

insaturés (**OMEGA-3**) aussi bien sous forme d'huile végétale (des mers froides.) Ces acides gras insaturés, pris de préférence le soir, sont incorporés dans les membranes phospholipidiques des cellules, y compris dans la myéline des voies de conduction nerveuse. Il s'agit de modifier la structure de la membrane pour éviter la reconnaissance par les lymphocytes et les anticorps de la fraction identique à celle des germes. Pour certains neurologues, la sclérose en plaques est un trouble du métabolisme des lipides avec une perméabilité accrue des membranes (des vaisseaux sanguins et des neurones) pour les anticorps et les éléments figurés du sang. L'acide gras qui semble le plus important dans le traitement de cette maladie est l'acide linoléique, à partir duquel sont synthétisés l'acide gamma linoléique, la lécithine, les prostaglandines et la myéline. Une carence observée par une sécheresse de la peau avec desquamation, provoque des désordres immunitaires. **L'huile de bourrache et l'huile d'onagre**, riches en acide linoléique, sont indiquées dans la prévention des poussées et plusieurs études ont démontré leur efficacité.

### 3. D'autres règles peuvent être prises en compte :

- Un apport en d'anti- oxydants (**baies de Goji ou Ginko...**) : Il s'agit d'anti- oxydants diminuant le rôle des radicaux libres. Dans la poussée, les fractions anti-génétiques semblent être oxydées par les radicaux libres ;
- Un apport en thiamine (**Vitamine B1**) et en riboflavine (**Vitamine B2**) permet une diminution notable du nombre de récurrences et augmente la durée des rémissions ;
- Un apport en **potassium** et **magnésium** (cofacteurs enzymatiques et alcalisant)
- **Suppression de la cigarette** : les études épidémiologiques montrent un risque de sclérose en plaques quatre fois les plus importants chez les fumeurs.



## CONCLUSION : QUATRE REPAS PAR JOUR

- Un **petit déjeuner** copieux avec du pain complet et des matières grasses apportées par du fromage par exemple + probiotiques + huile de bourrache/onagre + Anti-oxydants (Ginkgo, baies de Goji...) + magnésium.
- Un **déjeuner** riche en viande maigre associée à des légumes.
- Une **collation** avec des fruits de mer et des fibres (salades) + potassium + omega-3 + Vitamine B1 et B2.

\*La boisson étant constituée d'eau plate, de thé, de café et au maximum de deux verres de vin.

Cette nutrition équilibrée et enrichie de façon pertinente permet un apport suffisant en fibres et un apport correct en acides gras polyinsaturés.

Jean-René MESTRE - D<sup>r</sup> en Pharmacie  
Chadrac près le Puy-en-Velay