



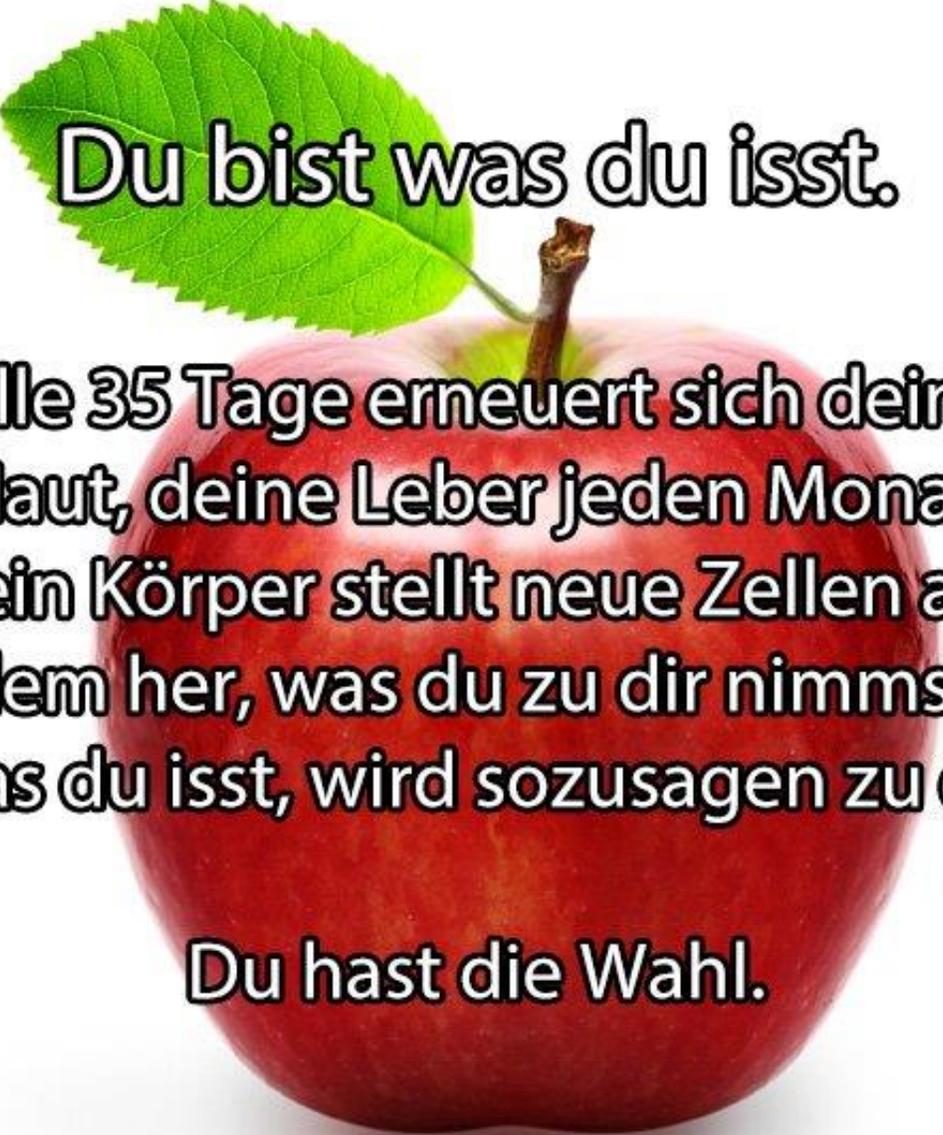
# L'ALIMENTATION: SOLUTION MIRACLE DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA SEP?

Stéphanie Rosquin

# Très brièvement: qui suis-je?

- Stephanie Rosquin
- Études : licence en éducation physique; bachelier en diététique
- Spécialisation: nutrition sportive, allergies, intolérances, syndrome du colon irritable, alimentation végétarienne et végétalienne
- Sophrologie
- ...
- Objectif: voir la personne avec toutes ses facettes et son vécu





**Du bist was du isst.**

**Alle 35 Tage erneuert sich deine  
Haut, deine Leber jeden Monat.  
Dein Körper stellt neue Zellen aus  
dem her, was du zu dir nimmst.  
Was du isst, wird sozusagen zu dir.**

**Du hast die Wahl.**

# Mon objectif:

**6+3 = 9 but  
so does 5+4.**

**The way you  
do things isn't always  
the only way to do  
them. Respect  
other people's  
way of thinking.**

**#WisdomLeaks**

- Vous donnez les informations diététiques et vous expliquez le pourquoi de certaines choses
- Incitation à la discussion et à l'échange



son état de  
santé

goût

éducation

vécu

habitudes

valeurs

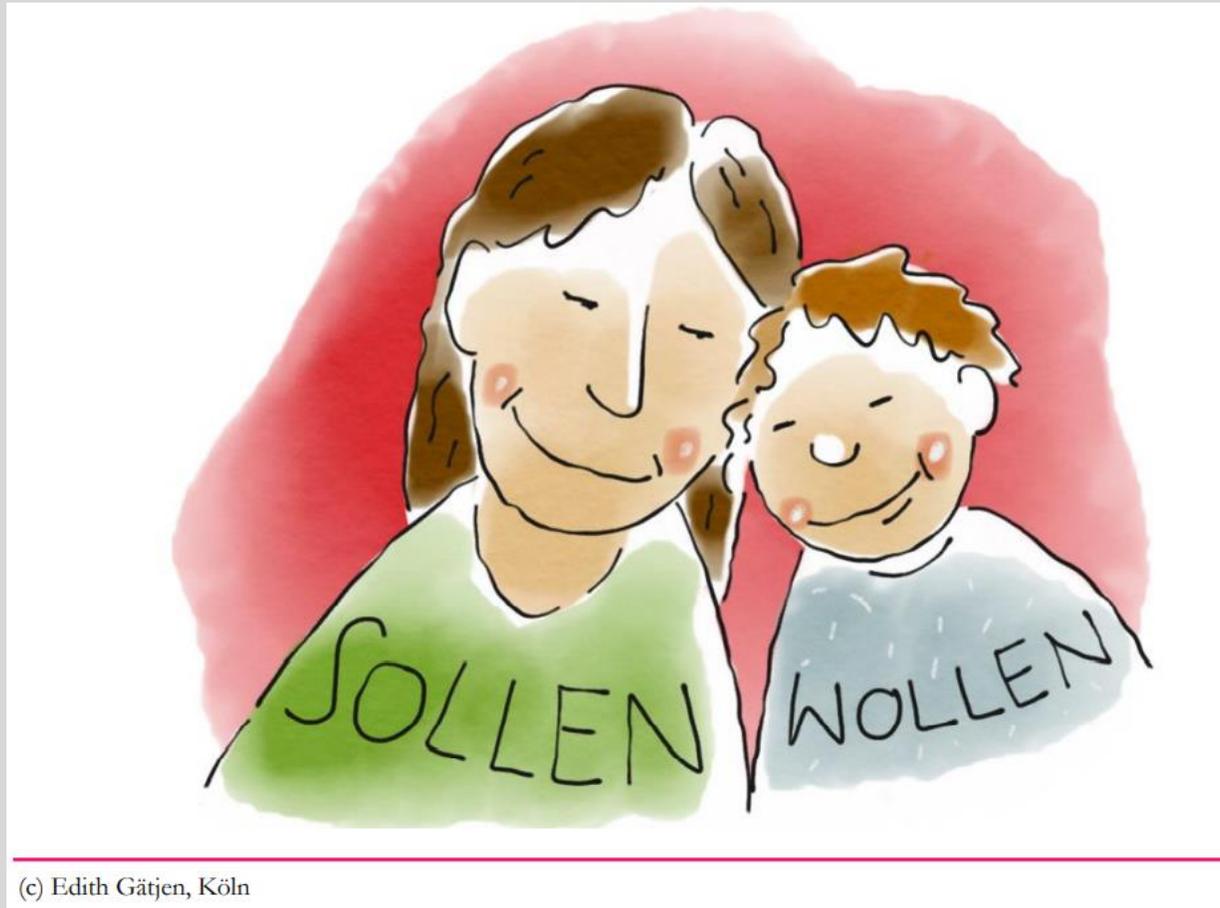
humeur

croyances  
(héritées)

# Devoir et vouloir



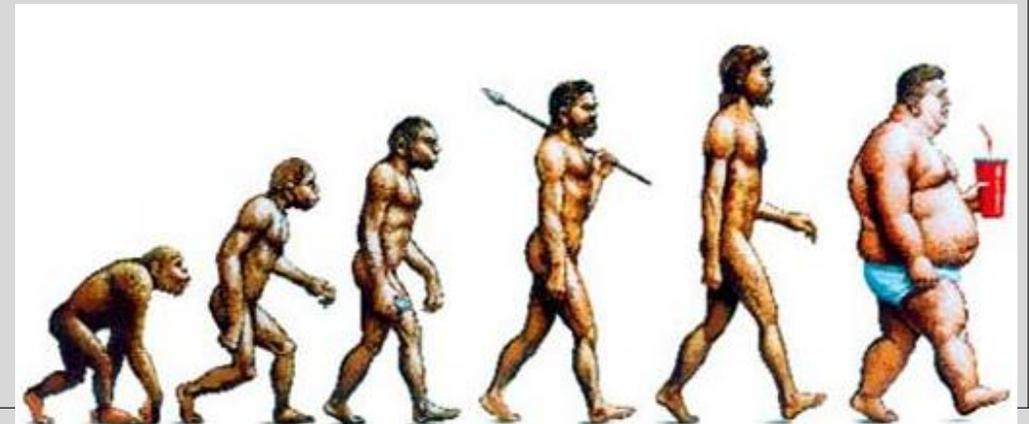
# Devoir et vouloir



(c) Edith Gätjen, Köln

# Les défis d'aujourd'hui

- **Nutrition civilisée :**
- Calories vides : sucre, produits raffinés, graisses, alcool
- Manque de fibres alimentaires
- Manque de vitamines et de minéraux
- Manque d'antioxydants naturels (fruits et légumes)
- Surconsommation
- Toxines dans l'alimentation
  
- Stress
- Manque d'activité physique



# Les défis d'aujourd'hui

## D'un autre côté:

- Toujours qualité → nous évitons de nombreux aliments
- Pas de graisses, beaucoup de fibres, cuisson à la vapeur → régime monotone avec des carences possibles
- Apport excessif en vitamines (A, E, C) → accumulations dans le corps (A, E)
- Trop de calcium pour lutter contre la déminéralisation → carence en fer par une assimilation plus faible



OÙ EST LE PLAISIR DE  
MANGER?

# La SEP

- Maladie auto-immune du système nerveux central (SNC)
- Le processus pathologique implique une inflammation

Donc...

