

# Bien manger : guide pour les personnes atteintes de sclérose en plaques



## BIEN MANGER

Guide rédigé par James Bailey

Cette publication a été révisée par Carrie Shea, diététiste professionnelle du Canada.

© 2008 Multiple Sclerosis Society (Grande-Bretagne et Irlande du Nord).

*Réimprimé par la Société canadienne de la sclérose en plaques, avec l'autorisation de l'organisme de la sclérose en plaques de la Grande-Bretagne et de l'Irlande du Nord (Multiple Sclerosis Society of Great Britain and Northern Ireland).*

Adaptation et mise en page pour la version canadienne : Nadia Pestrak

Remerciements : Nous tenons à remercier Jennifer Carstens, Jennifer Eades, Atul Gadhia, Colleen Harris, Wendy Morrison, le Dr Paul O'Connor et Nadia Pestrak pour leur collaboration.

Conception et édition : Greenwood Tamad Inc.

ISBN : 0-921323-97-2

Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



Société canadienne de la sclérose en plaques, 2008  
Dépôt légal –  
Bibliothèque nationale du Canada

## **PAGE COUVERTURE :**

Diane Estrabrook

*Pear Power*, aquarelle sur papier

*« Pear Power évoque une analogie avec la vie : soit on avance, soit on piétine. »*

Diane Estabrook peint depuis qu'elle a la SP. Voilà plus de 30 ans qu'elle lutte et demeure positive sans jamais abandonner. À 43 ans, elle s'est lancée en affaires. Elle a obtenu un baccalauréat en beaux-arts à 49 ans et un certificat en gestion artistique l'année suivante.

C'est la deuxième fois que l'une des œuvres de Diane est présentée sur la couverture d'une publication de la Société canadienne de la sclérose en plaques. *Gone Forever* a en effet paru sur la page couverture de l'ouvrage intitulé *Changements cognitifs et sclérose en plaques*.

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

Chacun de nous a tout intérêt à adopter une alimentation saine, et les personnes qui sont atteintes de sclérose en plaques (SP) ne font pas exception à la règle. Dans le présent guide, on définit ce qu'est une « alimentation équilibrée ». On y explique également pourquoi nous devrions tous viser un tel objectif et comment l'atteindre. Il se peut que les symptômes de la SP influent sur ce que vous pouvez manger ou sur la façon dont vous préparez vos repas. Si vous apprenez de nouvelles façons de cuisiner et appliquez des conseils qui vous aideront à économiser de l'énergie, vous pourrez continuer à savourer vos mets préférés. Le fait de vivre avec la SP ne signifie pas nécessairement que vous devrez modifier votre alimentation, mais de nouvelles habitudes alimentaires peuvent avoir une incidence positive sur votre qualité de vie. On a proposé de nombreux régimes alimentaires en guise de traitement de la SP, mais jusqu'à ce jour, aucun d'entre eux ne s'est révélé efficace pour prévenir cette maladie ni pour ralentir son évolution. D'ailleurs, il vaut mieux user de la plus grande prudence à cet égard, car certains de ces régimes spéciaux peuvent être dispendieux, et même dangereux. Signalons également que la plupart des gens n'ont pas besoin de prendre de compléments alimentaires onéreux. Nous pouvons en effet tirer les nutriments dont nous avons besoin de notre alimentation. Si vous planifiez soigneusement vos menus, ce que vous pouvez faire avec l'aide d'un diététiste, s'il y a lieu, vous serez en mesure de répondre à vos besoins alimentaires – même si ceux-ci changent avec le temps. Nombre de personnes atteintes de SP disent se sentir mieux lorsqu'elles mangent bien.

## Table des matières

Un régime alimentaire équilibré.....	6
Des conseils pratiques pour équilibrer son alimentation .....	11
Des solutions pratiques pour cuisiner .....	14
Gérer son poids.....	19
Régime alimentaire et SP .....	22
Conseils nutritionnels à l'intention des aidants des personnes durement touchées par la SP .....	28
Travaux de recherche ayant porté sur les effets du régime alimentaire sur la SP .....	32
Acides gras essentiels et SP .....	34
Vitamines, minéraux et SP.....	36
Information supplémentaire .....	39

## **Les bienfaits procurés par une alimentation équilibrée**

Le fait d'avoir une alimentation équilibrée permet à notre organisme de fonctionner à plein régime, ce qui est essentiel chez les personnes qui sont aux prises avec une maladie chronique et imprévisible comme la SP. Les effets de la SP varient d'une personne à l'autre, et chez une même personne, ils peuvent aussi varier d'un jour à l'autre. Nombreux sont ceux qui estiment pouvoir améliorer leur qualité de vie et leur bien-être en concentrant leurs efforts sur certains aspects de leur santé qu'ils peuvent maîtriser ou modifier, comme leur alimentation. En effet, si elle est combinée à la pratique d'activités physiques appropriées, l'adoption d'une alimentation saine permet :

- ➔ de gérer son poids;
- ➔ de diminuer la fatigue;
- ➔ de maintenir un bon transit intestinal et de préserver la santé de l'appareil urinaire;
- ➔ de réduire au minimum les risques de problème de peau;
- ➔ de préserver la santé et la solidité des os;
- ➔ de maintenir les dents et les gencives en bonne santé;
- ➔ de renforcer son cœur;
- ➔ d'améliorer sa force musculaire et l'amplitude de ses mouvements;
- ➔ d'accroître sa souplesse.

## Quels sont les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée?

Il est communément admis qu'une alimentation saine doit fournir des nutriments associés aux principaux groupes alimentaires selon une juste proportion et suffisamment de liquides :

- protéines – elles favorisent la croissance et la réparation des tissus;
- glucides (sucres) – ce sont des sources d'énergie;
- lipides (matières grasses), notamment les acides gras essentiels – ils permettent d'absorber certaines vitamines;
- fibres – elles facilitent la digestion;
- vitamines et minéraux – ils participent à de nombreux processus biologiques dans l'organisme, comme la réparation des tissus, le renforcement des os et l'absorption d'autres nutriments; et
- liquides – ils garantissent le fonctionnement optimal de l'organisme. L'eau que l'on boit transporte les nutriments dans l'organisme et elle joue un rôle dans divers processus chimiques se déroulant dans les cellules.

## UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ

« Lorsqu'elle est associée à la pratique d'activités physiques, l'adoption d'un régime alimentaire sain et équilibré a de nombreux effets positifs sur la santé. »

Le tableau ci-dessous indique le nombre de portions quotidiennes que vous devez consommer pour chacun des quatre principaux groupes alimentaires, selon le Guide alimentaire canadien. Si vous consommez la quantité et le type d'aliments recommandés, vous serez en mesure :

- ➔ de réduire les apports supplémentaires en vitamines, en minéraux et dans les autres nutriments;
- ➔ de réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladie cardiaque, de certains types de cancer et d'ostéoporose; et
- ➔ d'améliorer globalement votre santé et votre vitalité.

