



POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION

Notre corps peut assimiler des éléments toxiques ou bénéfiques de différentes façons :

- par ingestion
- par contact
- par inhalation

Notre état de santé dépend de ce que nous mangeons, mettons sur notre peau ou respirons.

Le dossier N°9 se propose de traiter le premier point : L'alimentation.

Dossier complexe vu le nombre important de facteurs qui interviennent dans la nutrition des malades MCS.

Bibliographie succincte :

Jean Seignallet . L'alimentation ou la troisième médecine.

Laurent Chevallier. Mes ordonnances alimentaires.

Quelques exemples et facteurs susceptibles de modifier la chaîne alimentaire :

Au fil du temps, de l'histoire humaine les produits nutritionnels de base se sont modifiés.

Ainsi le blé du XX^{ème} siècle est différent de celui du moyen-âge, (les espèces ont été améliorées...) il est beaucoup plus riche en gluten.

La viande et le lait des animaux sont également différents : l'herbe peut avoir été "enrichie" par des pesticides rémanents dans le sol, les vaches sont souvent nourries avec de l'herbe issue de l'ensilage (herbe fermentée), les animaux ont été vaccinés ou traités aux antibiotiques, ont reçu des hormones, peuvent avoir brouté dans une zone contenant des dioxines ou surchargée en éléments divers etc ... Tous ces éléments se retrouvent dans la chaîne alimentaire.

Les plats préparés qu'ils soient frais ou surgelés contiennent souvent des additifs : anti-agglomérants, liants, conservateurs, colorants, arômes etc ... Ces additifs flatteurs ne sont pas anodins pour notre santé et mieux vaut les éviter.

Les travaux du Dr Martin Pall, ont mis en évidence un état inflammatoire élevé chez les malades MCS qui s'auto-entretient. (le cycle NO/ONOO est emballé). En agissant sur plusieurs facteurs et plus particulièrement sur l'alimentation on peut diminuer cet état inflammatoire ou ralentir l'emballage du cycle NO/ONOO.

Voilà pourquoi il est aussi indispensable de « maîtriser » son alimentation que d'agir sur ce que l'on respire pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation.

➔ Un seul objectif faire baisser le taux de réactivité.

Les travaux de Martin Pall sont venus conforter ce que bien des malades MCS avaient pu constater de façon empirique : l'éviction du gluten (ou plus exactement la protéine de blé) et des produits laitiers de vache, (caséine) améliorerait l'état de santé des malades.

Ces deux évictions ne suffisent malheureusement à régler le problème alimentaire des personnes atteintes de MCS.

Ces recommandations doivent être suivies par les MCS dans le but de faire baisser leur taux de réactivité.

Dans le même objectif, on conseillera la suppression ou la diminution dans l'alimentation des aliments riches en d'histamine, ceux qui agissent sur les récepteurs NMDA, et ceux qui agissent sur les récepteurs vanilloïdes).

La grille alimentaire Failsafe, jointe à ce dossier permet de repérer la composition des aliments. Certains d'entre eux sont nocifs pour les MCS dont le fonctionnement biochimique est devenu très particulier.

Viennent s'ajouter les intolérances alimentaires ou des allergies propres à chacun qu'il conviendra évidemment de prendre en compte.

D'où la nécessité pour les malades de repérer les situations de malaise, de rester à l'écoute des manifestations inhabituelles et de mener une politique d'éviction de ce qu'il ne supporte pas..

La règle de base de l'alimentation des personnes MCS :

Supprimer le gluten et les produits laitiers de vache, préparer au maximum sa cuisine soi-même, lire attentivement les étiquettes, utiliser des produits bio ou ne contenant que peu de pesticides, choisir des produits frais (du marché) et favoriser les produits cultivés à proximité du lieu de résidence.

« Se nourrir un peu comme un bébé ».

▶ NOTIONS DE BASE

➔ Rappels physiologiques

Il faut retenir d'abord quelques phénomènes physiologiques.

L'intestin assure l'assimilation des aliments digérés. Les nombreux vaisseaux sanguins situés au niveau de la muqueuse intestinale captent les éléments nutritifs (bénéfiques ou toxiques). On parle de perméabilité intestinale, de barrière intestinale.