# Solution miracle: régime anti-inflammatoire





# SOLUTIONS MIRACLES

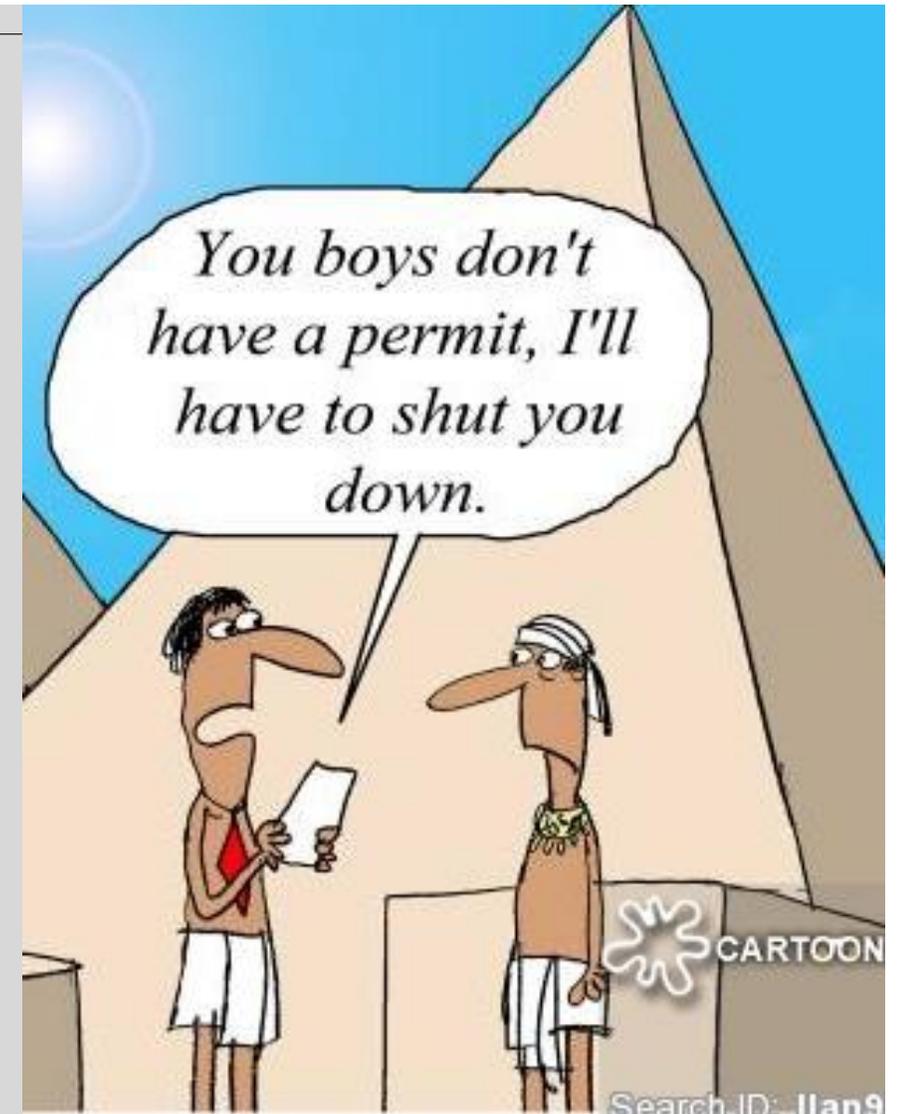


SOLUTION MIRACLE

N°1

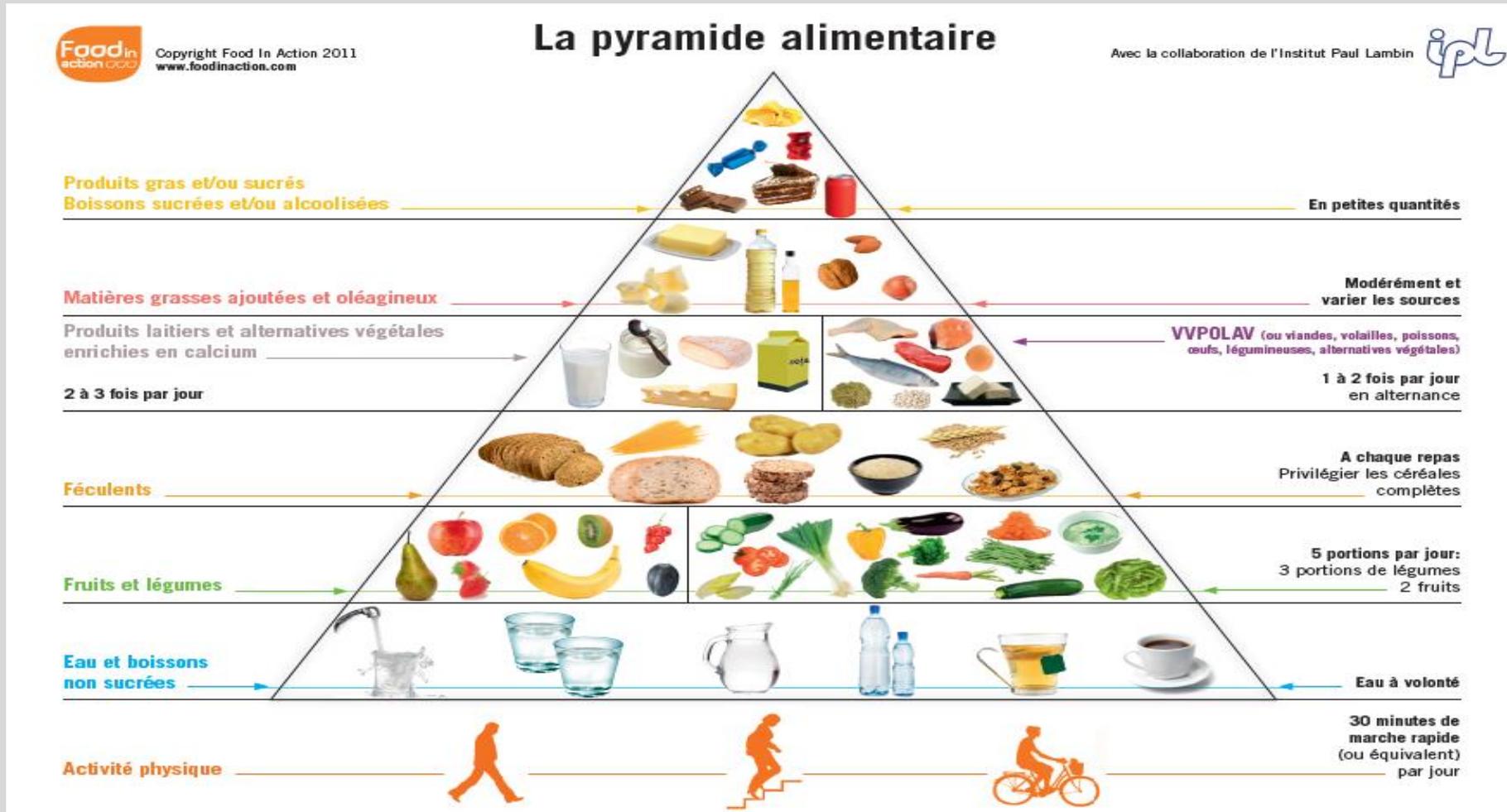
# Pyramide alimentaire

1. uniquement valable pour les personnes en surpoids
2. est un truc vieux et plus d'actualité
3. représente une alimentation saine et équilibrée



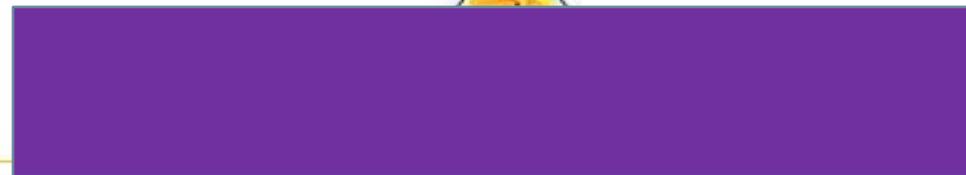
Why the Egyptians Stopped Building the Pyramids

# 3. représente une alimentation saine et équilibrée



# La pyramide alimentaire

**Produits gras et/ou sucrés**  
**Boissons sucrées et/ou alcoolisées**



En petites quantités

**Matières grasses ajoutées et oléagineux**



Modérément et varier les sources

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

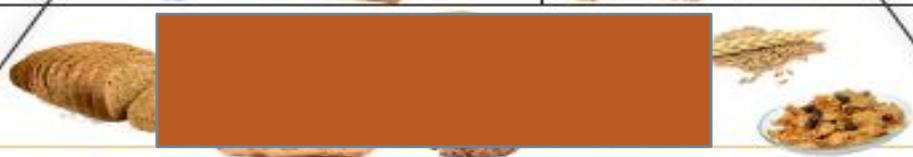


**VVPOLAV** (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

2 à 3 fois par jour

1 à 2 fois par jour en alternance

**Féculents**



A chaque repas  
Privilégier les céréales complètes

**Fruits et légumes**



5 portions par jour:  
3 portions de légumes  
2 fruits

**Eau et boissons non sucrées**



Eau à volonté

**Activité physique**



30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

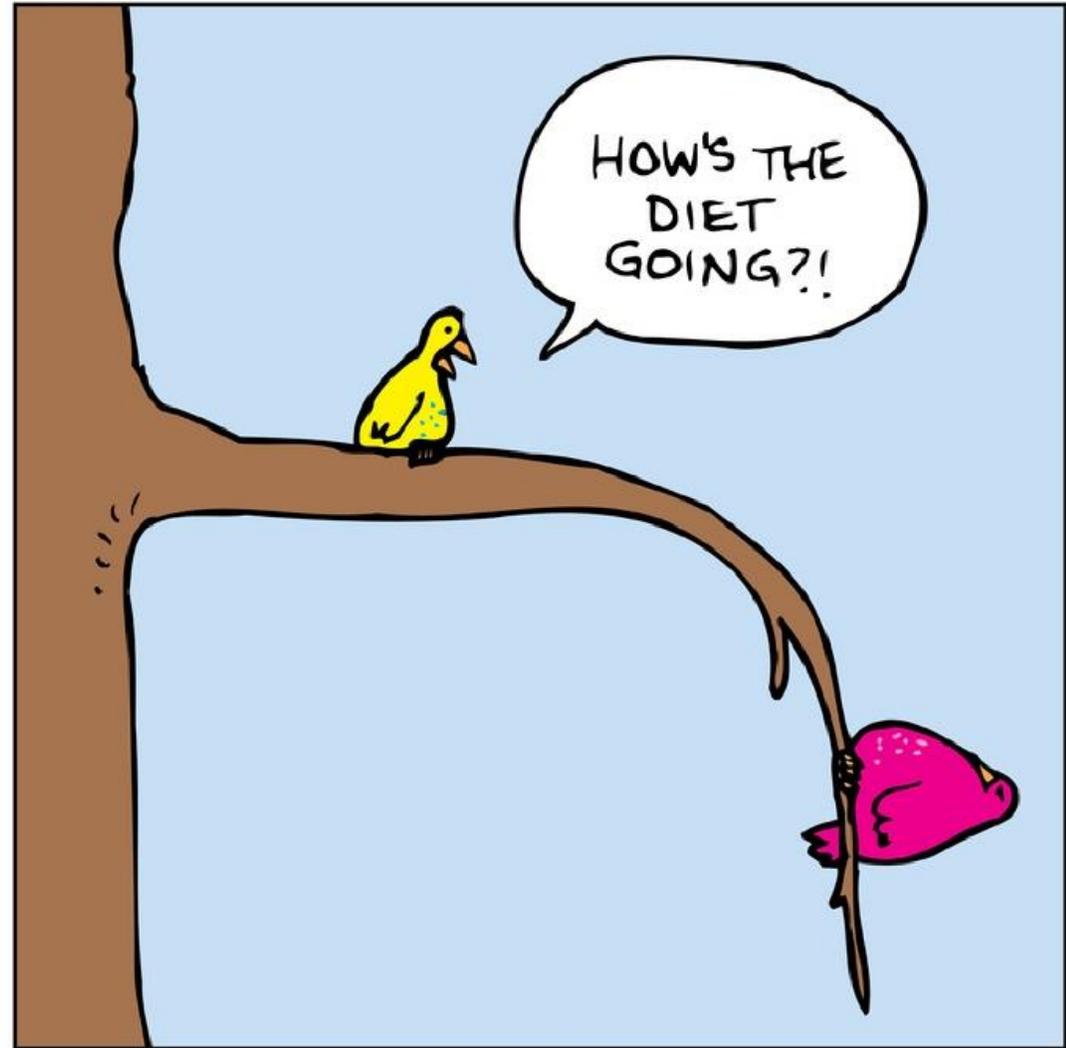
# ennuyeux mais.... efficace

- 30 minutes activité physique par jour (3x10 minutes)
- Au moins 6 verres d'eau ou boisson non sucrée
- Au moins 3 mains de légumes
- Au moins 2 mains de fruits
- Céréales complètes
- 3 produits laitiers
- 1 petite portion de viande, volaille, poisson ou oeufs
- Protéines végétales
- Huiles végétales
- Petite portion d'extras



# SOLUTION MIRACLE N°2

# RÉGIMES



# Paléo

- Basé sur les aliments courants à l'ère paléolithique, donc avant la cultivation des terres
- Viandes, poissons, noix, légumes et fruits
- Stop: produits laitiers, céréales, légumineuses, pommes de terre, produits transformés
  
- Pas de preuves pour avantages en cas de SEP
- Satisfaction de tous les nutriments?