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	3-4	3-4	2	3	2	3

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?  
Regardez les exemples présentés ci-dessous :

<b>Légumes et fruits</b>	Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (1/2 tasse)	Légumes-feuilles Cuits : 125 mL (1/2 tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)	Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (1/2 tasse)	Jus 100 % purs 125 mL (1/2 tasse)
<b>Produits céréaliers</b>	Pain 1 tranche (35 g)	Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (1/2 tasse)	Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (3/4 tasse)	Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (1/2 tasse)
<b>Lait et substituts</b>	Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)	Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)	Yogourt 175 g (3/4 tasse)	Fromage 50 g (1 ½ oz)
<b>Viandes et substituts</b>	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (1/2 tasse)	Légumineuses cuites 175 mL (3/4 tasse)	Œufs 2 œufs	Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)

Pour en savoir plus sur les recommandations du Guide alimentaire canadien, visitez le site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> ou téléphonez à Santé Canada, au **1-800-622-6232**.

Les aliments de chacun des groupes énumérés précédemment contiennent des nutriments qui jouent un rôle bien précis dans l'organisme. Une carence en l'un ou l'autre de ces nutriments pourrait entraîner des problèmes de santé, que ce soit directement ou indirectement (notamment en perturbant l'absorption d'autres nutriments par l'organisme). Par exemple, une carence en calcium peut aboutir à une fragilisation des os. Comme le déficit en vitamine D freine l'absorption du calcium, il peut se solder lui aussi par une fragilisation osseuse, même lorsque l'apport en calcium est adéquat. Ces deux exemples illustrent bien à quel point il est important d'avoir une alimentation équilibrée comportant des éléments de tous les groupes alimentaires.

Quoi qu'il en soit, rien ne vous empêche de vous faire plaisir de temps en temps. Vous ne devriez pas vous sentir coupable de savourer à l'occasion des collations riches en gras saturés, en sucre ou en sel, comme des barres au chocolat ou des croustilles. Sans compter que certaines friandises sont bonnes pour la santé! Prenons les fraises par exemple : elles constituent une excellente source de vitamines et de zinc, même lorsqu'on les agrmente d'un peu de crème. Les sorties au restaurant sont un excellent moyen de découvrir de nouvelles saveurs et de trouver de nouvelles recettes que vous pourrez essayer chez vous.

## **Les compléments alimentaires sont-ils utiles? Peuvent-ils remplacer les portions de fruits et de légumes?**

Les vitamines et les minéraux remplissent un certain nombre de fonctions vitales dans l'organisme. Or, certains traitements médicamenteux peuvent faire diminuer la concentration de ces substances dans l'organisme, si bien que les médecins et les diététistes tendent à recommander la prise de suppléments de vitamines et de minéraux dans de tels cas. Il n'empêche que la plupart des gens peuvent satisfaire leurs besoins en vitamines et en minéraux en ayant une alimentation équilibrée. De plus, rien ne permet d'affirmer que de fortes doses de compléments alimentaires procurent des bienfaits aux personnes atteintes de SP. D'ailleurs, lorsqu'ils sont pris en excès, les vitamines et les minéraux peuvent se révéler nocifs. Ajoutons à cela que les résultats de certaines études donnent à penser que la consommation de fruits et de légumes est plus bénéfique pour la santé que la prise de suppléments de vitamines ou de minéraux. Cela s'explique par le fait que les vitamines et les

minéraux contiennent peu de phytochimiques, soit des nutriments qui sont présents à l'état naturel dans les fruits et les légumes. On s'intéresse depuis peu aux phytochimiques, mais il semblerait qu'ils soient bons pour la santé. Rappelons également que les fruits et les légumes sont d'excellentes sources de fibres et de glucides.

## **Les végétariens et les végétaliens**

Les végétariens et les végétaliens doivent planifier leurs repas encore plus soigneusement que les autres pour répondre à tous leurs besoins nutritionnels. Les diététistes peuvent les aider à trouver des solutions de rechange qui leur permettront d'y arriver.

## **Les allergies alimentaires et l'intolérance à certains aliments**

Selon les études ayant été menées jusqu'à ce jour, rien n'indique que l'adoption de régimes sans gluten ou d'autres régimes excluant certains aliments soit efficace pour le traitement de la SP. Cela dit, comme c'est le cas dans le reste de la population, de nombreuses personnes aux prises avec la SP sont allergiques à certains aliments. Si vous pensez être allergique ou souffrir d'une intolérance à certains aliments, consultez votre médecin ou votre diététiste; ils vous feront passer des tests afin de vérifier si c'est bel et bien le cas. Signalons que la méthode la plus fiable pour dépister des allergies alimentaires ou des intolérances à certains aliments consiste à suivre un régime restrictif sous la supervision d'un professionnel de la santé. Or, en plus d'être peu commode et

coûteux, ce processus peut vous prendre beaucoup de temps. Par conséquent, vous devriez prendre la peine de peser le pour et le contre avant de vous lancer : le fait de suivre un tel régime vous incommodera-t-il plus que les symptômes qu'il devrait soulager? Pourrez-vous avoir une alimentation équilibrée et maintenir un poids santé? Quelles répercussions l'adoption d'un tel régime aura-t-elle sur votre budget, votre façon de faire l'épicerie, votre façon de cuisiner, les repas en famille et les sorties au restaurant?

### **S'adapter à un nouveau régime alimentaire et à de nouvelles façons de faire**

Comme vous le savez, les effets de la SP varient considérablement d'une personne à l'autre; autrement dit, vous pourriez n'avoir jamais ressenti les symptômes ni fait face aux problèmes décrits dans le présent guide. Il reste que votre état de santé peut influencer sur vos besoins nutritionnels et les choix alimentaires que vous faites. Comme elles se distinguent les unes des autres par les expériences qu'elles ont vécues, leur culture et leur mode de vie, les personnes atteintes de SP risquent fort de ne pas s'adapter de la même façon à de nouvelles habitudes alimentaires. En outre, manger, c'est bien plus qu'une simple nécessité, c'est une activité sociale. C'est pourquoi toutes les modifications que vous déciderez d'apporter à votre alimentation doivent être réalistes et adaptées aussi bien à votre mode de vie qu'à vos besoins nutritionnels. Faites preuve d'ouverture d'esprit, car vous aurez moins de peine à respecter vos résolutions si vous optez pour des aliments sains que vous aimez.

Certains symptômes de la SP peuvent avoir des conséquences sur l'hygiène dentaire. Il est donc essentiel de consulter son dentiste régulièrement. Prenons le cas des tremblements et de la fatigue par exemple : ils peuvent compliquer le brossage des dents. En outre, certains médicaments contre la SP peuvent provoquer une sécheresse buccale, laquelle peut influencer à son tour sur la santé de vos dents et de vos gencives. Votre dentiste pourrait vous recommander d'utiliser un rince-bouche ou du gel fluoré pour préserver la santé de vos dents, et il vous présentera les méthodes les plus simples pour que vous vous brossez les dents efficacement.

## **DES CONSEILS PRATIQUES POUR ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION**

Il va sans dire que vos habitudes alimentaires ne rentrent pas exactement dans les tableaux de classification ou les listes de groupes alimentaires établis et qu'il peut être difficile d'évaluer si vous respectez les portions indiquées ci-dessous. Cela dit, il peut être utile d'établir un menu hebdomadaire que vous pourrez modifier au besoin, et en suivant quelques principes de base en matière d'alimentation saine, vous serez en mesure d'équilibrer vos repas.

