



S'alimenter après une paralysie



Figure 1: crédit photo: Avec l'aimable autorisation du Craig Hospital.

Faire attention à ses habitudes alimentaires est essentiel pour rester en bonne santé. Pour les personnes qui vivent avec une lésion de la moelle épinière, une alimentation saine permet aussi de limiter les effets délétères des pathologies secondaires.

Q : Quelles sont les principes de base d'une bonne nutrition ?

Une alimentation saine nécessite une grande diversité de fruits, de légumes, de grains, d'aliments protéinés et de produits laitiers. Une mauvaise alimentation, par exemple la consommation en trop grande quantité d'aliments transformés ou raffinés, peut

1 Allez sur le site <https://www.christopherreeve.org/international/french-hub/>, où vous trouverez d'autres sources d'information.

contribuer à une tension artérielle élevée, un cholestérol élevé et des maladies chroniques comme le diabète.

L'outil MyPlate (mon assiette), créé par le Département de l'Agriculture aux États-Unis (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>), et que l'on trouve sur son site web, offre des exemples de choix alimentaires sains parmi tous les groupes d'aliments, des conseils pour faire les courses sans se ruiner ainsi que des suggestions de portion pour aider les gens à se constituer des habitudes alimentaires saines.

Q : Comment les besoins alimentaires changent-ils après une lésion de la moelle épinière ?

L'activité métabolique diminue et la masse musculaire fond après une lésion de la moelle épinière, renforçant de ce fait le risque d'obésité. Par suite de ces changements, les personnes ont parfois besoin de moins de calories qu'avant leur accident. En général, les gens atteints de lésions de la moelle épinière doivent rechercher des aliments à basses calories moins denses en nutriments, tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les viandes maigres, les noix, les haricots et les graines.

Consultez un diététicien ou un physiatre ayant l'expérience des soins aux personnes atteintes de lésions de la moelle épinière pour savoir comment adapter votre apport en calories et votre régime alimentaire, de façon à conserver un poids de forme.

Q : Comment le fait de manger peut-il améliorer mon programme de prise en charge intestinale ?

Manger des aliments riches en fibres est capital pour cultiver un programme de prise en charge intestinale sain et éviter la constipation, les diverticules et les hémorroïdes. Les fibres conservent aux selles leur consistance molle et facilitent le transit dans le système digestif. Les aliments riches en fibres sont notamment les céréales complètes et les pains complets, les fruits (pommes, poires, pruneaux) et les légumes (petit pois, maïs, pommes de terre) ainsi que le maïs soufflé nature.

Parmi les aliments susceptibles de provoquer des gaz, citons les oignons, le céleri, les carottes, les choux de Bruxelles, les concombres, le chou, le chou-fleur, les radis, les haricots secs, les raisins, les bananes, les abricots, les pruneaux, les fruits secs, les bagels, les bretzels, les pois, les salades vertes, les céréales avec du son, le riz complet et les panais.

Rester hydraté a également de l'importance pour la santé intestinale. Donnez-vous pour objectif de boire 8 à 12 verres d'eau par jour.

Q : Y a-t-il des aliments à éviter pour réduire l'imprévisibilité des intestins ?

Les aliments riches en graisses (viande transformée, produits de boulangerie-pâtisserie

du supermarché et aliments frits), qui durcissent les selles et entraînent une constipation. Le pain blanc, les pâtes, les produits laitiers et les bananes peuvent aussi rendre les mouvements intestinaux plus difficiles. Par contre, la caféine, l'alcool, le chocolat et les plats épicés peuvent provoquer des diarrhées. La tenue d'un journal alimentaire peut aider à mettre le doigt sur les aliments responsables d'irritation ou de problème dans le programme de prise en charge intestinale de chacun.

Q : Quel est l'effet du régime alimentaire sur les pathologies secondaires ?

Les lésions de la moelle épinière sont responsables de toutes sortes de complications secondaires, dont les infections des voies urinaires, les pertes osseuses et les ulcères de pression. Manger les bons aliments peut contribuer à réduire l'impact de ces complications.