Une barrière intestinale trop perméable laissera passer dans le sang de grosses molécules. Ces molécules indésirables surchargeront le travail du foie, des reins, ne pourront être éliminées et seront stockées. Les déchets stockés dans le foie et dans les cellules lipidiques sont pour la plupart des produits organiques persistants (POP'S).

La membrane de l'intestin grêle est très fine et représente une immense surface de contact entre les vaisseaux sanguins, les vaisseaux lymphatiques et les nutriments.

Le gros intestin abrite des bactéries qui peuvent décomposer des molécules que le corps humain ne sait assimiler. Un déséquilibre de cette flore peut avoir des répercussions sur la santé.

Les cellules intestinales sont aussi des récepteurs neurologiques et les nutriments auront également un impact sur ces derniers

➔ L'histamine

Les malades MCS ont un taux élevé d'histamine. Pour ne pas augmenter davantage le taux d'histamine il faut impérativement limiter les allergies alimentaires "vraies" (igE) et éviter les aliments déclencheurs.

L'histamine est synthétisée dans l'estomac, dans les neurones ainsi que dans les cellules lorsqu'elles sont inflammatoires. L'histamine est libérée au niveau de la peau, de l'intestin, du foie, des bronches, ou sous l'effet de médicaments (morphine). L'histamine est un vasodilatateur qui augmente la perméabilité capillaire. Trop d'histamine est source de soucis ...

La décomposition de l'histamine est perturbée par les additifs comme les nitrates, sulfites (souvent présents dans les vins), benzoates (conservateurs des sodas, médicaments, dentifrices.), les salicylates (aspirine et autres).

Apprenons à repérer les aliments riches en salicylates ou assimilés.

➔ Les récepteurs NMDA et les polyamines

L'activité des récepteurs NMDA enclenche un processus de mémorisation. Les polyamines excitent les récepteurs NMDA et ont un effet négatif pour notre état de santé.

Pour limiter la douleur, certains patients cancéreux absorbent des substituts de repas sans polyamines, mais ces repas en canettes ne sont pas adaptés aux malades MCS en raison de leur composition...

En limitant l'apport de polyamines et donc de certains aliments qui en sont riches on peut améliorer son état.

La baisse du taux de polyamines issus de l'alimentation diminue l'hypersensibilité en diminuant l'activité des récepteurs NMDA.

Les polyamines sont des composés issus de la dégradation des protéines.

En absorber une trop grande quantité peut chez des sujets sensibles déclencher des troubles.

Ainsi l'histamine, la tyramine, la putrécine, la cadavérine sont des polyamines.

Les aliments fermentés contiennent des polyamines : la charcuterie, la bière, la choucroute, le thé noir. (mais pas le thé vert).

Les tomates sont bonnes si épluchées et mangées fraîches. En conserve elles contiennent trop de polyamines. Les pommes de terre sont bonnes fraîches non transformées (flocons).

Les restes d'un repas même conservés dans les meilleures conditions dégagent des polyamines.

Voilà pourquoi il est conseillé aux malades MCS de manger le maximum de produits frais c'est à dire récents, non réchauffés. Cuisinons la juste dose. Manger des légumes ou des fruits de saison, si possibles pas trop mûrs car les polyamines se forment vite.

Méfiance pour les produits séchés, fumés, pré-emballés, issus de salaisons (jambon), conserves. Attention également au glutamate qui est un véritable poison pour nous. Cet additif a des codes allant de E 620 à E 623.

➔ Les récepteurs vanilloïdes et les aliments épicés.

Les récepteurs vanilloïdes sont très sensibles à la capsaïcine.

La capsaïcine est une molécule très présente dans le poivre mais aussi les piments, le gingembre, le paprika, le curry . Les terpènes présents dans le réglisse, agissent également sur les récepteurs vanilloïdes. La vanille et plus encore sa copie artificielle la vanilline agissent sur ces mêmes récepteurs.

Il faut donc s'abstenir ou modérer notre consommation d'épices.

Enfin si les champignons , comme les levures (dans les fromages, dans les gâteaux) sont mal supportés c'est en raison de leur action sur ces récepteurs.