Suggestion	Nutrition	Effets positifs sur la santé
<p>Cinq portions de fruits et de légumes par jour, dont une portion de légumes-feuilles vert foncé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les fruits et les légumes sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux et de fibres.</li> <li>Les légumes-feuilles vert foncé contiennent également une faible quantité d'oméga-3 (des acides gras essentiels).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les vitamines et les minéraux sont associés à de nombreux bienfaits. Ils ont notamment des propriétés antioxydantes et ils facilitent l'utilisation d'autres nutriments.</li> <li>Les fibres favorisent le bon fonctionnement de l'appareil digestif.</li> <li>Il est important de consommer des acides gras oméga-3 pour maintenir le système nerveux et l'appareil cardiovasculaire en bonne santé.</li> </ul>
<p>Utilisez de la margarine et des huiles polyinsaturées, comme l'huile de tournesol ou l'huile de maïs, plutôt que des graisses saturées telles que le saindoux et le beurre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'huile de tournesol et l'huile de maïs sont des graisses polyinsaturées et sont de bonnes sources d'acides gras oméga-6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il est important de consommer des acides gras oméga-6 pour maintenir le système nerveux en bonne santé.</li> <li>Les matières grasses polyinsaturées contribuent à abaisser les taux de cholestérol dans le sang et ainsi à réduire le risque de maladie cardiaque.</li> </ul>
<p>Cuisez vos aliments au four ou à la vapeur, faites-les griller ou pochez-les, au lieu de les faire frire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ces méthodes de cuisson nécessitent peu de matières grasses et sont préférables à la friture, qui est indissociable des graisses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En réduisant la quantité d'acides gras saturés que vous consommez, vous réduirez du même coup le risque de maladies cardiaques auquel vous êtes exposé.</li> </ul>
<p>Optez pour les viandes maigres. Les hot dogs, les pâtés et les hamburgers sont souvent riches en acides gras saturés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La viande est riche en fer, en zinc, en vitamines B et en protéines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C'est le fer qui permet le transport de l'oxygène dans la circulation sanguine.</li> <li>Le zinc joue un rôle important dans les processus de guérison et de réparation, et c'est grâce à lui que l'organisme utilise efficacement les glucides, les lipides et les protéines.</li> <li>Les vitamines B permettent de préserver la santé du système nerveux, interviennent dans les réactions qui libèrent l'énergie contenue dans les aliments et favorisent le transport de l'oxygène dans la circulation sanguine.</li> <li>Les protéines participent aux processus de guérison et de réparation.</li> </ul>
<p>Consommez peu d'aliments qui contiennent des acides gras saturés, de l'huile végétale hydrogénée ou du shortening (pâtisseries, gâteaux, chocolat). Utilisez une margarine qui n'est pas hydrogénée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'hydrogénation est le procédé qui consiste à solidifier les huiles végétales liquides et qui aboutit à la formation de gras trans, des substances nocives pour l'organisme. Les gras trans, tout comme les acides gras saturés, peuvent accroître les taux de cholestérol dans le sang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En réduisant la quantité d'acides gras saturés et d'huiles hydrogénées que vous consommez, vous réduirez le risque de maladie cardiaque auquel vous êtes exposé.</li> </ul>

Suggestion	Nutrition	Effets positifs sur la santé
<p>Mangez au moins deux portions de poisson par semaine, dont une portion de poisson gras, comme le maquereau, les harengs, le saumon ou les sardines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le poisson est une bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux (sélénium, iode)</li> <li>Les poissons gras sont riches en acides gras omega-3 et en vitamines A et D.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il est important de consommer des acides gras omega-3 pour maintenir le système nerveux et l'appareil cardiovasculaire en bonne santé.</li> <li>La vitamine A protège les yeux et la peau.</li> <li>La vitamine D permet de préserver la santé des os et des dents.</li> <li>Le sélénium contribue à renforcer le système immunitaire et possède des propriétés antioxydantes.</li> <li>L'iode intervient dans la synthèse des hormones et favorise ainsi le métabolisme.</li> <li>Les poissons blancs sont particulièrement faibles en gras.</li> </ul>
<p>Optez pour des produits laitiers faibles en gras, comme le lait écrémé, les yaourts ou les fromages allégés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les produits laitiers sont une bonne source de protéines, de calcium et de vitamines A, B12 et D.</li> <li>Les produits comme le lait écrémé et le lait à 1 % de matières grasses se distinguent des autres par le fait qu'ils contiennent moins de matières grasses, mais contiennent autant de nutriments essentiels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les protéines participent aux processus de guérison et de réparation.</li> <li>Le calcium et la vitamine D permettent de préserver la santé des os et des dents.</li> <li>La vitamine A protège les yeux et la peau.</li> <li>La vitamine B12 permet de préserver la santé du système nerveux.</li> </ul>
<p>Consommez du pain de blé entier et des céréales entières.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ce sont des sources de glucides qui sont faibles en gras.</li> <li>Ils sont riches en vitamines B et E.</li> <li>Ils sont riches en fibres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les glucides constituent une source vitale d'énergie.</li> <li>La vitamine E joue de nombreux rôles dans l'organisme, notamment celui d'antioxydant.</li> <li>Les vitamines B permettent de préserver la santé du système nerveux, intérieurement dans les réactions qui libèrent l'énergie contenue dans les aliments et favorisent le transport de l'oxygène dans la circulation sanguine.</li> <li>Les fibres régulent le transit intestinal. On estime qu'une alimentation est riche en fibres lorsqu'elle fournit de 25 à 30 g de fibres par jour.</li> </ul>
<p>Buvez de six à huit verres (soit environ 1,5 litre) de liquide par jour. Ne vous contentez pas de consommer des boissons riches en caféine (café, thé et boissons à base de cola).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'organisme a besoin d'eau pour fonctionner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La déshydratation peut entraîner des troubles de la mémoire et de la concentration, ainsi qu'une baisse d'énergie.</li> <li>En buvant suffisamment, vous préserverez la santé de votre vessie et de votre appareil digestif.</li> <li>La caféine et l'alcool peuvent accentuer la déshydratation.</li> </ul>

## DES SOLUTIONS PRATIQUES POUR CUISINER

---

« Vous pouvez tout aussi bien exécuter certaines tâches en étant assis. »

---

« Si vous ne vivez pas seul, n'hésitez pas à vous faire aider : ensemble, vous cuisinerez vite et bien. »

---

« Aujourd'hui, on trouve toutes sortes de gadgets et d'outils qui facilitent la plupart des activités culinaires. »

---

Les personnes qui sont atteintes de SP prennent parfois plus de temps que les autres pour faire l'épicerie ou cuisiner. Il est possible que ce type d'activités exige de leur part une planification soigneuse, car si elles souffrent de fatigue, par exemple, il peut être extrêmement épuisant de faire l'épicerie. De même, elles peuvent éprouver des difficultés à hacher les légumes à cause des tremblements. Si c'est votre cas, consultez un ergothérapeute : il pourra vous donner des conseils pour économiser de l'énergie et vous recommander des gadgets utiles ou des façons d'aménager votre milieu de vie. Il pourra également vous en dire plus sur les subventions que vous pouvez obtenir pour la réalisation de ces aménagements.