- Afin de prévenir la perte osseuse, mangez en grande quantité des aliments contenant du calcium, tels que les produits laitiers, les légumes verts à feuilles sombres, le tofu, le saumon en boîte, ainsi que du jus d'orange renforcé en calcium.
- Pour limiter les infections des voies urinaires, buvez abondamment pour évacuer les bactéries de la vessie.
- Pour prévenir les ulcères de pression, évitez la surcharge pondérale. Le surpoids risque de rendre les transferts plus difficiles et oblige à changer régulièrement de position ; en revanche, être trop maigre (en ayant pas assez de graisse entre la peau et les os) peut accroître la friction sur des os mal protégés. Restez hydraté pour éviter les déchirures cutanées et consommez des protéines en grande quantité.
- Pour conserver la solidité de vos os et réduire votre tension, mangez des aliments riches en calcium, y compris des produits laitiers à faible teneur en lipides, des légumes-feuilles et du poisson, par exemple des anchois, des sardines et du saumon.

Q : Que peuvent faire les personnes à mobilité réduite pour conserver un poids de forme ?

Chez les paralysés, l'obésité accroît le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète et de syndrome métabolique. Il existe un ensemble de stratégies alimentaires et d'adaptation du mode de vie qui permettent de conserver un poids de forme.

- Restez actif. Il existe des possibilités d'exercice pour tous les niveaux de lésion, du yoga adaptatif au vélocimane. La Fondation Reeves a publié un livret intitulé *Sports adaptatifs et récréatifs pour les personnes atteintes de paralysie (Adaptive Sports and Recreation for People with Paralysis)*, sur <https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf> qui peut être utile

pour trouver des activités qui non seulement correspondent aux besoins de chacun mais offrent une occasion de prendre du bon temps avec d'autres personnes. Fixez-vous l'objectif d'avoir une activité modérée pendant 60 minutes chaque jour, cinq jours par semaine.

- Évitez les boissons gazeuses, les fritures et les grignotages riches en graisses.
- Ne sautez pas de repas, car vous risquez d'avoir trop faim et de vous rattraper en mangeant trop.
- Connaissez la taille des portions, surtout quand vous allez au restaurant.
- Mangez toutes sortes de grains entiers, de fruits, de légumes et d'aliments riches en protéines, tels que les viandes maigres, les œufs, les noix et les haricots.

Avant de vous mettre à un nouveau régime, consultez toujours votre équipe soignante.

Q : Est-ce que les médicaments peuvent faire grossir ?

Il y a des médicaments courants qui peuvent vous faire prendre du poids. Et notamment : les antidépresseurs ; les bêtabloquants, utilisés pour soigner la tension élevée ; des médicaments pour le diabète comme l'insuline et les sulfonurées ; et les corticostéroïdes oraux, qui sont prescrits pour l'arthrite rhumatoïde, la maladie inflammatoire de l'intestin, l'asthme et les allergies.

Consultez votre prestataire de soins si une prise de poids imputable à vos médicaments vous tracasse. N'arrêtez pas de prendre des médicaments sans en avoir d'abord parlé avec votre médecin.

Sources : Veterans Affairs Health Care, Craig Hospital, Model Systems Knowledge Translation Center, University of Washington Northwest Regional Spinal Cord Injury Center, Shepherd Center.

Besoin de parler avec quelqu'un ?

Nos spécialistes de l'information sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Appelez gratuitement le 1-800-539-7309 Lun-Ven, 7h00-24h00 EST. Vous pouvez aussi programmer un appel ou poser une question en ligne en contactant :

<https://connect.paralysis.org/fr/send-us-your-question>.

FICHE D'INFORMATION DU CENTRE NATIONAL DE RESSOURCES SUR LA PARALYSIE – NUTRITION

Les informations contenues dans ce message sont présentées dans le but de vous informer et de vous sensibiliser quant à la paralysie et ses effets. Rien de ce qui est contenu dans ce message ne doit être interprété comme un diagnostic ou un traitement médical et utilisé au lieu et place de l'avis de votre médecin ou de tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Si vous avez des questions liées aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter rapidement votre médecin ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé qualifié avant de vous lancer dans un nouveau traitement, un nouveau régime ou un nouveau programme de remise en forme. Ne jamais ignorer un avis médical ni tarder à le demander suite au contenu de ce message.

Cette publication est supportée par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de \$10,000,000, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu de ce document est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement américain, ni ne constitue une approbation de leur part.