes, certaines composantes du régime Kousmine n'ont pas de fondement scientifique.

N'oubliez pas de consulter votre médecin avant de changer votre régime alimentaire.

---

## PROBLÈMES FRÉQUENTS

### Constipation

- La constipation s'avère un problème très répandu et est causé par un intestin « paresseux » et le manque d'exercice.
- On peut la prévenir en augmentant la consommation de fibres contenues dans les céréales et les légumes.

Les aliments suivants contiennent beaucoup de fibres :

- Pains à grains entiers, céréales de son, riz brun
- Fruits secs - pruneaux, raisins, abricots, figes
- Légumineuses et noix - fèves et haricots rouges cuits, arachides, beurre d'arachides

Il importe aussi de :

- boire suffisamment (8 tasses par jour, comprenant eau, jus, thé, café);
-

- 
- faire de l'exercice régulièrement, p. ex. natation, yoga ou exercices en fauteuil roulant;
  - vider ses intestins au même moment chaque jour - les contractions intestinales sont les plus intenses une demie-heure après les repas.

Il faut éviter les laxatifs (tel Ex-Lax<sup>MD</sup>), car ils irritent l'intestin et, à la longue, aggravent la constipation.

### **Infections urinaires et formation de calculs rénaux**

- Pour diminuer les risques d'infections urinaires et de formation de calculs chez les personnes sujettes à ces problèmes, il faut :
    - boire beaucoup
    - vider sa vessie complètement
    - prendre du jus de canneberges plutôt que d'autres sortes de jus, étant donné qu'il atténue les fortes odeurs d'urine et la rend plus acide, prévenant ainsi la prolifération des germes.
-

## Gain de poids

- Une augmentation importante de poids peut accroître les risques de problèmes médicaux et rendre la marche plus difficile.
  - Pour diminuer le nombre de calories qu'on ingère, il faut manger des aliments contenant beaucoup d'éléments nutritifs et éviter ceux qui n'apportent que des « calories vides » tels que les boissons gazeuses, les bonbons, le chocolat, les croustilles, etc.
  - Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* en mangeant des aliments qui contiennent peu de gras, beaucoup de fibres et peu de sucre :
    - lait écrémé et produits laitiers légers
    - viandes maigres
    - pains et céréales à grains entiers ou de son
    - fruits et légumes frais
-

- 
- Respectez les quantités recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*.
  - Lisez bien les étiquettes des produits alimentaires. Les ingrédients sont énumérés en commençant par celui qu'on retrouve en plus grande quantité dans le produit. Si le sucre est en tête de liste, c'est que le produit contient plus de sucre que de n'importe quel autre ingrédient.
  - Adoptez un programme d'exercices régulier adapté à vos besoins. La meilleure façon de perdre du poids consiste à surveiller son alimentation et à faire de l'exercice.
  - Les régimes à la mode ou à très faible teneur en calories ne sont pas recommandés.

### **Perte de poids**

- Certaines personnes atteintes de sclérose en plaques perdent du poids en raison de difficultés à avaler, de fatigue ou d'incapacités physiques.
-

- Lorsque cette perte équivaut à plus de 10 pour cent du poids moyen et survient en dehors d'une cure d'amaigrissement, elle peut être un signe de malnutrition sérieuse. Il est alors extrêmement important de suivre les recommandations du *Guide* et d'essayer d'accroître l'apport énergétique quotidien.
1. Prenez un dessert de valeur énergétique élevée après chaque repas :
    - coupe de fruits et crème glacée, carré aux dattes
    - dessert à base de lait garni de fruits frais
  2. Prenez des collations à valeur énergétique élevée :
    - sandwich ou biscuits à la farine d'avoine et verre de lait
    - lait frappé, lait de poule
    - boissons nutritives complètes (vendues dans le commerce)
-