## L'épicerie

Vous pouvez faire appel à l'un des nombreux services de livraison à domicile offerts par les supermarchés de votre région, ou même faire votre épicerie en ligne. Ainsi, vous n'aurez ni à vous déplacer ni à rapporter des sacs pesants à la maison.

## Quelques astuces pour la préparation des repas

- ➔ Pourquoi ne pas rassembler tous les ingrédients dont vous avez besoin avant même de commencer à cuisiner? Vous réduirez ainsi vos allées et venues dans la cuisine. Certaines personnes mangent dans la cuisine pour éviter de transporter leurs repas dans une autre pièce. Si vous avez des problèmes d'équilibre, sachez qu'il est possible d'installer des barres d'appui dans votre cuisine ou d'en fixer aux murs.
- ➔ Servez-vous du micro-ondes : vous n'aurez pas à soulever de lourdes casseroles.
- ➔ Vous pouvez tout aussi bien exécuter certaines tâches en étant assis. Vous avez la possibilité de faire installer des plans de travail en surplomb dans votre cuisine pour vous faciliter la tâche. Vous pouvez également vous procurer des tabourets à hauteur réglable ou à siège incliné : ce sera moins fatigant pour vous de vous lever et de vous asseoir.

- ➔ Les lave-vaisselles facilitent le nettoyage de la cuisine; il n'empêche qu'il faut les remplir et les vider; autrement dit, ils ne constituent pas une solution de rechange idéale pour certains.
- ➔ Si vos symptômes sont exacerbés par la chaleur, privilégiez la cuisson au micro-ondes, étant donné qu'il ne réchauffe pas la cuisine, contrairement aux fours traditionnels. De même, les plaques de cuisson à induction vous permettent de faire cuire vos aliments sans pour autant réchauffer l'air ambiant.
- ➔ Si vous ne vivez pas seul, n'hésitez pas à vous faire aider. Non seulement vous cuisinerez vite et bien, mais en plus vous aurez du plaisir à préparer les repas ensemble.

## Les plats cuisinés

- ➔ Si vous avez du mal à préparer vos repas ou si cela vous fatigue, vous pourriez acheter des plats cuisinés. Précisons cependant que bon nombre de ces plats ont une forte teneur en lipides et en sel; vous ne devriez donc pas en manger tous les jours. Votre diététiste pourra vous recommander des plats faciles à préparer ou des compléments alimentaires, si vous ne pouvez pas faire autrement.

- ➔ Bon nombre de collectivités offrent des services de livraison de repas à domicile (popote roulante). Renseignez-vous auprès de votre section de la Société canadienne de la SP pour en savoir plus sur les services fournis dans votre région. En principe, les traiteurs sont prêts à satisfaire certaines exigences relatives à la santé ou aux croyances religieuses.

## Des outils pratiques

Aujourd'hui, on trouve toutes sortes de gadgets et d'outils qui facilitent la plupart des activités culinaires. La liste dressée ci-dessous vous donnera une idée du type d'outils qui sont offerts sur le marché. Votre ergothérapeute pourra vous aider à cibler ceux qui vous seront le plus utiles. Vous pouvez également recueillir de l'information pertinente auprès de l'organisme suivant :

**The Abilities Foundation** (en anglais)

[www.enablelink.org](http://www.enablelink.org)

Pour toute question relative aux ressources ou aux services qui sont offerts dans votre collectivité, adressez-vous à la section de la Société canadienne de la SP de votre région.

En cas de difficulté à empoigner les objets ou de problèmes de dextérité :

- ➔ ouvre-bocal et ouvre-canette à onglet;
- ➔ couverts, couteau éplucheur et autres ustensiles pourvus d'une poignée facile à saisir;
- ➔ tourne-robinet (grande poignée qui se fixe sur le robinet);
- ➔ tourne-poignée (gadget portable qui peut s'adapter à différents types de poignées et qui peut être réglé en fonction des difficultés éprouvées);
- ➔ tasse munie de deux poignées;
- ➔ planche à découper antidérapante.

En cas de difficulté à soulever des objets lourds :

- ➔ panier de cuisson (il permet de mettre des aliments dans les chaudrons ou de les en retirer; vous n'aurez plus à soulever de casseroles ou de chaudrons remplis d'eau bouillante);
- ➔ chariot (pour transporter facilement les ingrédients, les ustensiles de cuisine et les repas que vous avez cuisinés);
- ➔ basculeur à bouilloire (pour verser le contenu de la bouilloire dans une tasse sans avoir à la soulever).

En cas de problèmes de vue :

- ➔ cuisinière, micro-ondes, minuteur ou pèse-personne équipés de gros boutons de commande ou affichant de gros chiffres;
- ➔ pèse-personne vocal;
- ➔ ruban adhésif de couleur que vous collerez sur le rebord des plans de travail, afin de le remarquer facilement;
- ➔ planche à découper, couverts et ustensiles de couleur vive (leur couleur contrastera avec celle des plans de travail; vous pourrez aussi les repérer facilement dans vos tiroirs).

## GÉRER SON POIDS

Les personnes qui sont atteintes de SP peuvent être incommodées aussi bien par la perte que par le gain de poids. Vous pourrez gérer les variations de poids en élaborant un plan alimentaire personnalisé avec l'aide d'un diététiste. Ce plan sera adapté à vos besoins et vous permettra d'équilibrer votre alimentation. Il n'est pas toujours aisé de suivre un plan strict, alors faites preuve de souplesse et n'oubliez pas de vous faire plaisir de temps à autre.

Rappelons également que tous les problèmes de poids que vous pourriez éprouver ne sont pas nécessairement liés à la SP. Demandez à votre médecin, ou à un autre professionnel de la santé, d'examiner la source de vos problèmes de poids.

## **Perte de poids**

L'insuffisance pondérale peut s'accompagner de malnutrition et de faiblesse, lesquelles peuvent à leur tour accentuer certains symptômes de la SP, comme la fatigue, la faiblesse ou les spasmes musculaires.

Nombreuses sont les raisons pour lesquelles les personnes atteintes de SP ne mangent pas assez. Lorsque l'on a une mauvaise posture, des troubles de la déglutition ou des tremblements ou que l'on se sent fatigué, il peut être difficile de faire le marché, de préparer ses repas ou d'avalier. L'appétit peut également être altéré par le stress, l'angoisse et la dépression, de même que par certains médicaments. Si vous avez de tels problèmes, vous devriez en discuter avec votre médecin traitant.

Étant donné que certains symptômes de la SP, soit la fatigue et la faiblesse musculaire, sont des signes avant-coureurs de la malnutrition, il se peut que cette dernière passe inaperçue pendant un certain temps. Mais, votre médecin ou votre diététiste seront en mesure de cerner les causes de la perte de poids et de vous traiter en conséquence.

Si vous avez de la difficulté à combler vos besoins énergétiques et nutritionnels, vous pourriez vous faire prescrire des suppléments de vitamines ou de minéraux ou acheter ceux qui sont en vente libre. N'oubliez pas que la plupart des aliments et des boissons énergétiques sont riches en sucres; il est donc essentiel de recevoir des soins dentaires préventifs le plus tôt possible.

