

NUTRITION ET SCLÉRODERMIE



Sachant que la sclérodermie peut se manifester à plusieurs endroits dans le corps de la personne atteinte (manifestations visibles lorsque la peau est affectée et/ou manifestations invisibles lorsque ce sont les organes internes qui sont touchés), il est important d'avoir une alimentation optimale qui aidera à mieux vivre avec les symptômes de la maladie.

Que l'on soit en parfaite santé ou non, les aliments que nous consommons font partie intégrante d'une approche de santé globale et peuvent influencer grandement notre bien-être général. Il est dans notre intérêt, surtout en cas de maladie, d'offrir à notre corps un carburant de qualité et adapté aux besoins de notre organisme.

Voici quelques principaux symptômes de la sclérodermie et quelques recommandations nutritionnelles et conseils utiles afin de les atténuer.

REFLUX GASTRIQUES ET SCLÉRODERMIE

Pour plusieurs personnes atteintes de sclérodermie, le reflux gastrique (ou gastro-oesophagien) est un symptôme particulièrement incommodant, parfois douloureux, de la maladie.

TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN ?

Ce sont des remontées acides de l'estomac jusqu'à l'oesophage dues à un mauvais fonctionnement du sphincter oesophagien inférieur (une valve qui sert de barrière protectrice) qui, ayant perdu du tonus, ne peut plus se refermer. Ce dysfonctionnement du sphincter de l'oesophage peut causer des complications, comme par exemple de l'inflammation, des ulcères à l'oesophage ainsi que des caries dentaires dues à l'érosion de l'émail causée par les régurgitations acides.

LES REFLUX GASTRIQUES

Voici donc quelques conseils qui peuvent vous être utiles si vous souffrez de cette condition :

- ▶ maintenir un poids santé;
- ▶ diminuer considérablement, voire éliminer certains aliments comme : le chocolat, le café (caféiné ou décaféiné), l'alcool, les boissons gazeuses, les tomates, les agrumes, le sucre, les aliments très gras et les fritures, les épices fortes, le vinaigre blanc, la moutarde et la menthe;
- ▶ consommer beaucoup de légumes, préférablement crus ou cuits légèrement à la vapeur. Au moins la moitié de notre assiette devrait comporter des légumes, un quart de féculents et un quart de protéines maigres;
- ▶ éviter de manger de deux à trois heures avant de vous étendre;
- ▶ prendre plusieurs petits repas et des collations;
- ▶ manger lentement et bien mastiquer;
- ▶ boire les liquides au moins une demi-heure avant ou après les repas;
- ▶ éviter d'avaler de l'air (par exemple, parler en mangeant ou manger la bouche ouverte, boire avec une paille, boire des boissons gazeuses, etc.);
- ▶ limiter la gomme à mâcher;
- ▶ si, lors d'une occasion spéciale, on vous sert de l'alcool, ne buvez pas l'estomac vide car l'alcool augmente l'acidité de l'estomac et irrite les parois du système digestif;
- ▶ éviter la constipation en buvant beaucoup d'eau et en consommant suffisamment de fibres alimentaires (consulter un/une nutritionniste au besoin).



Voici d'autres conseils qui peuvent vous aider à neutraliser l'acidité gastrique :

- ▶ dès les premiers symptômes, boire un grand verre d'eau pour diluer les sécrétions acides de l'estomac;
- ▶ essayer le jus de pomme de terre crue si vous possédez une centrifugeuse. Vous n'avez seulement qu'à bien laver la pomme de terre sans l'éplucher avant de la mettre dans l'extracteur à jus et de mélanger à parts égales avec de l'eau. Boire trois fois par jour;
- ▶ en cas d'acidité gastrique entre les repas, manger une demi-banane mûre en guise de collation peut apporter un certain soulagement;
- ▶ boire une tisane de fenouil ou de gingembre favorise la digestion et aide à neutraliser l'acidité. Le jus ou le gel d'aloès est efficace pour atténuer la sensation de brûlure du tube digestif et l'acidité de l'estomac. Éviter autant que possible le bicarbonate de soude et le lait pour diminuer l'acidité de l'estomac. Même si ces ingrédients maison sont efficaces pour soulager temporairement la sensation de brûlure et d'inconfort digestif causée par les reflux gastriques, à long terme, cette pratique fera en sorte que l'estomac produira encore plus d'acidité ce qui aggravera le problème !

NUTRITION ET SCLÉRODERMIE

LES INCONFORTS GASTRO-INTESTINAUX



Si vous êtes atteint de sclérodermie, il est possible que vous ayez des problèmes de transit intestinal causant des symptômes tels que de la constipation et/ou de la diarrhée, des ballonnements, de la douleur, une distension abdominale etc.



En 2005, une nouvelle approche alimentaire a été développée par **Sue Shepherd**, une nutritionniste australienne. Elle a découvert que l'éventail des aliments causant des désordres gastro-intestinaux s'étendait bien au-delà de la consommation de blé et de produits laitiers. Quelle est cette nouvelle approche ? Il s'agit de la diète **FODMAP** qui consiste à réduire la consommation de certains aliments contenant des glucides. Ces derniers en fermentant dans le côlon, provoquent des ballonnements, des gaz et des douleurs abdominales. On les appelle « fermentescibles ».

MAIS QUE SIGNIFIE L'ACRONYME FODMAP ?

F = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)

O = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligo-saccharides ou GOS)

D = Disaccharides (lactose)

M = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)

A = And (et)

P = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

NUTRITION ET SCLÉRODERMIE

LES INCONFORTS GASTRO-INTESTINAUX

Voici quelques exemples d'aliments riches en FODMAP qui sont à surveiller et, éventuellement, à limiter ou éviter afin d'améliorer le confort intestinal :

Présence de fructose :

Pomme, melon d'eau, mangue, sirop de maïs

Présence de lactose :

Lait, yogourt, fromage cottage, ricotta

Présence de fructanes :

Asperge, chou, oignon, blé et seigle (grande quantité), pomme

Présence de galacto-oligo-saccharides :

Légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves de soja)

Présence de polyols :

Pomme, poire, melon d'eau, chou-fleur, champignons, poivrons, sucres « alcool » (sorbitol, xylitol, maltitol), gomme et bonbon sans sucre, etc.

En terminant, je vous propose quelques-unes de mes astuces personnelles pour prévenir ou soulager les inconforts suite à la consommation d'aliments fermentescibles :

- ▶ Cuire les légumineuses en y ajoutant un morceau d'algue kombu qui en améliore la digestion. Certaines marques en conserve contiennent déjà du kombu ;
- ▶ Faire germer les légumineuses avant la cuisson ;
- ▶ Ajouter du gingembre à vos plats ;
- ▶ Consommer plus souvent des céréales sans gluten (quinoa, sarrasin, etc) ;
- ▶ Remplacer le lait par du lait sans lactose ou par des laits végétaux (amandes, coco, etc.) ;



- ▶ Assaisonner avec de la sauce tamari, du miso ou de la levure alimentaire. Ces condiments contiennent des probiotiques et/ou des enzymes qui facilitent la digestion (en plus d'ajouter beaucoup de saveur aux plats!) ;
- ▶ Éviter les desserts après des repas contenant des aliments fermentescibles ;
- ▶ La menthe, le fenouil, le gingembre et la cannelle, en tisane, sont excellents pour favoriser la digestion d'un repas trop copieux et éliminer les gaz ;
- ▶ Mettre les légumes en purée afin de « briser » les fibres qui pourraient causer l'irritation. De plus, certaines personnes souffrant de sclérodémie ont parfois de la difficulté à mastiquer les crudités, pouvant empêcher une digestion adéquate. Par exemple, des légumes de la famille des choux, râpés en salade, causeront beaucoup moins de symptômes que s'ils sont mangés en gros morceaux ;
- ▶ Éviter de mâcher de la gomme (surtout à jeun entre les repas), de boire de l'eau gazéifiée et de parler en mangeant, peut réduire les ballonnements ;
- ▶ Manger lentement, mastiquer suffisamment et respecter les signaux de satiété.

HYPERTENSION ARTERIELLE ET SCLÉRODERMIE



L'hypertension artérielle (HTA) est un problème de santé fréquent chez plusieurs personnes. Elle survient lorsque la pression du sang dans les artères est anormalement élevée.

Lorsque la tension artérielle est causée par une maladie, comme par exemple dans le cas d'une atteinte rénale chez la personne sclérodermique, ou par l'usage fréquent de certains médicaments, on dit qu'elle est de forme secondaire.

Malgré le fait que nous ne puissions éliminer tous les facteurs de risque, voici quelques recommandations qui, dans une large mesure pour la forme primaire d'HTA, mais aussi pour la forme secondaire, peuvent nettement contribuer à un meilleur contrôle de la tension artérielle :

- ▶ Diminuer au maximum les aliments salés (surtout ceux qui sont ultra-transformés comme les croustilles, les craquelins, les soupes et sauces en conserve, etc.) ainsi que le sel ajouté. Le sodium est une des principales causes d'HTA ;
- ▶ Consommer une abondance de fruits et de légumes frais riches en potassium, comme les légumes verts (les asperges, les épinards et les pois), les crucifères (le chou, le brocoli), les courges, les patates douces, les pommes, les bananes, les prunes, les raisins, du cantaloup, de l'aubergine et du melon ;
- ▶ Consommer des produits céréaliers à grains entiers ;
- ▶ Consommer des aliments riches en acides gras oméga-3, comme la graine de lin, de chia, de chanvre (sources végétales) ou des poissons gras comme le saumon et la truite (sources animales) ;
- ▶ Éviter les charcuteries et les fromages, ainsi que les mets préparés du commerce, souvent trop riches en sodium ou opter, avec modération, pour des versions allégées en sel ;
- ▶ Éviter la caféine, l'alcool et le tabac ;
- ▶ Maintenir un poids santé ;
- ▶ Les aliments suivants peuvent également, en favorisant une meilleure circulation sanguine, aider à faire diminuer la tension artérielle : le poivre de cayenne, l'ail, le safran, le gingembre, le vinaigre de cidre de pommes non pasteurisé, l'huile d'olive et le chocolat noir.



Les recommandations ci-dessus sont à titre informatif seulement et ne remplacent pas la médication prescrite par votre médecin traitant. La sclérodermie est une condition importante à prendre au sérieux mais je crois fortement en une approche de santé globale visant l'adoption de saines habitudes de vie, en commençant par notre façon de nous alimenter.

Références : Le guide sur l'alimentation pour les personnes atteintes de sclérodermie et textes du magazine le Bulletin de Sclérodermie Québec.