- 
- Pour ceux qui ne peuvent pas faire leur marché ni préparer leurs repas, en raison d'un manque d'énergie ou d'incapacités physiques, il existe des ressources communautaires telles que la « Popotte roulante ».
  - Des difficultés de déglutition peuvent également être à l'origine d'une perte de poids. Il faut alors manger des aliments plus mous :
    - viande hachée
    - macaroni au fromage
    - légumes bien cuits

Si ces suggestions ne règlent pas le problème, hachez les aliments ou mettez-les en purée. Ceux qui n'ont pas de mélangeur ou de robot culinaire peuvent acheter de la nourriture pour bébés dont on peut rehausser la saveur en ajoutant de la sauce brune ou épicée. Les légumes peuvent être passés au presse-purée.

- Si vous avez de la difficulté à avaler les liquides, vous pouvez épaissir le lait et les jus en leur ajoutant des fruits en purée, de la gélatine sans
-

saveur ou un agent commercial tel que Thickit<sup>MD</sup>, disponible dans certaines pharmacies. On peut aussi ajouter de la purée de pommes de terre instantanée aux soupes, par exemple.

## **Fatigue**

- La fatigue constitue un problème important pour les personnes atteintes de sclérose en plaques. Ne sautez pas de repas, même si vous vous sentez trop fatigué pour manger, car cela peut contribuer à augmenter la fatigue.
- Il faut beaucoup d'énergie pour préparer ses repas et manger.

Voici quelques conseils pour les personnes souffrant de fatigue :

1. Planifiez vos repas et organisez votre travail de façon à ménager vos pas.
  2. Asseyez-vous pour peler, hacher ou mélanger vos aliments.
-

---

3. Certains appareils peuvent vous être utiles :

- four à micro-ondes (évite l'utilisation de casseroles et de poêlons et est facile à nettoyer)
- mélangeur
- four-grille-pain
- ouvre-boîtes électrique

4. Prévoyez des repas simples mais nutritifs tels que du fromage cottage, des fruits et un muffin ou des oeufs brouillés, des rôties et une tranche de fromage.

5. Préparez des plats mijotés; vous pourrez ainsi vous reposer avant de manger.

6. Lorsque vous cuisinez, préparez plusieurs portions à la fois et surgélez les portions supplémentaires pour les jours où vous serez très fatigué.

- Certains jours, la fatigue vous fera opter pour des repas tout prêts, vendus sur le marché, ou pour une boisson diététique commerciale sup-
-

plétive telle que Resource<sup>MD</sup>, Boost<sup>MD</sup>  
ou Ensure<sup>MD</sup>.

Pour de plus amples renseignements, consultez un diététiste que vous trouverez par l'entremise de l'association locale des diététistes, au C.L.S.C. ou dans des cliniques de centres hospitaliers.

---

## BIBLIOGRAPHIE

1. **Action concertée pour une saine alimentation.** Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, 1990
  2. **Recommandations sur la nutrition.** Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, 1990
  3. **Eat Better, Feel Great.** Ministère de la Santé du Manitoba, Promotion de la santé, 1987
  4. **Revue des traitements dans la sclérose en plaques.** Dr W.A. Sibley. Fédération internationale des associations de sclérose en plaques, 1988
  5. **Positive Nutrition.** Dr Barbara Giesser. Société américaine de la sclérose en plaques, 1990
  6. **Document d'information sur la nutrition et la sclérose en plaques.** Société canadienne de la sclérose en plaques, division du Québec, 1986
  7. **Know Your Nutrients** - Département
-

de la santé publique de la communauté urbaine de Toronto, 1989

**8. Nutrition and Multiple Sclerosis.** Dr Gary Franklin. Société de la sclérose en plaques du Colorado

**9. Pour mieux se servir du Guide alimentaire.** Santé et Bien-être Canada, 1992

**10. Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs.** Santé et Bien-être Canada, 1992

---

---

**Erla Wankling, R.D.**, est une diététiste commu-nautaire travaillant à la clinique du Health Action Centre de Winnipeg, au Manitoba. Elle détient un diplôme de l'Université du Manitoba et est membre des associations canadienne et manitobaine des diététistes. Elle a également travaillé à la clinique de sclérose en plaques de Winnipeg en tant que conseillère en nutrition.