## Gain de poids

Si vous restez en forme, vous pourrez mieux composer avec les symptômes de la SP. Cela dit, comme vous êtes probablement moins actif qu'avant son apparition, vous avez peut-être constaté que vous avez pris du poids. Vous pourrez retrouver votre poids habituel en faisant de l'exercice et en ayant une alimentation saine et équilibrée. Voici d'autres exemples de mesures que vous pouvez prendre.

Certaines personnes se contentent de boire du jus de fruits ou des boissons sucrées tout au long de la journée pour combler leurs besoins hydriques. Optez plutôt pour de l'eau ou des boissons sans sucre : vous pourrez ainsi réduire le nombre de calories que vous prenez sans risquer de vous déshydrater.

Pendant les périodes de stress et d'angoisse, vous mangez peut-être des collations sucrées et riches en matières grasses pour vous donner du réconfort. Si cela vous arrive de temps en temps, il n'y a pas matière à s'inquiéter. Mais si vous mangez régulièrement des aliments-réconfort et que vous pensez être en proie à une dépression, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, car la dépression est facile à traiter. Signalons par ailleurs que certains médicaments, comme les corticostéroïdes, que l'on utilise en cas de poussées aiguës de SP, peuvent entraîner un gain pondéral.

## RÉGIME ALIMENTAIRE ET SP

En apportant certaines modifications à votre alimentation, vous pourriez maîtriser certains symptômes de la SP.

### Troubles de la vessie

Certaines personnes qui souffrent de troubles de la vessie ont tendance à réduire leur consommation d'eau pour uriner moins souvent. Mais comme elles boivent moins, leur urine est plus concentrée, ce qui peut provoquer une irritation de la vessie et accroître le risque d'infections urinaires. Il est généralement recommandé de boire de six à huit verres d'eau par jour (soit environ 1,5 litre). Il vaut mieux éviter de consommer trop de caféine ou d'alcool, car ils peuvent irriter la vessie.

### Troubles intestinaux

On recommande généralement en premier recours aux personnes atteintes de SP qui sont constipées de modifier leurs habitudes alimentaires. Il faut boire suffisamment d'eau et consommer des aliments riches en fibres insolubles pour faciliter le transit intestinal. Les fibres insolubles ne sont pas digérées; lors de leur passage dans le tube digestif, elles facilitent la digestion des aliments et l'élimination des selles. Vous en consommerez suffisamment si vous adoptez un régime alimentaire bien équilibré, comportant de nombreuses portions de fruits et de légumes. Les prunes (ou le jus de prunes), les figues, le pain de blé entier, le pain blanc enrichi en fibres, le riz brun et les céréales pour petit-déjeuner riches en fibres sont d'excellentes sources de fibres insolubles.

## Problèmes de déglutition – dysphagie

La difficulté à avaler – dysphagie – est un symptôme de la SP qui peut être pénible, en particulier s’il n’est pas pris en charge adéquatement; cela dit, vous pouvez apporter certaines modifications à vos habitudes alimentaires ou à votre alimentation pour y remédier. En voici quelques exemples :

- ➔ Si vous avez de la difficulté à mastiquer, évitez les aliments durs ou filandreux.
- ➔ Si vous n’arrivez pas à finir les repas copieux, mangez plutôt plusieurs repas légers par jour et optez pour des boissons très caloriques, de façon à avoir un apport suffisant en calories.
- ➔ Il suffit parfois de changer la façon dont vous vous asseyez pour faciliter la déglutition.
- ➔ Écrasez la nourriture avec votre fourchette ou passez-la au mélangeur; de cette façon, vous réduirez la mastication au minimum, et la déglutition s’en trouvera facilitée.
- ➔ Il arrive que les boissons très fluides comme l’eau ou le thé fassent fausse route chez les personnes ayant un faible réflexe de déglutition. Ces personnes peuvent alors ressentir un certain inconfort ou même risquer de s’étouffer. Pour pallier ce problème, achetez des agents épaississants que vous ajouterez à vos boissons; ces agents sont délivrés sur ordonnance ou en vente libre.
- ➔ Certaines personnes qui doivent épaissir leurs boissons ont du mal à boire suffisamment de liquides durant la journée.

Si vous faites partie de ce groupe, buvez souvent, mais ne prenez que quelques gorgées à la fois, afin de ne pas vous déshydrater. Les jus de fruits épaissis, qui sont eux aussi délivrés sur ordonnance ou offerts en vente libre, vous sembleront peut-être appétissants, d'autant plus qu'ils ont toujours la consistance idéale.

- ➔ Si vous perdez du poids à cause de vos problèmes de déglutition, vous auriez peut-être intérêt à prendre des compléments alimentaires.

Les conseils visant à faciliter l'alimentation et l'hydratation sont également valables pour les cas de douleur faciale (névralgie du trijumeau), étant donné que les personnes qui en souffrent ont parfois du mal à ouvrir la bouche et à mâcher la nourriture.

## Fatigue

Il suffit parfois de modifier son alimentation pour réduire la fatigue que l'on ressent. Les personnes qui se fatiguent vite ont quelques fois du mal à manger des repas chauds et copieux. Si vous êtes de celles-là, il vaudrait mieux que vous augmentiez le nombre de repas que vous prenez par jour et que vous vous contentiez à chaque fois de petites portions. Pour ne pas manquer d'énergie, consommez des repas et des collations riches en protéines et des glucides complexes, comme le pain de blé entier. Si les aliments riches en glucides constituent votre principale source d'énergie, la fatigue risque de s'accroître, puisque ces aliments entraînent un bref regain suivi d'une baisse d'énergie.

La déshydratation peut également contribuer à la fatigue. Vous devez donc vous efforcer de boire de six à huit verres d'eau par jour (soit environ 1,5 litre). S'il est vrai que les boissons qui ont une forte teneur en caféine, comme le thé, le café et les boissons à base de cola, sont très énergisantes dans un premier temps, sachez qu'un excès de caféine peut provoquer une déshydratation.

## Tremblements

Les tremblements peuvent influencer tant sur vos besoins nutritionnels que sur votre façon de manger. Si vous tremblez en permanence, vous brûlez des calories. Par conséquent, il est important de consommer des collations et des boissons énergisantes entre les repas afin d'éviter de perdre du poids ou d'accentuer la fatigue que vous ressentez.

En outre, les tremblements peuvent engendrer des difficultés à tenir ou à saisir des objets. Si tel est votre cas, vous devriez privilégier certains types d'aliments. Par exemple, vous aurez moins de mal à manger un sandwich que des spaghettis ou une soupe. Soulignons par ailleurs qu'on peut trouver sur le marché des couverts, de la vaisselle et des ustensiles de cuisine qui ont été conçus spécialement pour faciliter la préparation et la consommation des repas.

## Troubles visuels

Si vous voyez double ou que votre vision est brouillée, il se peut que vous preniez beaucoup de temps pour préparer et manger vos repas et que vous ayez l'impression d'avoir peu de choix. Veuillez vous reporter à la page 19. Vous y trouverez quelques solutions pratiques qui vous faciliteront la tâche.