# Wahls

- Basé sur paléo
- Combinaison régime alimentaire + vitamines + méditation + exercice
- Pas de preuves pour avantages en cas de SEP
- Satisfaction de tous les nutriments?

# Jeûne intermittent

- Faire des pauses entre les prises alimentaires
- Réduction de l'inflammation et protection des nerfs?
- 😊 min 3h entre les prises alimentaires → favorise une « nettoyage » du tube digestif
- A l'heure actuelle: pas suffisamment de preuves

# Régime cétogène

- Faible en glucides
- Risque: réduction de la consommation de glucides → alimentation faible en fibres alimentaires
- A l'heure actuelle: pas suffisamment de preuves

# Swank Diet

- Nommé après le Dr Roy Swank (développé dans les années 1940)
- Forte limitation des graisses
- Limitation consommation de viande rouge et de poisson gras
- Recommandations:
  - prise de l'huile de foie de morue
  - suppléments de vitamine C et E
  - supplément de multivitamines
  - supplément de minéraux
- Pas de preuves pour avantages en cas de SEP

# Overcoming MS Diet

- Mise au point par le Dr George Jelinek (1999)
- Fait partie d'un programme de mode de vie: régime alimentaire, médicaments, exercice physique et méditation
- Stop: produits laitiers, viande, graisses saturées
- Supplément: huile de lin (! Oméga 3) et vitamine D
  
- Pas de preuves pour avantages en cas de SEP

# Régime méditerranéen

- **Beaucoup:**

- légumes
- fruits
- noix et graines
- légumineuses
- céréales
- poisson
- huile d'olive

- **Quantités modérées:**

- vin rouge
- viande rouge
- produits laitiers

Toujours un régime intéressant à suivre

# Best Bet Diet

- Développé par Ashton Embry
- A éviter:
  - produits laitiers
  - céréales
  - légumineuses
- Supplémentation: calcium, vitamine D
- La recherche actuelle ne soutient pas la théorie derrière ce régime alimentaire, ni ne suggère qu'il y a un avantage à supprimer complètement un de ces types d'aliments.
- Pas de preuve qu'il puisse aider à gérer les symptômes

# Mc Dougall Diet

- Régime végétalien très faible en gras
- Il n'y a aucune preuve que le régime McDougall puisse avoir un effet positif sur la SEP

# Régimes

- En analysant tous ces régimes: contradictions
- Beaucoup de glucides, peu de glucides
- Pas de légumineuses, beaucoup de légumineuses
- Souvent très restrictifs
- Difficile à mettre en pratique dans la vie sociale

# Régimes

- Souvent on se sent mieux, parce qu'on a changé qqch
- Changement du mode de vie: revoir stress, qualité de vie, me-time
- Alimentation plus "pure": plus de fibres alimentaires, moins de graisses saturées, plus de graisses insaturées
- Activité physique
- Méditation

# Trouver son juste milieu

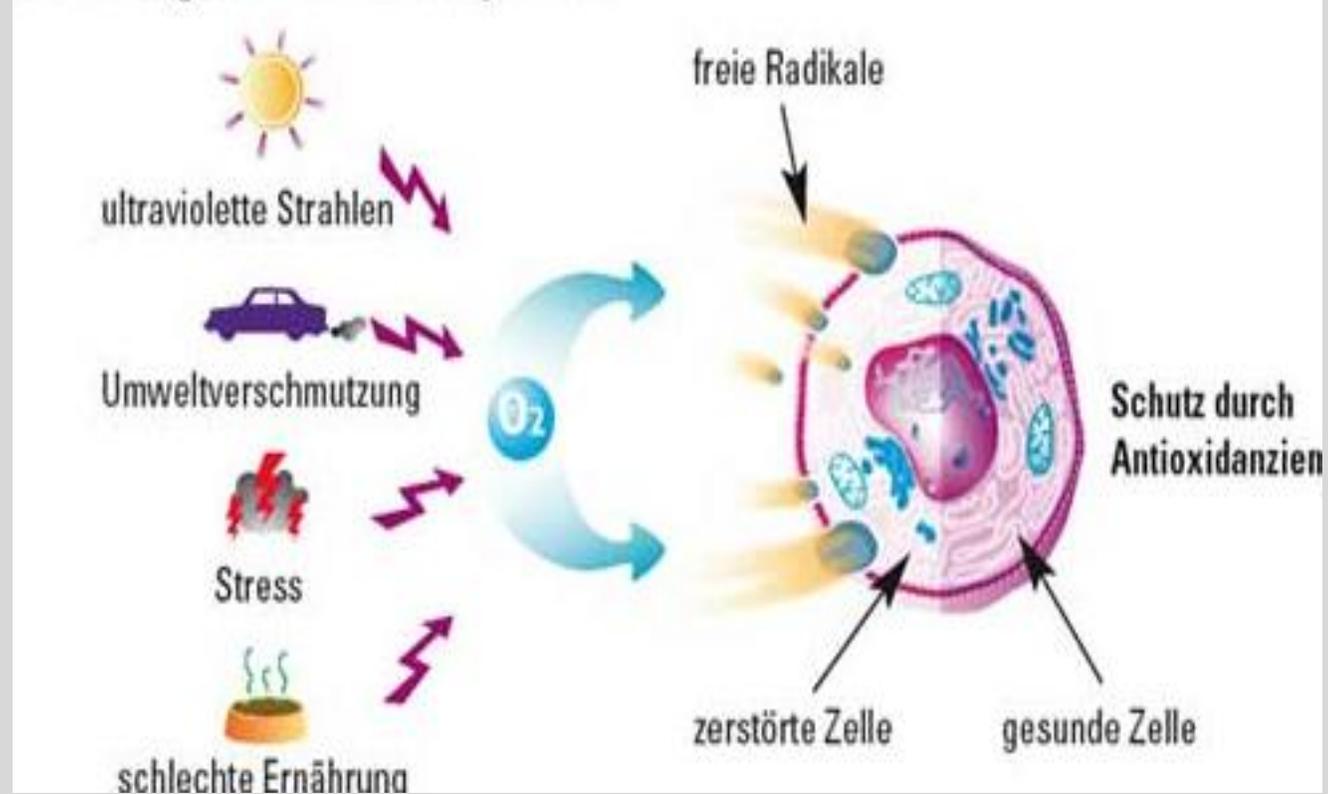
- Tous les régimes ont des points + et des points -
- A ce jour: pas de preuve pour l'efficacité à 100% d'un régime
- Donc: prendre ce qui est cohérent pour chacun



# SOLUTION MIRACLE N°3

# Antioxydants

## Belastungen des Immunsystems



# Antioxydants

- Pomme pelée → coloration brune = oxydation
- + jus de citron → pas de coloration brune grâce à la vitamine C
- Stress, tabac, impact environnemental,... → causent des dégâts aux cellules
- Pour les protéger → antioxydants:
  - Vitamine C
  - Béta carotène
  - Vitamine E
  - Polyphénols
  - Lycopène
  - Flavonoïde
  - Tanins (substances amères) (cacao, thé, raisins)
  - Anthocyanes
  - Acide phénolique
  -

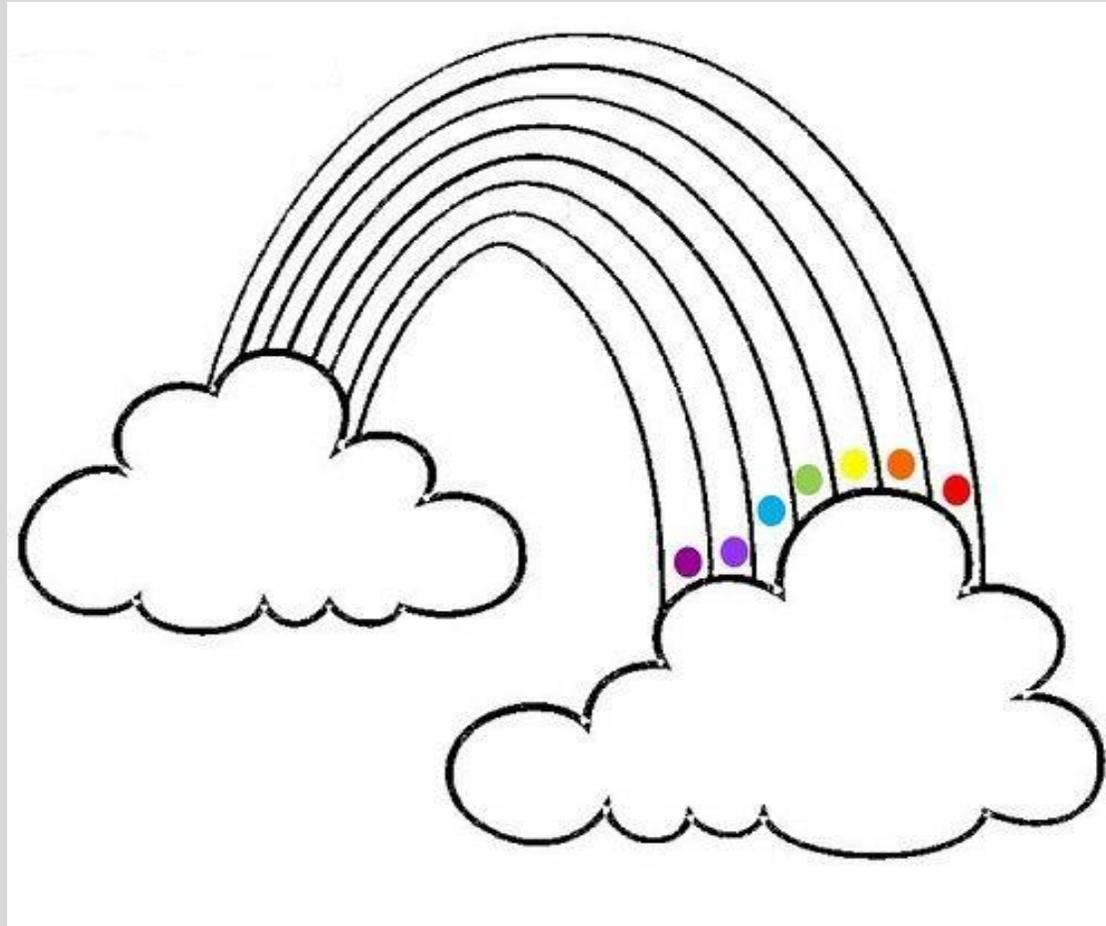
# Antioxydants

- « Superfoods »
- Ex.: choux, brocolis, choux de Bruxelles, épinards, graines de lin, graines de tournesol, graines de chia, herbes aromatiques, gingembre, grenade, myrtilles, avoine, noix, saumon,....
-

# Couleurs

- Fruits et légumes colorés contiennent des ingrédients qui donnent goût et odeur aux aliments et les aident à lutter contre les microbes.
- Les carottes ne contiennent non seulement des bêta carotène, mais 217 ingrédients.
- Plus le contenu de votre assiette est coloré, plus il est sain.