➔ la vitamine C

Elle est présente dans les produits frais (fruits, légumes). C'est un anti-poison naturel, un anti-oxydant qui nous permet de mieux supporter un manque d'oxygénation ou une mauvaise oxygénation de nos organes.

Les centres de soins étrangers spécialisés dans les soins aux MCS (centre de Dallas aux USA et Breakspear's hospital en Angleterre) proposent la vitamine C à haute dose souvent en intra-veineuse.

Le rapport acide ascorbique/acide déhydroascorbique (appelé index vital), peut varier de 14 chez une personne en bonne santé à 0 pour les plus gravement malades. Les malades ne "fixent" pas ou mal la vitamine C.

Toute prise de vitamine C à haute dose (médicament ou complément alimentaire doit se faire sous suivi médical).

➔ Une alimentation sans gluten

Les céréales comme le blé, le seigle, l'orge, le gluten etc.. sont des graines riches en acides aminés essentiels.

Le gluten augmente la perméabilité intestinale. L'intestin devenu perméable laisse passer dans le sang certains composants des aliments et certaines bactéries qui sont nocives. Limiter fortement voire supprimer l'apport de gluten .

Attention: ne pas confondre gluten et lectine . Les lectines sont des glycoprotéines qui peuvent être irritantes (mais ne sont pas du gluten) et qui sont trouvées dans la plupart des céréales.

➔ Une alimentation sans produits laitiers

Réduire fortement voire supprimer les produits laitiers nous permet d'être mieux.

Le beurre peut se remplacer par un peu d'huile d'olive ou des margarines végétales tournesol-olive sans additifs (bien vérifier).

Certains malades MCS tolèrent des fromages bio de chèvre (à pâte cuite) ou de brebis (pâte cuite également).

➔ Un régime sans additifs

manger simplement, le plus basique possible :

sans additif issu de la chimie,

sans arôme de fraise fait avec de l'écorce de hêtre,

sans colorant rouge issu de cochenilles (insectes écrasés), sans glutamate renforçateur de goût.

En résumé, mangeons des produits frais, de saison, des fruits pas trop mûrs.

Évitons les produits séchés, fumés, préemballés.

➔ Modes de cuisson

Cuisinons la "juste dose", pour éviter les restes et le développement des polyamines.

- la cuisson à l'eau dissout vitamines et minéraux qui sont "perdus" dans l'eau.
- la cuisson à la vapeur préserve les minéraux, "lave" l'aliment. Toutefois il y a des pertes de vitamine C (oxydation). L'investissement d'un cuit – vapeur est modeste et rend bien des services.
- la cuisson en cocotte-minute (autocuiseur) garde les vitamines en réduisant le temps de cuisson.
- la cuisson à l'étouffée permet de concentrer les minéraux et renforce le goût des aliments. À conseiller uniquement pour les produits "bio".
- la cuisson au micro-ondes est déconseillée. La structure des aliments est modifiée pendant la cuisson. Les vitamines sont détruites.

Les aliments frits sont peu digestes. Une viande peut être braisée, grillée ou rôtie mais attention aux dioxines (le "brûlé", la peau du poulet rôtie etc...) que nous ne supportons pas.

Cuire les fruits en compote peut permettre de mieux les digérer.

➔ le régime "Failsafe"

Le régime Failsafe veut dire "totalement sûr". Il a été mis au point par des médecins de l'Hôpital Royal Prince Albert de Sidney en Australie. Il aide à analyser ce qui n'est pas supporté et pourquoi.

Il est intéressant de se servir de cet outil comme guide alimentaire.

Guide qui permettra de repérer les aliments riches en polyamines, en acide salicylique, en glutamates. Pour l'instant, aucun médecin nutritionniste français ne peut guider les malades MCS dans leur alimentation.

La grille alimentaire "Failsafe" jointe :

- **n'est pas conçue pour déterminer des allergies, seulement des intolérances. (l'intolérance ne risque pas d'entraîner la mort).**
- **l'analyse des réactions peut varier suite à l'ingestion de médicaments par voie orale ou être faussée par l'absorption d'hydrates de carbone (riz, boissons sucrées....) qui augmentent les fermentations intestinales.**

Tenir un journal alimentaire aide à cerner les aliments mal supportés. Ne pas oublier de prendre en compte l'environnement.