## Ostéoporose

L'ostéoporose se caractérise par une fragilisation des os et donc par une hausse du risque de fractures. Plusieurs facteurs contribuent à accroître le risque d'ostéoporose chez les personnes atteintes de SP :

- l'utilisation massive de corticostéroïdes pour le traitement des poussées;
- Le manque d'exercices de port de poids, par exemple, chez les personnes qui ont une mobilité réduite;
- le refus de s'exposer aux rayons du soleil à cause d'une sensibilité à la chaleur ou de la fatigue, qui se traduit par une diminution de l'apport en vitamine D.

Pour réduire le risque d'ostéoporose auquel vous êtes exposé, veillez à ce que votre alimentation contienne suffisamment de vitamine D et de calcium, car ils permettent tous deux de préserver la santé des os et de les renforcer. Les chercheurs étudient sérieusement la possibilité que la vitamine D puisse réduire le risque de SP. Les poissons gras, le foie et les œufs sont de bonnes sources de vitamine D. À l'heure actuelle, nombre de médecins croient que les personnes atteintes de SP

devraient consommer de 1 000 à 2 000 UI de vitamine D par jour, parce que certaines d'entre elles peuvent présenter une carence en vitamine D.

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium; cela dit, on en trouve également dans les sardines en conserve, les raisins de Smyrne, le pain, les épinards et les haricots rouges. Le lait écrémé contient autant de calcium que le lait entier; autrement dit, si vous décidez de boire du lait écrémé pour consommer moins de matières grasses, votre apport en calcium ne diminuera pas pour autant. Les personnes qui ne peuvent consommer de produits laitiers pourront se tourner vers les produits de soya enrichis au calcium.

## **Escarres de décubitus (plaies de lit)**

Des escarres de décubitus, que l'on appelle familièrement « plaies de lit », peuvent apparaître chez les personnes qui sont alitées ou qui restent assises pendant une période prolongée. Si c'est votre cas et que vous perdez énormément de poids, notamment dans les régions en saillie qui sont naturellement peu charnues, le risque d'escarre auquel vous êtes exposé pourrait augmenter. Votre diététiste vous aidera à maintenir un poids santé, afin de prévenir les escarres.

## **CONSEILS NUTRITIONNELS À L'INTENTION DES AIDANTS DES PERSONNES DUREMENT TOUCHÉES PAR LA SP**

Certaines personnes qui sont durement touchées par la SP peuvent éprouver des difficultés à manger et à boire. Elles sont parfois incapables de préparer elles-mêmes leurs repas, de faire l'épicerie ou d'élaborer un menu équilibré. Dans de tels cas, ce sont les aidants – proches ou amis – qui prennent le relais, et ils peuvent ressentir le besoin de consulter des professionnels de la santé spécialisés pour vérifier si les besoins nutritionnels de la personne dont ils s'occupent sont satisfaits. De toutes les façons, il est toujours bon d'écouter les conseils d'un professionnel, et les aidants auront eux aussi tout intérêt à équilibrer leur alimentation.

### **Dresser la liste des préférences**

Peu importe les besoins nutritionnels d'une personne ou les restrictions alimentaires qui lui sont imposées, il faudra toujours tenir compte des aliments qu'elle aime et de ceux dont elle préférerait se passer pour élaborer ses menus. D'ailleurs, il est important de prendre en considération les préférences personnelles, les particularités culturelles et les restrictions associées aux croyances religieuses d'une personne lorsque l'on s'apprête à modifier ses habitudes alimentaires.

Les modifications apportées au régime alimentaire peuvent nécessiter que l'on cuisine de nouvelles recettes ou que l'on prépare certains mets différemment. Pourquoi ne pas dresser une liste des mets favoris et des mets dont la personne se passerait bien pour faire en sorte que ses repas soient

appétissants et nutritifs? On pourra suivre les conseils d'un diététiste : il veillera à ce que la liste des mets préférés soit suffisamment longue pour que l'alimentation de la personne soit saine et variée et que ses goûts et ses préférences soient respectés dans la mesure du possible. À quoi bon élaborer un régime alimentaire parfaitement équilibré si c'est pour que les repas finissent à la poubelle?

## Planifier la semaine

Bien souvent, les personnes malades peuvent compter sur plusieurs aidants (professionnels de la santé, parents et amis). Si plusieurs personnes sont chargées des repas, il serait bon de surveiller les mets que prépare chacune d'entre elles pour que l'alimentation du malade soit bien équilibrée. Pour ce faire, elles peuvent se réunir pour s'entendre sur le menu de la semaine. Elles dresseront la liste des courses à faire en fonction de ce dernier et éviteront ainsi les gaspillages de même que les allées et venues inutiles au supermarché. En outre, cette façon de faire permettra à tous les aidants concernés d'exprimer leur point de vue, même s'ils ne sont pas chargés de faire l'épicerie. Rappelons qu'il est possible de faire son épicerie en ligne.

N'oubliez pas que le menu doit être souple et qu'il faut pouvoir le modifier en cas d'imprévu. L'idée, c'est de préparer un menu sain et équilibré, et non d'imposer une discipline quotidienne très stricte à tout un chacun.

## **Rendre la nourriture et les boissons accessibles**

Il peut s'avérer utile de ranger plusieurs types d'aliments et de boissons dans un endroit qui est à portée de main jour et nuit. Il pourrait s'agir d'un endroit propre et sécuritaire situé au chevet de votre lit, par exemple. Ainsi, vous n'aurez plus à vous rendre jusqu'à la cuisine, et vous apprécierez d'autant plus ce petit « garde-manger » si vous devez consommer régulièrement des collations ou des repas légers, ou boire fréquemment quelques gorgées de liquides.

Les personnes qui ont de graves troubles de la vue disent préférer que les différents aliments qui composent leur repas soient disposés selon un ordre bien établi dans l'assiette. Elles ont plus de facilité à choisir parmi les aliments qui leur ont été servis lorsque l'assiette est assimilée à un cadran d'horloge (les pommes de terre sont placées à midi et la viande à 6 heures, par exemple).

## **Utiliser une sonde gastrique en cas de difficulté à mâcher et à avaler**

Si vous éprouvez des difficultés de déglutition et de mastication telles que vous continuez à perdre du poids ou à souffrir de déshydratation malgré l'application des conseils susmentionnés (réduction des repas en purée, épaissement des boissons et consommation fréquente de repas légers), il peut être nécessaire d'avoir recours à une sonde gastrique. Les orthophonistes sont en mesure de juger de l'opportunité de nourrir quelqu'un au moyen de cet instrument.

La sonde gastrique est un tube qui est introduit directement dans l'estomac et par lequel on vous administrera des aliments liquides qui combleront tous vos besoins nutritionnels. Vous serez soulagé, si vous êtes aux prises avec de graves troubles de la mastication ou de la déglutition. Signalons que les personnes chez lesquelles on a mis en place une sonde gastrique continuent de manger un peu et qu'elles ont encore la possibilité de savourer leurs mets préférés.