**Doreen Abbott, PHEc**, détient un diplôme en économie familiale de l'Université du Manitoba et est membre des associations canadienne et manitobaine d'économie familiale. Doreen a travaillé à titre de spécialiste en économie familiale au gouvernement du Manitoba, à la Société canadienne de la Croix-Rouge et est actuellement directrice des services, à la division du Manitoba de la Société canadienne de la sclérose en plaques.

## **BUREAUX DES DIVISIONS DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

### **Division de l'Atlantique**

71, av. Ilsley  
Unité 12  
Dartmouth (N.-É.)  
B3B 1L5  
(902) 468-8230

### **Division de la Saskatchewan**

150, rue Albert  
Regina (Sask.)  
S4R 2N2  
(306) 522-5600

### **Division du Québec**

666, rue Sherbrooke ouest  
Bureau 1500  
Montréal (Québec)  
H3A 1E7  
(514) 849-7591

### **Division de l'Alberta**

10104, 79<sup>e</sup> Rue  
Edmonton (Alb.)  
T6A 3G3  
(780) 463-1190

### **Division de l'Ontario**

250, rue Bloor est  
Bureau 1000  
Toronto (Ont.)  
M4W 3P9  
(416) 922-6065

### **Division de la Colombie-Britannique**

1130, rue Pender ouest  
16<sup>e</sup> étage  
Vancouver (C.-B.)  
V6E 4A4  
(604) 689-3144

### **Division du Manitoba**

141, av. Bannatyne  
bureau 400  
Winnipeg (Man.)  
R3B 0R2  
(204) 943-9595

### **Bureau national**

250, rue Bloor est  
Bureau 1000  
Toronto (Ont.)  
M4W 3P9  
(416) 922-6065

**Numéro sans frais au Canada : 1 800 268-7582**

**<http://www.mssociety.ca>**

**[info@mssociety.ca](mailto:info@mssociety.ca)**

---





**Société canadienne  
de la sclérose en plaques  
250, rue Bloor est, bureau 1000  
Toronto (Ontario) M4W 3P9**



**Veillez lire l'avis suivant sur le droit d'auteur concernant la présente publication et les autres publications offertes sur le site Web de la Société canadienne de la SP**

**Droit d'auteur**

Le présent site Web contient des documents sur la sclérose en plaques (soit des renseignements sur des produits, des articles, des publications et des informations générales), des photos, des icônes et d'autres éléments graphiques pour lesquels la Société canadienne de la sclérose en plaques et ses fournisseurs d'information détiennent un droit d'auteur. Les renseignements suivants ne s'appliquent qu'au matériel de la Société de la SP. Avant de reproduire des documents et éléments graphiques de fournisseurs d'information externes, veuillez en demander l'autorisation aux détenteurs des droits d'auteur concernés.

Vous pouvez visualiser, reproduire, télécharger et imprimer les informations offertes sur le présent site, pour lesquelles la Société détient un droit d'auteur, aux conditions suivantes :

1. les documents doivent servir uniquement à des fins éducatives et personnelles, mais non commerciales – ils ne peuvent être postés ni distribués ;
2. les documents ne doivent pas être modifiés ;
3. toute mention du droit d'auteur ou d'un autre droit de propriété doit être conservée dans les documents reproduits.

Cette permission ne s'applique pas au matériel fourni par des tiers.

Vous ne pouvez reproduire ni redistribuer le concept ou l'architecture de ce site Web, ni les éléments graphiques ni les logos, sans autorisation écrite de la Société de la SP.

Toute reproduction ou redistribution du matériel à des fins commerciales est formellement interdite sauf avec la permission écrite de la Société de la SP.