

DIÉTÉTIQUE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

ENVOI DE JACQUELINE (décembre 2005)

Bonjour. Je souhaite avoir des indications sur la diététique de la sclérose en plaques - existe-t-il des produits ou compléments alimentaires de la nature? Merci de votre aide

Éviter de vous fatiguer bien sûr, évitez le trop chaud ou le grand froid
ne prenez pas plus de médicament qu'indiqué par votre spécialiste, suivez bien ses indications même si vous avez mal, ne rajoutez pas de vous même mais conservez toujours les notices des boîtes, référez vous souvent - prudence, certains anti-douleurs prescrits sont puissants et peuvent causer des désordres à la longue dans vos neurones; si vous supportez, prenez de l'aspirine (évitez si vous avez un traitement à la cortisone) et ne dépassez pas les 10 comprimés de 500 mg quotidiens; attention si vous allez chez le dentiste car l'aspirine fluidifie le sang; en ce qui me concerne, j'évite le paracétamol; l'aspirine améliore la circulation sanguine et évite les caillots de sang; il faut la supprimer au moins 10 jours avant intervention chirurgicale et 4 jours avant passage chez le dentiste et ne pas prendre en cas de stérilet.
Vous pouvez aussi demander conseil au diététicien de l'hôpital et à votre généraliste; ne restez pas isolée, contactez une association d'aide aux Sep ou allez sur leurs sites

Supprimer les produits animaux (pas de viande rouge mais un peu de volailles),
les produits laitiers que vous remplacerez par des noix et noisettes en grandes quantités mais vous pouvez consommer des fromages pâte persillée uniquement et deux ou trois yaourts nature par semaine
Supprimer toutes les graisses animales (charcuteries et foie gras, beurre, crème fraîche, margarines), Très Recommandé huiles végétales comme l'huile de colza mais surtout huile de noix, d'olive, d'onagre, de germes de blé
Recommandé: tous les poissons gras, les légumes et fruits le plus cru possible, légumineuses, pains et panification, pâtes, etc. fruits secs

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TOUS LES JOURS

Gélules d'huile d'onagre, 6 par jour, obg

Lécithine de soja, trois à quatre cuillerées par jour - sachez que la myéline est composée de lécithine obg

Gélules de levure de bière, 6 par jour obg

3 cuillères à café par jour de curcuma madras racine obg

10 g par jour de vitamine C - acérola de préférence obg

1 ou 2 cuillères à café de ginseng poudre rouge panax Meyer obg

6 gélules de myrtilles

3 à 4 gélules de silice obg

3 comprimés de vitamine B1-B6 Sec
une ampoule par semaine de vitamine B12 Sec
deux à quatre ampoules par jour de granions de zinc Sec
deux à quatre ampoules par jour de granions de cuivre Sec
deux ampoules jour de granions de soufre Sec
deux ampoules jour de granions de manganèse-cobalt Sec
1 l de tisane mélange de: aubier de tilleul, ginkgo biloba, chicorée, sarriette, thym, chardon
marie et cannelle obg

*ce sigle Sec signifie que l'on doit faire marquer le produit par son médecin car remboursé sécu -
tout au moins jusqu'en mars 2006

ce sigle obg signifie que ces compléments sont (presque) obligatoires

Je puis vous vendre tous ces compléments alimentaires: spécial pour les Sep, remise de - 25 % -

Une étude révèle un lien possible entre la vitamine D et les risques de développer la sclérose en
plaques

Une nouvelle étude portant sur des infirmières indique qu'un apport accru en vitamine D pourrait
réduire le risque de développer la sclérose en plaques. L'étude portait sur 187 563 femmes - dont
173 avaient la SP de façon probable ou certaine - inscrites à la Nurses' Health Study, programme
qui sonde régulièrement la santé des infirmières, aux États-Unis. Les femmes qui consommaient
chaque jour 400 UI ou plus de vitamine D, provenant de source alimentaire et de suppléments
vitaminiques ou de suppléments vitaminiques uniquement, faisaient face à un risque 40 % moins élevé
de développer la SP que celles qui ne prenaient pas de suppléments de vitamine D.