En principe, la mise en place d'une sonde gastrique nécessite une anesthésie locale. Précisons que la sonde peut être enlevée lorsqu'elle devient inutile. La pose d'une sonde reste néanmoins une étape intimidante pour les personnes atteintes de SP et leurs aidants. Il va sans dire qu'elle oblige le malade à modifier son mode de vie et que les aidants doivent pour leur part apprendre à nettoyer l'instrument. Vous pourrez faire appel à une infirmière de quartier ou à un diététiste travaillant en milieu extra-hospitalier si vous envisagez de vous faire poser une sonde gastrique, ou si vous rencontrez certaines difficultés une fois que celle-ci aura été mise en place.

## **TRAVAUX DE RECHERCHE AYANT PORTÉ SUR LES EFFETS DU RÉGIME ALIMENTAIRE SUR LA SP**

Aucun régime alimentaire ne s'est révélé efficace pour modifier l'évolution de la SP. Cela dit, il est préférable de choisir des aliments nutritifs et sains. Un régime faible en gras saturés (viandes, œufs et produits laitiers) et riche en gras monoinsaturés (huile de canola, olives et huile d'olive, noix, graines oléagineuses et avocats) et polyinsaturés (huile de lin, poisson et huile de poisson) peut être bénéfique. Certaines personnes atteintes de SP croient que le fait de ne pas consommer de blé et de produits laitiers atténue leurs symptômes. Manger beaucoup de fruits, de légumes et de céréales vous aidera à garder votre cœur en santé, à prévenir la constipation et à maintenir un poids santé.

Les personnes atteintes de SP se demandent aussi parfois si elles devraient prendre des suppléments vitaminiques ou des compléments alimentaires. Or, l'utilité de ces produits reste à prouver, à une exception près : la vitamine D. Les chercheurs étudient sérieusement la possibilité que la vitamine D puisse réduire le risque de SP. Par ailleurs, les personnes atteintes de SP doivent éviter les compléments alimentaires qui sont censés activer le système immunitaire, compte tenu que la SP se caractérise par le fait que le système immunitaire s'attaque à la gaine de myéline qui entoure les fibres nerveuses du système nerveux central comme si elle était un corps étranger.

Il est plus difficile de concevoir et de contrôler des études efficaces sur le régime alimentaire que des études cliniques sur les médicaments. En effet, les chercheurs doivent tenir compte de tous les facteurs qui pourraient influencer sur les résultats pour que ceux-ci soient fiables. Par exemple, lorsqu'ils administrent un médicament expérimental à un groupe de volontaires dans le cadre d'un essai clinique, ils doivent savoir si certains d'entre eux suivent déjà un traitement médicamenteux, puisque l'utilisation concomitante de plusieurs médicaments pourrait donner lieu à des résultats inattendus. Or, l'alimentation fait partie intégrante de notre vie quotidienne, et le type d'aliments consommés varie d'une personne à l'autre. Par conséquent, il est presque impossible de faire en sorte que tous les participants d'une étude suivent le même régime alimentaire pendant une période prolongée. Il serait donc très difficile de surveiller étroitement les effets de certains aliments et de tirer des conclusions définitives de l'étude en question.

Selon les données scientifiques dont on dispose actuellement, la SP ne serait pas la conséquence du régime alimentaire adopté. De plus, rien ne permet d'affirmer que certains régimes alimentaires spéciaux permettent de prévenir la SP ou d'influer sur son évolution. Enfin, les études ayant été menées sur l'administration de fortes doses de vitamines et de minéraux n'ont pas permis de démontrer l'efficacité de ceux-ci.

En principe, une alimentation saine et équilibrée vous fournira la quantité de nutriments essentiels dont vous avez besoin. N'oubliez pas que le fait de prendre de fortes doses de certains types de vitamines ou de minéraux pourrait vous faire plus de mal que de bien.

## **ACIDES GRAS ESSENTIELS ET SP**

Au cours des dernières années, le rôle joué par les lipides (matières grasses) a suscité un vif intérêt chez les chercheurs spécialisés dans la SP. Notre alimentation compte trois principaux types de lipides : les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Les lipides constituent des réserves énergétiques et permettent le stockage de certaines vitamines. Les chercheurs s'y sont intéressés parce qu'ils jouent également un rôle dans le système nerveux central (cerveau et moelle épinière), où surviennent les lésions associées à la SP.

Plus précisément, certains chercheurs pensent que l'acide linoléique, acide gras omega-6 (c'est-à-dire un acide gras essentiel), pourrait avoir des effets positifs sur la SP. Tous les professionnels de la santé ne sont pas de cet avis, mais il ne fait aucun doute qu'une alimentation saine doit contenir des sources d'acide linoléique. Précisons qu'une alimentation équilibrée fournit la quantité d'acide linoléique recommandée et qu'il n'est donc pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires.

Les mécanismes par lesquels les acides gras essentiels agissent sur le système nerveux central sont complexes et n'ont pas encore été complètement élucidés. On pense que les acides gras ont des effets immunosuppresseurs et anti-inflammatoires.

## Équilibrer les différents types d'acides gras essentiels

On ne sait pas exactement comment interagissent les omega-3 et les omega-6 ni quels sont les bienfaits associés à chacun de ces types d'acides gras. On sait par contre qu'ils favorisent considérablement la santé du système nerveux central. On sait aussi qu'ils sont dégradés par les mêmes substances chimiques et qu'ils doivent entrer en compétition pour subir cette transformation et pour que l'organisme puisse les utiliser efficacement. En outre, si l'un ou l'autre de ces types d'acides gras se retrouve en trop grande quantité dans l'organisme, il risque d'atténuer les effets de son concurrent. On ignore encore quelle est la quantité idéale d'omega-3 et d'omega-6 que doit contenir l'alimentation. Chez les personnes atteintes de SP, l'équilibre entre l'apport d'omega-3 et l'apport d'omega-6 est peut-être encore plus important que la concentration totale de chacun de ces types d'acides gras dans l'organisme. Il faudra mener davantage d'études sur la question pour déterminer la quantité d'omega-3 et d'omega-6 que doit fournir l'alimentation. En principe, les personnes qui ont une alimentation équilibrée (se reporter aux pages 12 et 13) consomment suffisamment d'acides gras essentiels.

## **VITAMINES, MINÉRAUX ET SP**

Les vitamines et les minéraux remplissent un certain nombre de fonctions vitales dans l'organisme et entretiennent des relations complexes. Certains d'entre eux permettent à l'organisme d'utiliser efficacement d'autres nutriments. Par exemple, pour que vous puissiez profiter des bienfaits procurés par les acides gras omega-3 et omega-6, il faut que votre alimentation contienne des sources de zinc et de vitamine B6. Il y en a d'autres, comme les vitamines A, C et E, qui ont des propriétés antioxydantes.

### **Les antioxydants**

Les oxydants, que l'on appelle aussi radicaux libres, sont des substances chimiques qui peuvent réagir facilement avec d'autres substances de l'organisme et de ce fait modifier ou endommager leur structure. Par exemple, les acides gras essentiels sont vulnérables aux attaques des radicaux libres. Certaines vitamines protègent les acides gras essentiels des assauts des radicaux libres et limitent ainsi les dommages causés par ceux-ci; c'est pourquoi on les a appelées antioxydants.