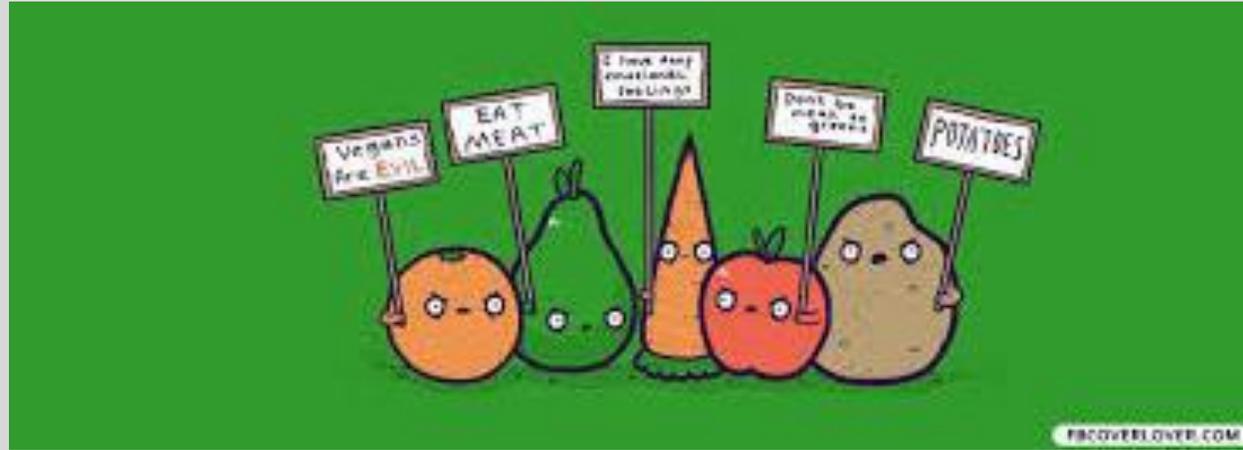
# Eat the rainbow





# SOLUTION MIRACLE

## N°4



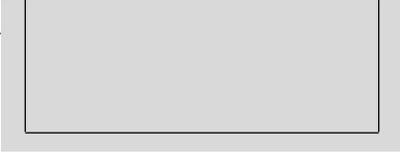
# ALIMENTATION À TENDANCE VÉGÉTARIENNE

# Les + d'une alimentation tendance végétarienne

- Protéines végétales: riches en antioxydants naturels
- Protéines animales: en grandes quantités → potential pro-inflammatoire (acide arachidonique)
- Alimentation plus riche en fibres alimentaires
  
- Une alimentation à prédominance végétarienne (équilibrée):
  - un plus grand apport en fruits et légumes
  - meilleure qualité de glucides
  - plus faible apport en graisses, notamment en graisses saturées et en cholestérol

# Les + d'une alimentation tendance végétarienne

- Oui: piste intéressante



SOLUTION MIRACLE

N°5

# Réduction de la consommation de sel

- Un rapport du Dr Markus Kleinewietfeld et de ses collègues:
  - effet d'un régime riche en sodium chez des souris atteintes d'une maladie semblable à la SEP
- Résultats: augmentation des concentrations de sel augmentait le nombre de cellules Th17
- Cellules Th17 jouent un rôle important dans les maladies auto-immunes, y compris la SEP
- Augmentation des cellules Th17 → augmentation du nombre de cytokines pro-inflammatoires
- Les souris qui ont été nourries avec un régime riche en sodium ont présenté des symptômes plus graves semblables à ceux de la SEP
- Mais il faut attendre plus de résultats et plus de preuves pour pouvoir tirer des conclusions

# Sel

- Sel:  $\text{Na}^+$   $\text{Cl}^-$
- Important pour maintenir un équilibre dans notre corps et dans nos cellules
- Participe aux contractions musculaires et transmission des influx nerveux
- Mais nous en mangeons trop: recommandations: 5g par jour, consommation réelle: 20g par jour



# Combien de sel y a-t-il dans... ?



**3g** par baguette

# Combien de sel y a-t-il dans... ?

- Jambon cuit (1 tranche = 40g)
  - 0,9g sel



- Salami « Zoosis » (40g)
  - 1,3g sel



# Combien de sel y a-t-il dans... ?

- Biscuits apéritifs :
  - 1g sel/50g
- Speculoos:
  - 0.5g sel/50g
- Cornflakes:
  - 0.5g sel/30g !

# Très salé

- Aliments fumés
- Conserves
- Plats préparés
- Fromage
- Sel
- Maggi
- Aromat
- Sauce soja
- Chips
- ...

# Herbes et épices

- Superfoods
- Arrondissent les repas
- Stimulation appétit (substances amères)
- Favorisation digestion
- Depuis toujours: des remèdes et des produits de plaisir
- Les épices étaient très précieuses: au Moyen Âge, le poivre et la muscade étaient utilisés comme moyen de paiement.

# Réduction consommation du sel

- Augmentation épices et herbes aromatiques
- Réduction sel
- Augmentation sources de potassium (fruits et légumes)

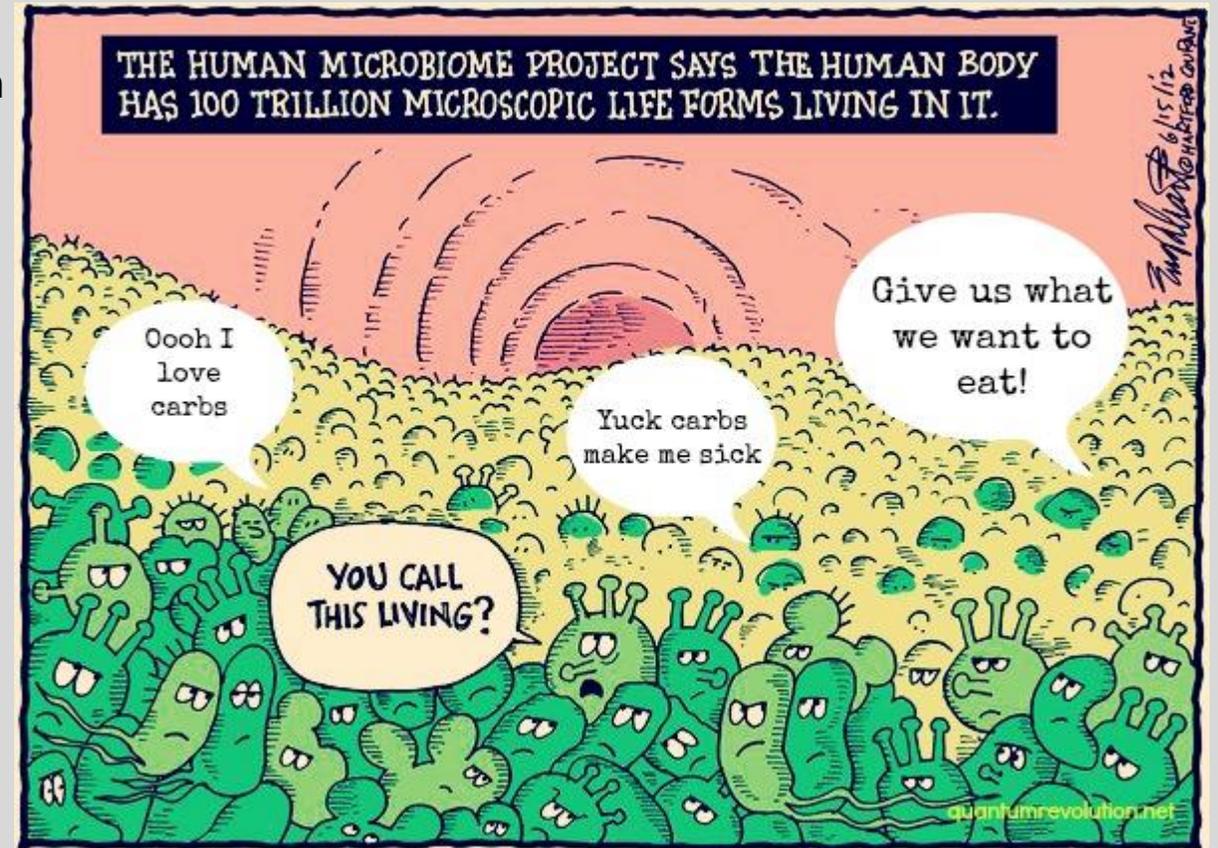
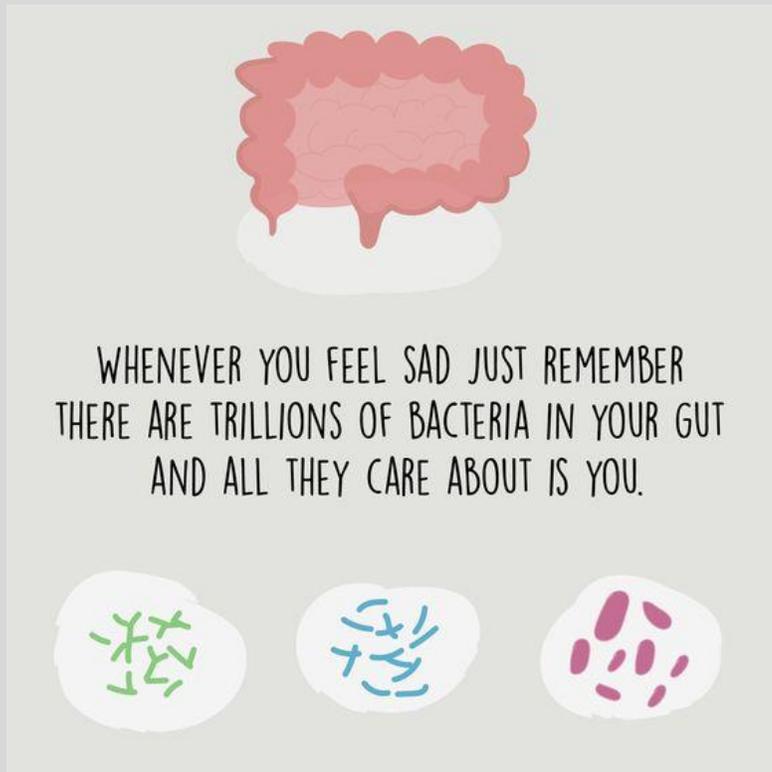


