



ALIMENTATION ET SEP

Beaucoup de facteurs sont incriminés dans la sclérose en plaque et les maladies proches.

1. Il existe une prédisposition génétique (en particulier chez les porteurs du groupe HLA, DR2 de l'Europe du Nord)
2. On remarque souvent la présence de taux d'anticorps anti rougeole anormalement élevés chez tous les patients atteints de la maladie.
3. C'est une maladie immunitaire (auto-immune) : on observe en effet lors des poussées, une augmentation des lymphocytes T activés alors que les CD8 (suppresseurs) voient leur nombre se réduire. Il existe aussi la production d'immunoglobulines au niveau même du système nerveux.
4. Rôle de l'environnement et de la façon de vivre :
 - Les métaux ont été soupçonnés sans preuve (c'est le cas de l'argent, des amalgames dentaires, du mercure et de l'aluminium). Reste le fluor : la sclérose en plaques se développe plus dans les régions où l'eau de boisson est fluorée.
 - La nourriture a un rôle plus net. On y reviendra.
 - A côté de la nourriture se trouve un autre facteur de risque constitué par les animaux domestiques, en particulier les oiseaux. Il faut dire que ces animaux sont très souvent parasités et porteurs de virus. La théorie la plus plausible correspond à des atteintes virales ou bactériennes, entraînant la formation d'anticorps et activant les lymphocytes T. Ces anticorps dirigés contre la membrane de l'agent infectieux, réagiraient avec les membranes des gaines de myéline. Il s'agit d'une réaction auto-immune.

TRAITEMENT ALIMENTAIRE

Y a-t-il une place pour la nutrition dans le traitement ? La réponse est clairement « **Oui !** ».

1. Il s'agit premièrement d'éviter les facteurs infectieux (virus et germes microbiens).

D'une part il faut éviter, dans des espaces réduits, la présence d'animaux domestiques, plus particulièrement les oiseaux, et d'autre part éliminer les infections urinaires et peut-être surtout intestinales. On a remarqué, chez les malades, une forte proportion de constipation (absence de fibres ?) et des périodes de diarrhées (infections ?).

Le germe reste dans l'intestin, mais des fragments peuvent franchir la barrière intestinale (surtout s'il y a inflammation) et se comporter comme des antigènes.

Au quotidien il s'agit d'éviter la constipation en augmentant l'apport en fibres alimentaires et en les répartissant sur quatre repas. Il s'agit de manger (sans excès) des légumes, des fruits et des céréales non raffinées et de prendre systématiquement des **PROBIOTIQUES**.