Les résultats de certaines études donnent à penser que l'activité des radicaux libres dans le système nerveux central serait liée aux lésions caractéristiques de la SP. Cela dit, on a mené peu d'études sur l'emploi des antioxydants chez les personnes atteintes de SP, et on ignore encore l'importance de ces substances.

Par ailleurs, la prise d'antioxydants pourrait comporter des risques pour les personnes atteintes de SP, puisque certains d'entre eux stimulent le système immunitaire et que ces effets pourraient en théorie aggraver les manifestations de la maladie. Il y a donc lieu de mener des études approfondies pour déterminer les bienfaits potentiels et l'innocuité de l'administration d'antioxydants aux personnes atteintes de SP.

## La vitamine B12

Le lien qui existe entre la SP, les traitements de la SP et la vitamine B12 est complexe et n'est pas bien compris.

L'organisme a besoin de la vitamine B12 pour produire de la myéline – la gaine protectrice qui entoure les fibres nerveuses et qui est lésée chez les personnes atteintes de SP. Compte tenu du rôle important joué par la vitamine B12 dans le système nerveux et du fait qu'une carence en vitamine B12 se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la SP, d'aucuns ont avancé qu'elle pourrait être utilisée pour le traitement ou la prévention de cette maladie. Cependant, aucune étude n'a confirmé la validité d'une telle théorie.

On observe des concentrations normales de vitamine B12 chez la plupart des personnes atteintes de SP, mais il arrive que certaines d'entre elles présentent une carence en cette vitamine. C'est un problème que votre médecin pourra diagnostiquer et pour lequel il vous prescrira le traitement qui s'impose, s'il y a lieu.

## **La vitamine D**

On distingue deux sources de vitamine D : elle provient de l'alimentation et elle est synthétisée par l'organisme sous l'effet des rayons du soleil.

Certains chercheurs ont laissé entendre qu'un faible degré d'exposition aux rayons du soleil pouvait accroître le risque de SP, étant donné que cette maladie est plus fréquente dans les régions qui sont éloignées de l'équateur, c'est-à-dire là où les rayons du soleil sont moins intenses et où les sources exogènes de vitamine D (à savoir les rayons du soleil) sont moindres. Cela dit, les facteurs géographiques ne sont probablement pas les seuls facteurs qui entrent en jeu. Il serait utile de réaliser d'autres études pour comprendre le lien qui existe entre l'exposition aux rayons du soleil et la SP.

Comme nous l'avons mentionné, la vitamine D joue peut-être un rôle préventif dans la SP, qu'elle soit produite sous l'action du soleil, contenue dans le lait et les poissons, comme le saumon et le thon, ou prise sous forme de comprimés. Étant donné le risque de carence en vitamine D auquel sont exposées certaines personnes, de nombreux médecins croient que les personnes ayant la SP devraient consommer de 1 000 à 2 000 UI de cette vitamine par jour. Avant d'apporter des changements draconiens à votre régime alimentaire ou d'augmenter votre consommation de vitamines, consultez votre médecin ou un nutritionniste.

En outre, il est essentiel de consommer suffisamment de vitamine D et de calcium, en vue de réduire le risque d'ostéoporose. Il est d'autant plus important que les personnes qui ont une mobilité réduite ou qui ont suivi des traitements prolongés par des corticostéroïdes prennent de telles précautions.

## INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

### Publications de la Société de la SP, site Web et revues

La Société de la SP offre des publications sur des sujets variés. Pour en savoir plus, appelez au **1-800-268-7582** ou visitez notre site Web, au **[www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)**.

### Lectures complémentaires

*Dietary Supplements and Multiple Sclerosis: A Health Professional's Guide*, ouvrage de Allen C. Bowling et de Thomas M. Stewart (en anglais). Publié par Demos Medical Publishing (2004), ISBN : 1888799900. Cet ouvrage, qui s'adresse aux professionnels de la santé, résume les études ayant été menées sur de nombreux compléments alimentaires.

*I-Can't-Chew-Cookbook. Delicious soft-food recipes for people with chewing, swallowing and dry-mouth disorders*, ouvrage de J. Randy Wilson (en anglais). Publié par Hunter House Publishers (2003), ISBN : 0897934008. Ce livre américain contient une grande variété de recettes ainsi que l'information nutritionnelle portant sur chacune d'entre elles.

## **Ressources**

### **Les diététistes du Canada**

[http://www.dietitians.ca/public/content/information\\_francais/index.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp)

### **Abilities Foundation**

[www.enablelink.org](http://www.enablelink.org) (en anglais)

Liens menant vers des ressources et des services canadiens destinés aux personnes handicapées.

### **Santé Canada**

<http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>

### **Guide alimentaire canadien**

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

**Pour communiquer avec la Société de la SP**  
Décembre 2008

**Ligne sans frais au Canada : 1-800-268-7582**  
**[www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)**

**Division de la  
Colombie-Britannique**

4330, Kingsway, bureau 1501  
Burnaby (Colombie-Britannique)  
V5H 4G7  
604-689-3144  
[info.bc@mssociety.ca](mailto:info.bc@mssociety.ca)

**Division de l'Alberta**

9405, 50<sup>e</sup> rue, bureau 150  
Edmonton (Alberta)  
T6B 2T4  
780-463-1190  
[info.alberta@mssociety.ca](mailto:info.alberta@mssociety.ca)

**Division de la Saskatchewan**

150, rue Albert  
Regina (Saskatchewan)  
S4R 2N2  
306-522-5600  
[info.sask@mssociety.ca](mailto:info.sask@mssociety.ca)

**Division du Manitoba**

1465, place Buffalo, bureau 100  
Winnipeg (Manitoba)  
R3T 1L8  
204-943-9595  
[info.manitoba@mssociety.ca](mailto:info.manitoba@mssociety.ca)

**Division de l'Ontario**

175, rue Bloor Est  
Bureau 700, tour Nord  
Toronto (Ontario)  
M4W 3R8  
416-922-6065  
[info.ontario@mssociety.ca](mailto:info.ontario@mssociety.ca)

**Division du Québec**

550, rue Sherbrooke Ouest  
Bureau 1010, tour Est  
Montréal (Québec)  
H3A 1B9  
514-849-7591  
[info.qc@scleroseenplaques.ca](mailto:info.qc@scleroseenplaques.ca)

**Division de l'Atlantique**

71, avenue Ilsley, unité 12  
Dartmouth (Nouvelle-Écosse)  
B3B 1L5  
902-468-8230  
[info.atlantic@mssociety.ca](mailto:info.atlantic@mssociety.ca)

**Bureau national**

175, rue Bloor Est  
Bureau 700, tour Nord  
Toronto (Ontario)  
M4W 3R8  
416-922-6065  
[info@scleroseenplaques.ca](mailto:info@scleroseenplaques.ca)

---

Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



## Pour communiquer avec la Société canadienne de la sclérose en plaques

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

Courriel : [info@scleroseenplaques.ca](mailto:info@scleroseenplaques.ca)

Site Web : [www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)

### Notre mission

Être un chef de file dans la recherche sur le remède de la sclérose en plaques et permettre aux personnes aux prises avec cette maladie d'améliorer leur qualité de vie.