SOLUTION MIRACLE

N°6

# Améliorer son microbiome

- Nous sommes plus non humain que humain



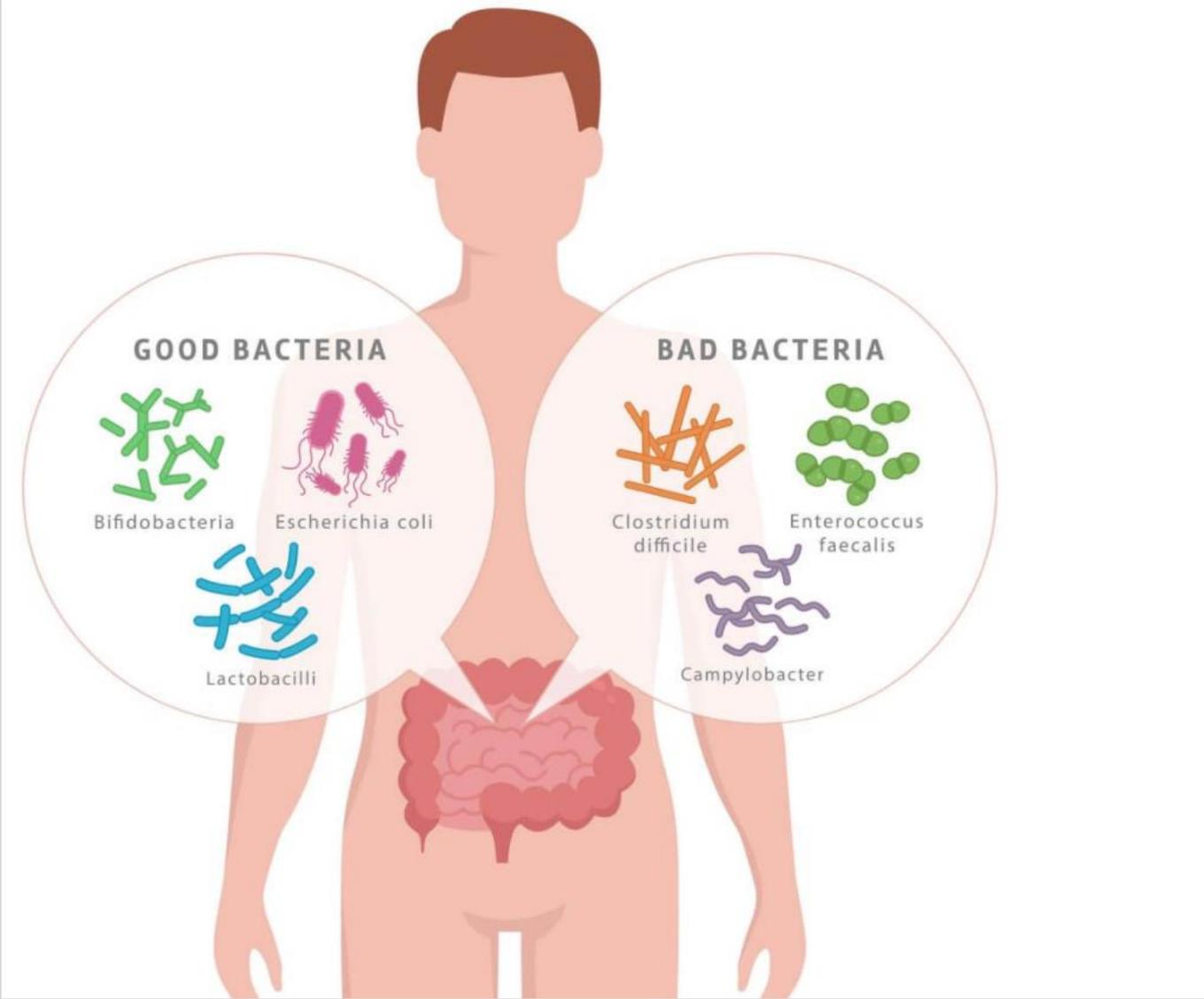
Food and Gut Bacteria Connection - If I'd known I'd live this long, I would've taken better care of myself - Leon Eldred ([wordpress.com](http://wordpress.com))

# Microbiome

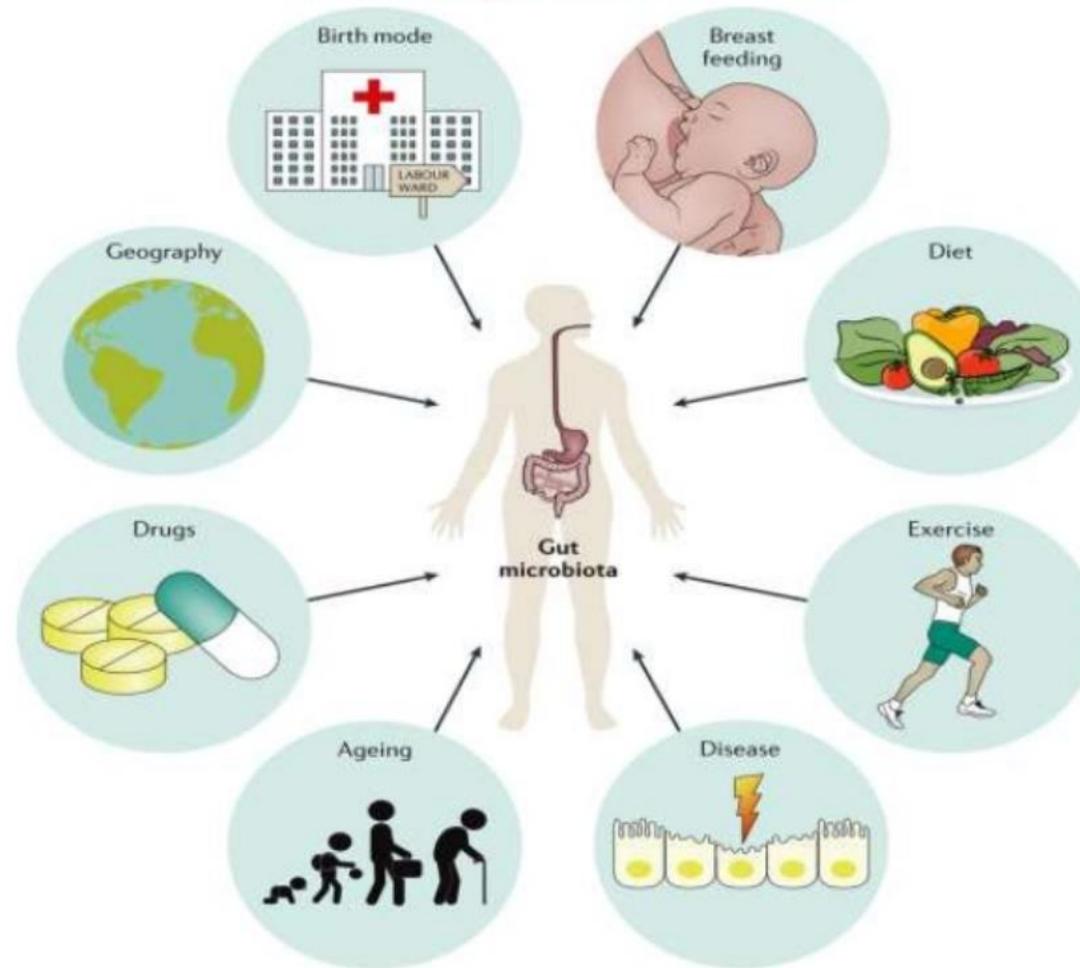
“All disease begins in the gut”

“Health is determined by the microbiota in your gut”

Hippocrates



## Factors that can influence the composition and function of the human gut microbiota



Nature Reviews | Gastroenterology & Hepatology

Quigley, E. M. M. (2017) Gut microbiome as a clinical tool in gastrointestinal disease management: are we there yet?  
*Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.* doi:10.1038/nrgastro.2017.29

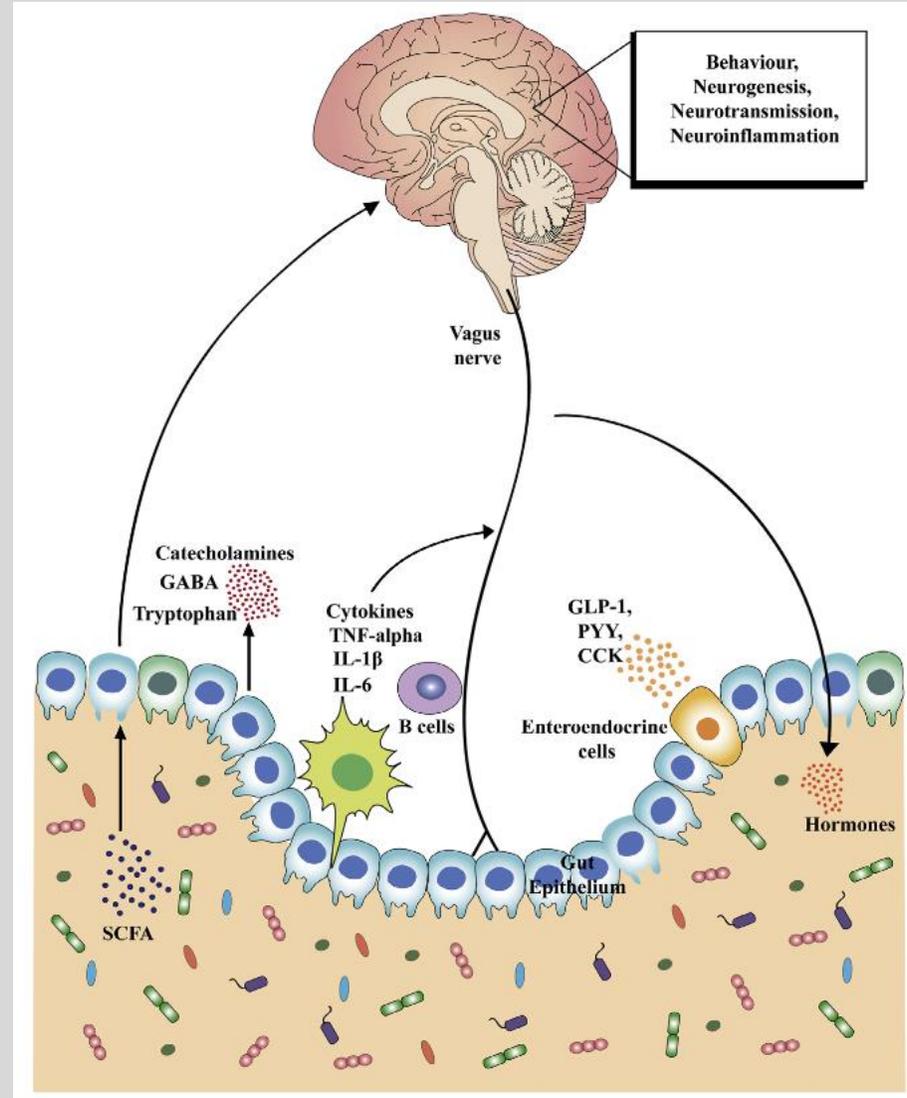
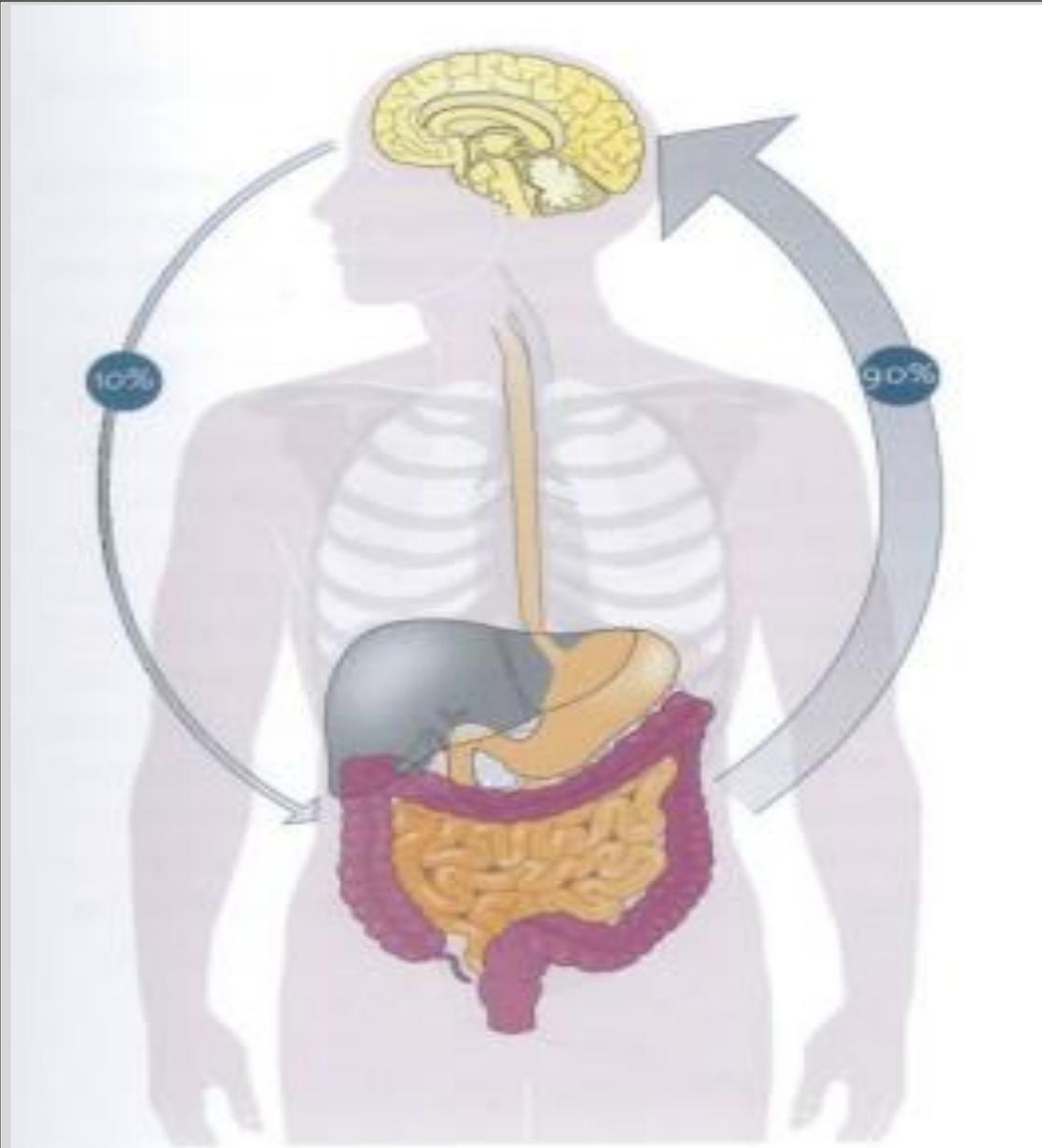
Barrière et protection

