

Lignes directrices pour une saine alimentation en cas de sclérose en plaques

La sclérose en plaques est une maladie chronique qui affecte le système nerveux central. Au fil du temps, elle peut ralentir ou bloquer les signaux nerveux qui contrôlent la capacité de vos muscles à se coordonner et à exercer l'effort voulu. Des picotements ou des douleurs dans certaines parties de votre corps et une baisse de la vision peuvent en résulter. D'autres symptômes éventuels de la sclérose en plaques sont :

- | la fatigue
- | la dépression
- | les changements dans votre façon de penser
- | des problèmes de déglutition
- | des problèmes de mobilité
- | l'invalidité.

La sclérose en plaques peut affecter les gens différemment. Les renseignements contenus dans le présent document pourraient ne pas vous convenir si vous présentez une insuffisance pondérale, perdez du poids involontairement ou vous avez de la difficulté à avaler ou à manger. Vos besoins nutritionnels peuvent changer au fil du temps. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à votre diététiste professionnel qui vous aideront à combler vos besoins nutritionnels.



Étape par étape

1. Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré, riche en légumes, en fruits, en grains entiers et en protéines. Utilisez votre assiette comme guide :
 - | Essayez de remplir la moitié de votre assiette avec une variété de légumes et de fruits.. Ce sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
 - | Essayez de remplir le quart de votre assiette avec des grains entiers tels que l'avoine, le quinoa, l'orge, le riz brun ou

sauvage, ainsi que du pain et des pâtes à grains entiers.

- Essayez de remplir le quart de votre assiette avec des aliments protéiques comme les haricots, les pois et les lentilles, le poisson et les fruits de mer, la viande maigre, la volaille et le tofu, les noix, les graines et les beurres dérivés, les œufs, le lait, le yogourt et les boissons de soja enrichies.

2. Choisissez des aliments contenant de bons gras. Essayez de remplacer les gras saturés dans votre alimentation par des gras insaturés. Il existe deux principaux types de gras insaturés.

- Les graisses monoinsaturées, notamment les arachides, les noix, les avocats, les margarines non hydrogénées et les huiles d'olives, de canola, d'arachide, de tournesol et de carthame.
- Les gras polyinsaturés, notamment les noix, les graines (p. ex., lin, chia et chanvre), les poissons gras comme le hareng, le saumon, le maquereau et la truite, la plupart des huiles végétales (p. ex., canola, soja, tournesol, carthame), les céréales et les margarines molles non hydrogénées.

Limitez les sources de gras saturés, telles que :

- Les viandes grasses, le lait entier et les produits laitiers riches en matières grasses telles que la crème et le fromage, les produits gras tels que le beurre, le saindoux, le shortening, les huiles de palme, de palmiste et de noix de coco, et certains aliments transformés comme les collations préemballées et les bonbons.

3. Limitez la consommation d'aliments hautement transformés. Ces aliments et boissons sont riches en sucres ajoutés, en sodium ou en gras saturés. Ils sont généralement pauvres en nutriments essentiels à notre santé. Consommez de ces aliments moins souvent ou en petites quantités.

Les aliments hautement transformés peuvent inclure :

- les boissons riches en sucre, comme les boissons gazeuses, les sodas, les boissons sucrées à base de thé ou de café, la limonade et les boissons aux fruits
- les frites et autres grignotines
- les nouilles instantanées et les soupes emballées
- les aliments frits

- ; les céréales sucrées, les bonbons, les glaces
- ; les produits de boulangerie tels que les tartes, les gâteaux, les beignes et les biscuits
- ; la viande transformée comme les saucisses, les viandes fines, les hamburgers
- ; les entrées surgelées comme les pizzas, les lasagnes et les amuse-gueules.

4. Comblez vos besoins en calcium et en vitamine D.

Les personnes atteintes de sclérose en plaques courent un risque plus élevé de présenter une faible densité minérale osseuse et de se fracturer des os. Le calcium est l'un des éléments dont vous avez besoin pour des os solides. Votre corps a besoin de vitamine D pour favoriser l'absorption du calcium.

- ; Les bonnes sources alimentaires de calcium comprennent les produits laitiers (lait, yogourt et fromage à faible teneur en gras), les boissons de soja enrichies non sucrées, le tofu enrichi en calcium et le poisson en conserve avec les arêtes.
- ; Les sources alimentaires de vitamine D comprennent le lait, les boissons de soja enrichies non sucrées, les poissons gras tels que le saumon et les œufs.
- ; Santé Canada recommande à tous les adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D.

5. Faites attention aux régimes trop restrictifs.

Vous pouvez lire des articles sur les régimes alimentaires qui prétendent diminuer les symptômes ou empêcher l'aggravation de la sclérose en plaques. La plupart de ces régimes, tels que Swank, MacDougal, Kousmine et le régime sans gluten, imposent des restrictions sur la consommation d'aliments nutritifs et n'ont pas prouvé leur efficacité contre la sclérose en plaques.

6. Faites attention aux plantes médicinales.

Les recherches actuelles ne permettent pas de recommander des produits à base d'herbes médicinales pour la sclérose en plaques. Certaines plantes peuvent interagir avec les médicaments. Si vous voulez essayer des produits à base d'herbes médicinales, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien.

7. Mettez l'accent sur un mode de vie sain en général.

- i L'activité physique est sans danger pour la plupart des gens. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou un professionnel de conditionnement physique qualifié pour déterminer les types et la densité d'activités qui vous conviennent le mieux.
- i Ne fumez pas. Le tabagisme peut accélérer la progression de la sclérose en plaques.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « pendjabi ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- i HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététisme] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.