Ces résultats étoffent les connaissances issues des études en cours sur le rôle possible de la
vitamine D dans la réduction du risque de développer la SP. Rien n'indique toutefois que la
vitamine D pourrait affecter l'évolution de la SP, une fois qu'elle est enclenchée. D'autres
recherches seront requises pour clarifier ces résultats. Une dose quotidienne de 200 UI à 400 UI de
vitamine D, provenant de source alimentaire et de suppléments vitaminiques, est normalement
recommandée pour les adultes et les adolescents. Il faut savoir toutefois que l'usage excessif de
suppléments de vitamine D peut être toxique.

Une nouvelle étude portant sur des infirmières indique qu'un apport accru en vitamine D pourrait
réduire le risque de développer la sclérose en plaques. Cassandra Munger, M.Sc., et ses collègues
(de l'école de santé publique Harvard, Université de la Californie à Irvine) ont communiqué les
résultats de cette étude dans Neurology, le 13 janvier dernier. La cause de la sclérose en plaques,
maladie dans laquelle le système immunitaire s'attaque aux tissus cérébraux et à la moelle épinière
de son hôte, demeure inconnue.

La SP se manifeste le plus souvent dans les pays éloignés de l'équateur, tels que le Canada. On
croît que des facteurs génétiques, infectieux et environnementaux pourraient expliquer la variation
du risque de développer la SP, d'une personne à l'autre. L'exposition solaire accrue des personnes
vivant près de l'équateur, ayant pour effet d'augmenter la production de vitamine D dans
l'organisme, est l'un des multiples facteurs présentement à l'étude, qui pourrait offrir une "
protection " contre la SP.

La vitamine D peut provenir non seulement de l'exposition solaire, mais également de sources alimentaires et de suppléments vitaminiques. En général, la vitamine D aide l'organisme à métaboliser le calcium. En outre, il a été démontré que la vitamine D agit sur les cellules immunitaires, et des études préliminaires révèlent qu'elle peut affecter les attaques immunitaires dans le modèle animal de SP. Pour établir une corrélation entre l'apport de vitamine D et le risque de développer la SP, les chercheurs ont utilisé les données de deux études - Nurses' Health Study I et II - qui évaluent régulièrement l'état de santé des infirmières, au moyen de sondages sur leurs antécédents médicaux et leur style de vie.

Les chercheurs ont évalué l'alimentation de 187 563 participantes, dont 173 avaient la SP de façon probable ou certaine, au début de l'étude (l'âge des participantes variait de 30 à 35 ans dans l'étude NHS I et de 25 à 42 ans dans l'étude NHS II). L'apport en vitamine D des participantes était évalué à partir du questionnaire NHS et de données sur leur alimentation des quatre dernières semaines, obtenues à partir de questions sur les aliments et les suppléments vitaminiques consommés. Ensuite, les chercheurs ont mesuré le taux de vitamine D dans le sang et analysé d'autres facteurs pouvant affecter les résultats, tels que la latitude du lieu de naissance des participantes et leurs habitudes de tabagisme (dans la revue *Neurology* du 28 octobre dernier, les membres de ce groupe de recherche ont signalé une incidence de SP plus élevée chez les infirmières qui fumaient).

Résultats

Les femmes qui consommaient chaque jour 400 UI ou plus de vitamine D (cet apport comprenait généralement des suppléments de multivitamines), provenant de suppléments vitaminiques (multivitamines surtout) et des aliments ou de suppléments vitaminiques uniquement, faisaient face à un risque 40 % moins élevé de développer la SP que celles qui ne prenaient pas de suppléments de vitamine D. Aucune réduction du risque de développer cette maladie n'a été observée chez celles dont l'apport en vitamine D provenait uniquement des aliments. Les autres analyses mettant en cause les habitudes de tabagisme et le lieu de naissance n'ont pas affecté les résultats de l'étude. Rien n'indique que la vitamine D pourrait affecter l'évolution de la SP, une fois qu'elle est enclenchée. Fait important, l'apport en vitamine D était étroitement lié aux autres composantes des multivitamines, notamment les vitamines A et E, et l'acide folique. Par conséquent, les chercheurs ne pouvaient pas isoler l'effet de la vitamine D de celui des autres vitamines.