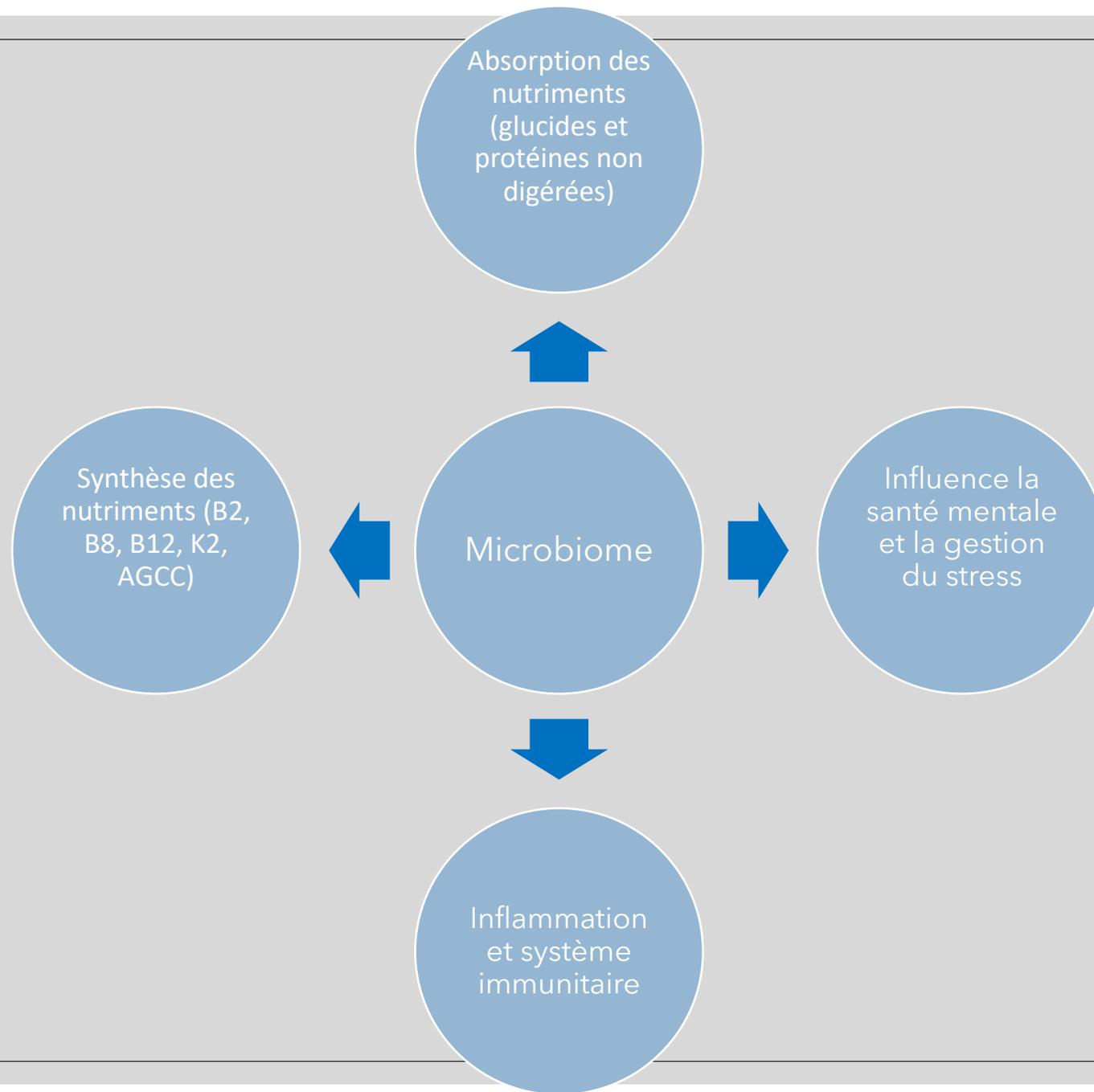
Modulation des processus inflammatoires  
Développement du système immunitaire

Microbiome

Maturation du tube digestif (production  
de mucus, entretien de la membrane  
muqueuse,...)

Fonctions métaboliques (digestion,  
production de nutriments pour les  
entérocytes)





# Microbiome

- Fibres alimentaires: solubles et insolubles
- Céréales complètes
- Amidon résistant: salade de pommes de terre, salades de pâtes
- Fruits et légumes colorés
- Équilibré
- Varié
- De la saison et de la région

# Microbiome

## **Pro-inflammatoire**

- Déséquilibre alimentaire
- Produits industriels
- Acides gras oméga 6
- Acides gras trans

## **Anti-inflammatoire**

- Fruits et légumes
- Céréales complètes
- Amidon résistant
- Épices et herbes aromatiques
- Acides gras oméga 3



SOLUTION MIRACLE

N°7

# Compléments alimentaires?

- Complément = prise en cas de manque
- Supplément = prise qui va loin au-delà de la dose recommandée (> 3x plus)

**TOO MUCH IS TOO MUCH**

# Compléments alimentaires

- En cas de manque
- Prescription médicale
- Attention où vous achetez!
- Est-ce vraiment dans le complément ce qui est dit?



# SOLUTION MIRACLE

N°8

# Pourquoi mangeons-nous?

- Assurer un apport en nutriments
- Améliorer le bien-être

# Manger = bien-être

- Ne pas seulement tenir compte de

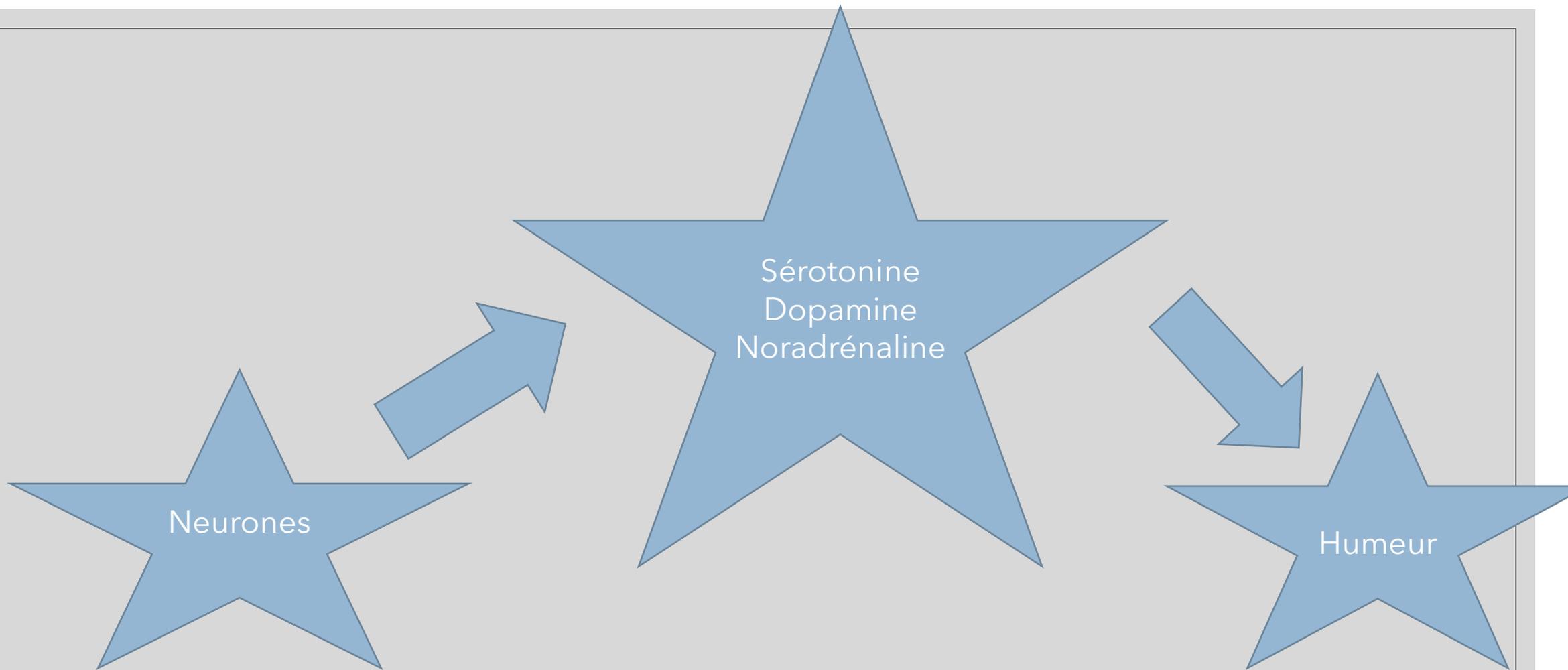
CE qu'on mange

- Mais aussi faire attention

OÙ on mange

COMMENT on mange

QUAND on mange



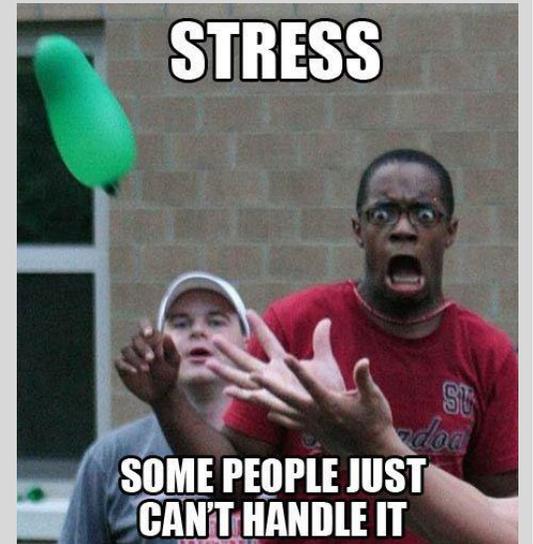
Neuromédiateurs ont un effet sur notre cerveau:

