

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une alimentation variée et saine est importante pour tout le monde, mais dans le cas des personnes atteintes de la SEP, elle peut également se traduire par une diminution des symptômes liés à la maladie, tels que la dépression, les troubles de la tête, les troubles de la mémoire, la douleur et la fatigue intense.¹

Chaque jour, il est important de consommer au minimum² :

- Une portion de viande ou poisson ou œufs.
- Une portion de légumes verts.
- Une portion de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, semoule...).
- Trois produits laitiers (lait, fromages, laitages).
- Deux fruits crus.
- Une portion de pain (2 tartines à chaque repas).
- 1,5 litre d'eau sous toutes ses formes (thé, eau aromatisée, gazeuse ou tisane).

Pour éviter la prise de poids, il est souhaitable de :

- Réduire la consommation de sauces et de produits très gras tels que les frites, la charcuterie et le fromage.
- Réduire également la consommation de sucre pur (sirop, confiserie...) et produits sucrés (laitages et boissons aromatisés, gâteaux, viennoiseries...).
- En revanche la consommation de pain, féculents et fruits doit rester la même.

Lors d'un traitement par corticoïdes, il est conseillé de :

- Diminuer, voire supprimer la consommation de sel et de produits salés (en fonction de la prescription médicale).
- Éviter les eaux gazeuses salées, choisir le taux de sodium le moins élevé sur l'étiquette.
- Limiter le sucre et les produits sucrés.



¹ <https://nationaalmfunds.nl/leven-met-ms/ms-en-voeding/>

² La pyramide alimentaire 2020. Institut Paul Lambin-Haute École Léonard de Vinci

En cas d'amaigrissement important :

Il est primordial d'augmenter l'apport en calories et en protéines dans votre alimentation.

Les protéines se trouvant dans la viande, le jambon, les œufs, le poisson, le lait, les produits laitiers et le fromage, il est possible d'enrichir :

- Les produits laitiers avec de la poudre de lait écrémé (2 cuillérées à soupe pour 100 ml).
- Le potage avec un œuf ou du fromage fondu ou du gruyère râpé ou une tranche de jambon haché (40 g).
- Les préparations traditionnelles en augmentant le nombre d'œufs par rapport à la recette initiale ou en ajoutant de la crème.
- Les plats de légumes verts en y ajoutant de la béchamel ou en faisant des gratins, des pains ou des flans de légumes.

Vous pouvez aussi consommer des protéines végétales.

Les calories seront fournies par le rajout de beurre ou de crème fraîche dans les préparations ainsi qu'en utilisant du lait entier.

Votre médecin peut aussi vous prescrire des compléments alimentaires adaptés à vos besoins. Ils se présentent sous forme de boissons lactées, de crème dessert, de jus de fruits, de potage, voire d'assiettes de purées enrichies (plat complet).

Consultez votre médecin pour savoir où vous procurer ces produits.

Copyright: Filiale française Merck Serono SAS
En collaboration avec des neurologues et
des neuropsychologues belges.

BE-NONNI-00231 – May 2023