Les auteurs ont fait remarquer que la vitamine D est celle qui semble la plus susceptible de réduire le risque de développer la SP. Ces résultats étoffent les connaissances issues des études en cours sur le rôle possible de la vitamine D dans la réduction du risque de développer la SP. D'autres recherches seront requises pour connaître notamment le rôle de la vitamine D par rapport aux autres vitamines, savoir si ces résultats s'appliquent également aux hommes et déterminer si la vitamine D peut modifier l'évolution de la SP, une fois le processus enclenché.

Recherches au Canada

Bon nombre d'études sont en cours ou en voie de l'être afin d'établir une corrélation possible entre l'exposition solaire, la vitamine D et la SP. Au Canada, Dr Dessa Sadovnick, de l'Université de la Colombie-Britannique, et Dr George Ebers, de l'Université d'Oxford, mènent une étude sur l'effet de la vitamine D sur les patients atteints de SP et leur famille. Ils sont également en charge de la plus vaste étude au monde sur la susceptibilité génétique, projet subventionné par la Fondation pour la recherche scientifique sur la sclérose en plaques. Les participantes ont pris la dose quotidienne de 200 UI à 400 UI de vitamine D, sous forme d'aliments et de suppléments

vitaminiques, normalement recommandée pour les adultes et les adolescents. L'apport de 400 UI à 800 UI de vitamine D recommandé pour prévenir la diminution de la densité osseuse est considéré sécuritaire, sur le plan thérapeutique. Il faut savoir toutefois que des doses élevées de vitamine D peuvent être toxiques et entraîner, entre autres, un surplus de calcium dans le sang, une augmentation de la tension artérielle, des nausées, l'anorexie et des troubles rénaux.[Adapté de Research/Clinical Update, National Multiple Sclerosis Society (organisme américain de SP)]

me contacter par téléphone

05 61 83 88 66

Les dernières informations publiées sur la vitamine B12

Le méthylcobalamine est l'une des formes coenzymes de la vitamine B12 qui présentée sous cette forme est non seulement bien absorbée mais s'avère être la seule forme neurologique active. La vitamine B12 protège les neurones de la toxicité des glutamates, une cause de troubles neurologiques. Cette vitamine protège la gaine de myéline qui entoure les nerfs et peut même accroître la synthèse protéique dans les nerfs eux-mêmes. Elle est donc fortement conseillée dans la plupart des maladies neurologiques ; elle parvient à ralentir la maladie de Parkinson. Elle est d'une grande aide dans le sclérose en plaques.

Pour d'autres renseignements sur la vitamine B12 cliquez sur la page 5 du bouton Phytothérapie sur mon site www.josyanejoyce.com

Les dernières informations publiées sur la vitamine C (revue VLM - Vaincre Les

La Maladie de Charcot-Marie-Thooth se de type 1a est d'origine génétique et entraîne une perte de myéline. D'après les travaux du Michel Fontès de la faculté de médecine de Marseille, de très fortes doses de vitamine C entraîne la remyélinisation des fibres des nerfs de murins (souris de laboratoire) qui rétablissent leur force musculaire. Les analyses nucléaires ont établis que la vitamine C agirait sur l'expression du gène PMP22, le gène impliqué dans la Charcot-Marie-Thooth. Au vu des résultats sur les souris, les scientifiques espèrent qu'une influence sera observée chez l'homme.

Des essais sur les personnes atteintes de cette pathologie ont débutés en septembre dernier sur 180 patients dans trois hôpitaux de Marseille, Lyon, Marseille.

Pour d'autres renseignements sur la vitamine C cliquez sur la page 5 du bouton Phytothérapie sur mon site www.josyanejoyce.com

VOIR MON SITE

www.josyanejoyce.com