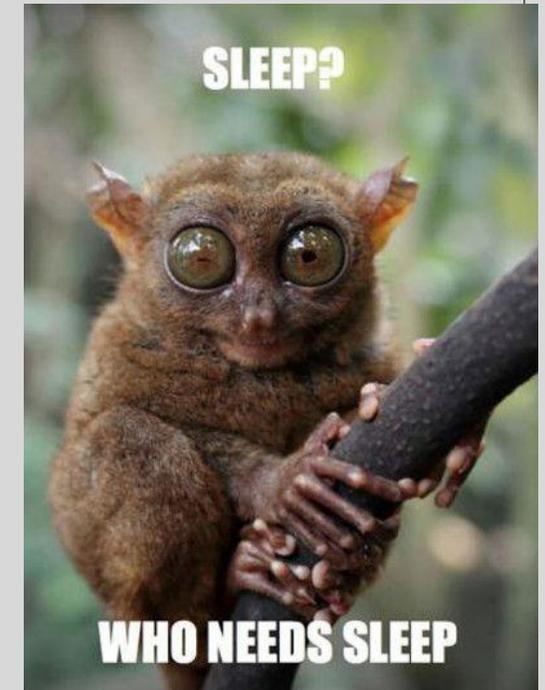
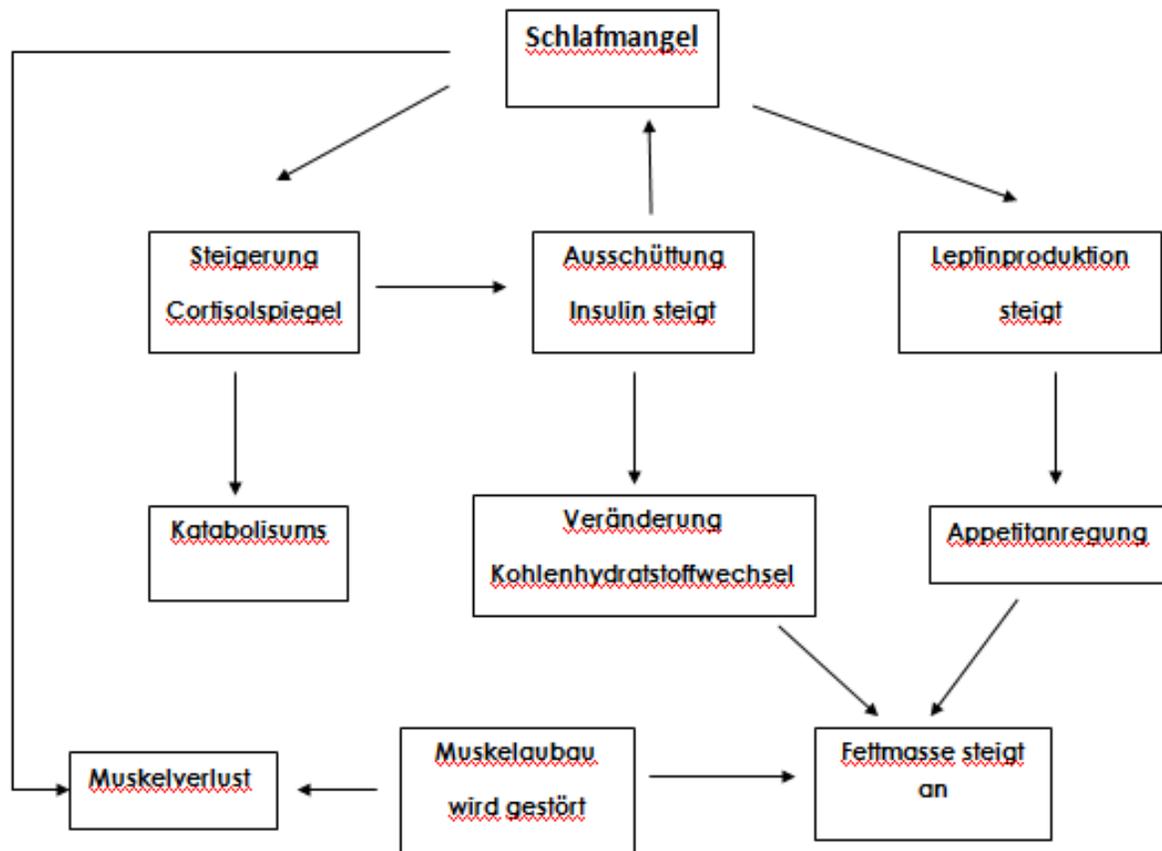
- Centre de récompense
- Satiété/faim

+ faim émotionnelle et faim physiologique

# Stress

- favorise un comportement alimentaire boulimique.
- nous sommes attirés par le chocolat, les chips, etc.
- nous mangeons rapidement et inconsciemment et essayons ainsi de réduire le stress.
- le magnésium peut atténuer le stress: banane, chocolat, noix, eau minérale





# Donc...

- La nourriture est plus qu'un carburant



SOLUTION MIRACLE

N°9

# Distribuez 19 morceaux de sucre



# Distribuez 19 morceaux de sucre



6



3



5



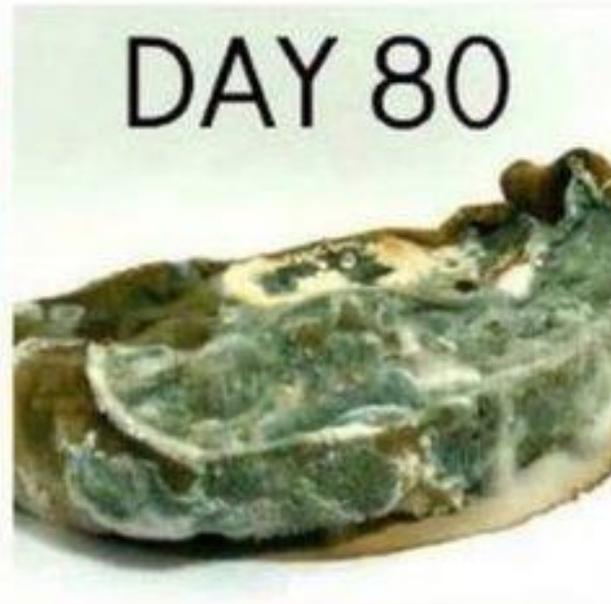
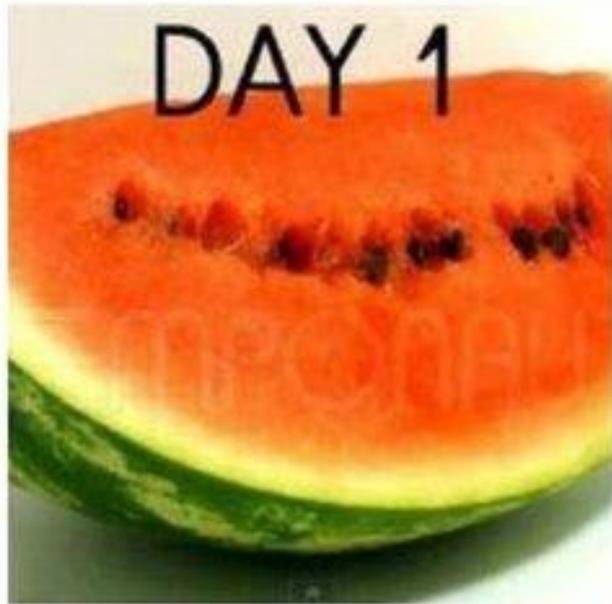
5

# Jus de fruits vs coca

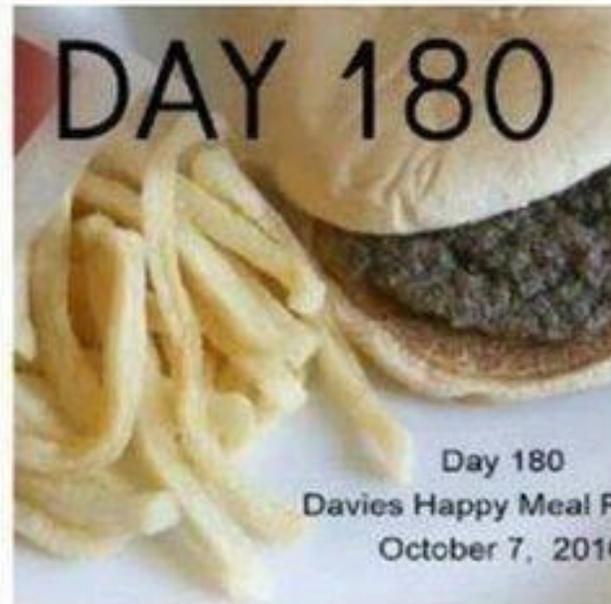


# Tu es ce que tu manges





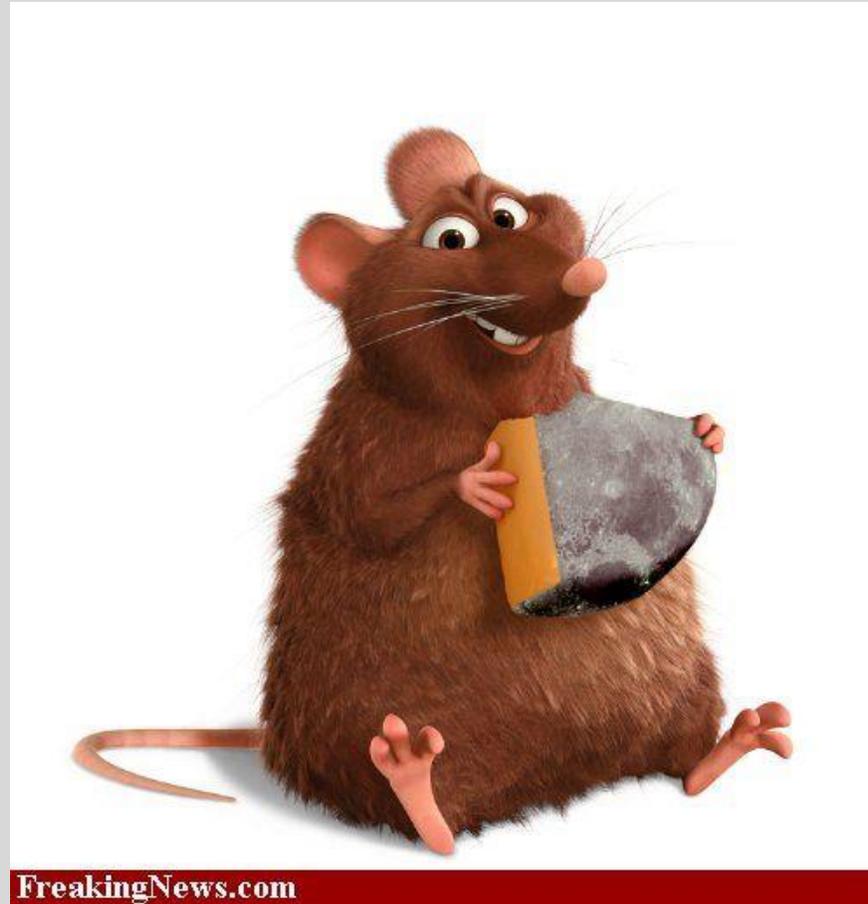
Day One :  
Sat April 10  
McDonald's H  
Fresh from Mc



Day 180  
Davies Happy Meal P  
October 7, 2010

**If bacteria DONT eat it, why should YOU?!**

# Étude: rats et fastfood





SOLUTION MIRACLE  
N°10

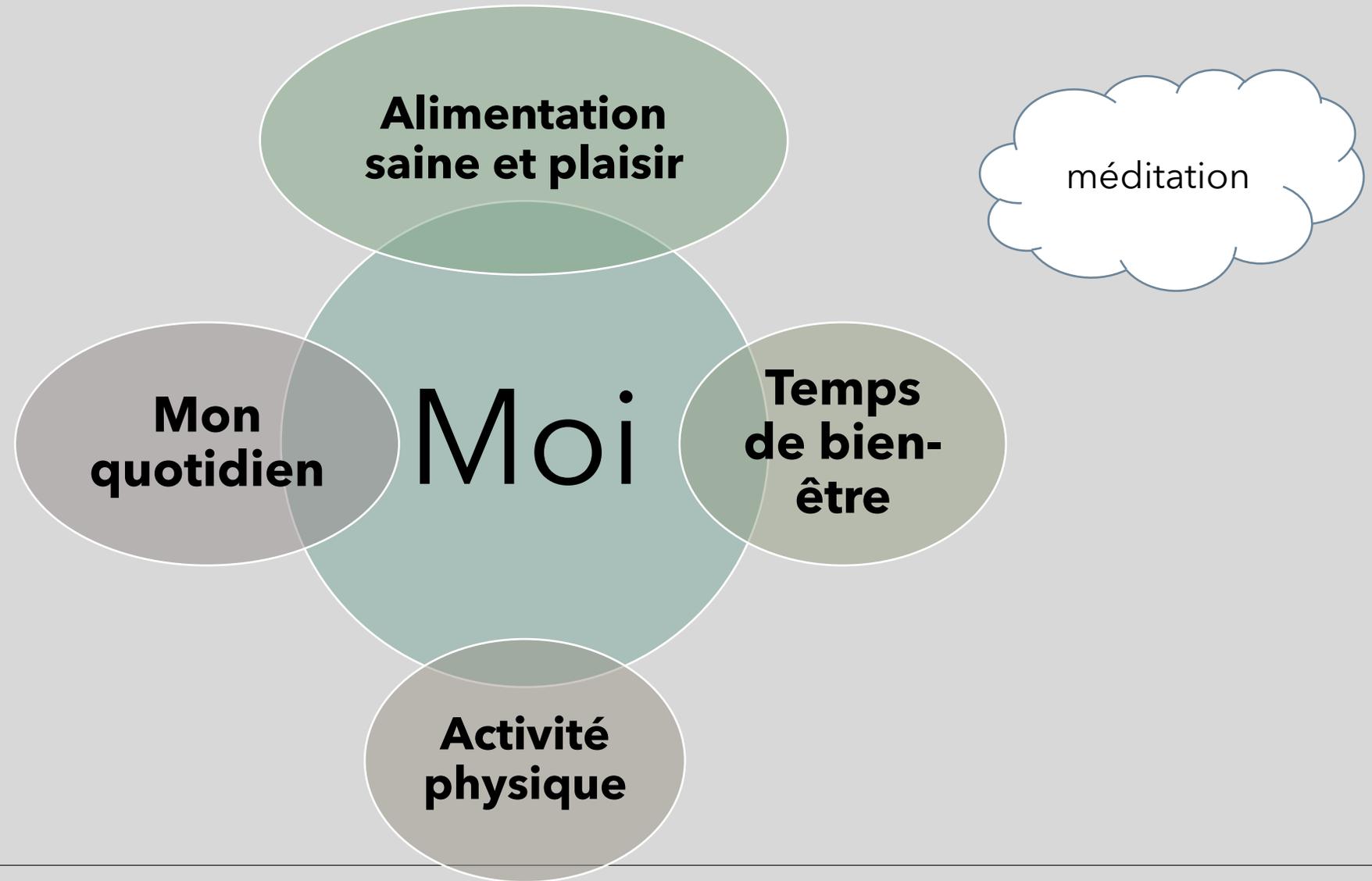
# Nutrition et traitement

- Corticostéroïdes: pauvre en sel et sucre
- Attention aux interactions entre les médicaments et certains ingrédients alimentaires
- A voir au cas par cas



# SOLUTIONS MIRACLES

# Bien-être général



# Alimentation miracle?

- Importance: maintien d'une bonne balance physique, psychique et mentale
  - On a vu le rôle de la nourriture (microbiome, habitudes, croyances, vécu)
- Plaisir de manger et vie sociale/familiale
- Bien que de nombreux régimes différents aient été proposés comme traitement, voire comme remède, les preuves d'efficacité sont très limitées
- La plupart de ces régimes proposés n'ont pas été soumis à des études rigoureuses et contrôlées, et les rares qui ont été évalués ont produit des résultats mitigés

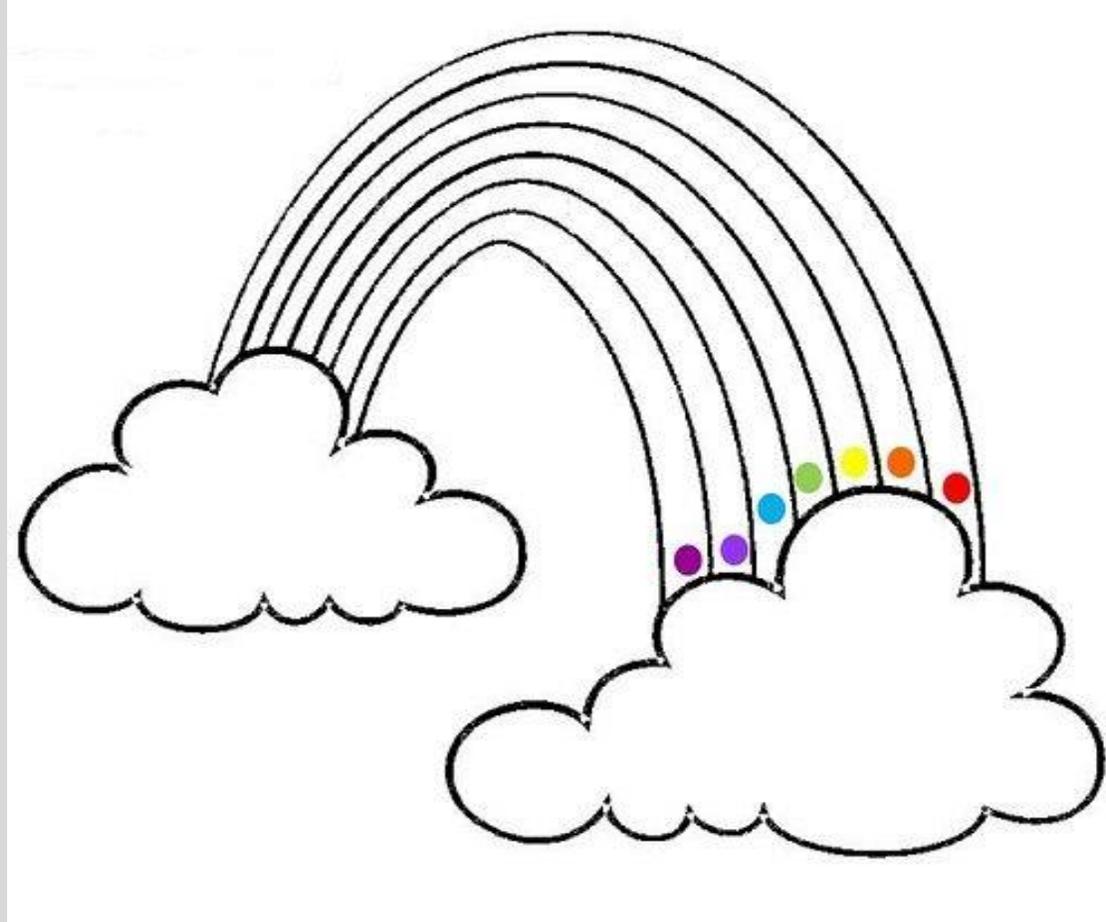
# Alimentation miracle?

- Il n'existe pas d'alimentation qui permet de guérir
- Quelques conseils alimentaires peuvent:
  - améliorer la qualité de vie
  - favoriser le plaisir de manger
- Manger devrait toujours être et rester un plaisir

# Fibres alimentaires

- Santé microbiome
- 5 mains de fruits et légumes
- Céréales complètes
- Amidon résistant
- Protéines végétales
- Varié et de saison
- Smoothies maison (fruits et légumes)
- Soupes, salades
- Légumineuses: salades et soupes de lentilles
- Humus
- Energyballs (flocons d'avoines et noix)
- Nicecream
- Salades de pommes de terre/pâtes/riz

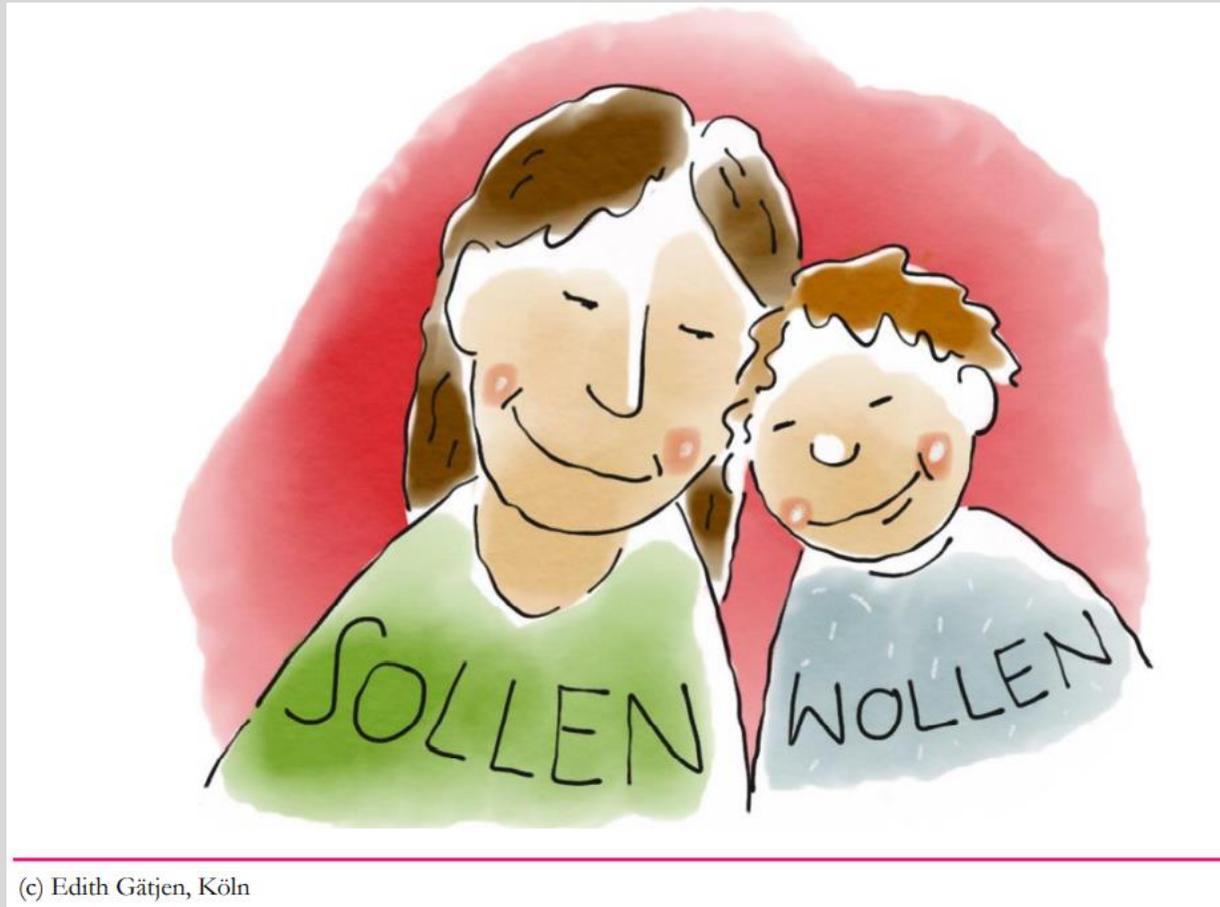
# Messages clés: eat the rainbow



# Peu d'aliments industriels

- Santé microbiome
- Sucre ajouté
- Graisses animales
- Graisses trans
- Longue liste des ingrédients

# Messages clés: devoir et vouloir



Messages clés: garder le plaisir de manger





**Thank you for the  
attention**



Stéphanie Rosquin



info@peasfulnutrition.lu