Les symptômes de réactions (nausées, diarrhées, migraines) peuvent apparaître presque immédiatement après avoir consommé un produit chimique alimentaire non toléré.

Les réactions peuvent être d'amplitude variable selon la quantité et le type de produit consommé.

► ANALYSE DES ALIMENTS SELON LA GRILLE “FAILSAFE”

Salicylates, SLA.(composés aromatiques semblables aux salicylates qui comprennent les benzoates, les polyphénols et les flavonoïdes naturels), sulfites, glutamate, lectine, solanine, caséine, capsaïcine etc..

Pour le riz, maïs, millet, quinoa, sarrasin

- Les salicylates et/ou composés aromatiques semblables aux salicylates SLA (les riz noir et rouge ont une très haute teneur en tannins, les riz Jasmin (thaï) et basmati sont aromatiques, le sarrasin contient du polyphénol de sarrasin, le maïs contient des salicylates et il y en a des traces dans le millet et le quinoa)
- Les Oxalates (sarrasin)

Les céréales ont-elles été trempées ou fermentées ? Si c'est le cas, il peut s'agir d'une réaction aux amines/glutamates.

pour les farines sans gluten

- Salicylates et/ou SLA (farine de riz et de maïs)
- Sulfites ajoutés (toutes les farines)
- Le Glutamate
- La Solanine (farine de pomme de terre)

La plupart des farines sans gluten contiennent des sulfites. C'est la cause la plus vraisemblable des réactions si les céréales ont été trempées ou fermentées. Si c'est le cas, il peut s'agir d'une réaction aux amines/glutamates. Les farines de pomme de terre peuvent contenir de la solanine.

pour les pommes de terre

- Salicylates et assimilés (petites quantités dans la peau, les pommes de terre vertes et les pommes de terre nouvelles)
- Lectines insulinoïdes
- La Solanine (alcaloïde)
- Des nitrates d'origine naturelle
- L' amidon à longue chaîne

Est-ce que les pommes de terre ont été frites dans l'huile ou saupoudrées d'exhausteurs de goût ? Si c'est le cas, il peut s'agir d'une réaction aux additifs. Avez-vous mangé la peau ou des pommes de terre vertes ou germées, avez-vous souffert de tachycardie, de problèmes digestifs ou de hoquet ? Si c'est le cas, il peut s'agir d'une réaction à la solanine ou aux salicylés. Les pommes de terre contiennent aussi naturellement des nitrates qui peuvent provoquer des troubles digestifs.

pour les produits laitiers

Ils provoquent des réactions car ils contiennent de la caséine.

pour le miel

- Salicylates et assimilés (très haute teneur)
- BH4 (personnes hypersensibles seulement) ou tetrahydrobioptérine

pour les épinards

- Le rubiscoline : peptides semblables aux opioïdes
- Les salicylates et assimilés (très haute teneur)
- les oxalates (extrêmement élevés)

Vous vous sentez « accro » aux épinards ? Si c'est le cas, il peut s'agir une réaction aux peptides semblables aux opioïdes. Les personnes souffrant de douleurs devront tester chaque agent chimique alimentaire séparément car les salicylates, les oxalates et les opioïdes peuvent tous causer des douleurs arthritiques.

pour la rhubarbe

- Les salicylates et assimilés
- Les oxalates (extrêmement élevés)

pour les plats épicés (curry...)

- Les colorants et additifs alimentaires (semblables aux salicylates artificiels)
- Le glutamate monosodique
- Les salicylates et assimilés (extrêmement élevés)
- La capsaïcine (alcaloïde) (composant des piments forts déclenchant des douleurs, déclenche la libération d'opiacé endogène)

pour les agrumes : citron, orange, pamplemousse, citron vert...

- Les salicylates et assimilés (extrêmement élevés)
- Les composés aromatiques semblables aux salicylates ayant des effets spécifiques (déclenchent la libération d'histamine)
- Les amines (élevées)

pour les fruits tropicaux : banane, ananas, avocat

(mais aussi mangue, papaye, fruit de la passion, grenade, carambole...)

- Les salicylates et assimilés (élevés, sauf pour la banane)
- Les amines (très élevées)
- De multiples assimilés aux salicylates avec des effets spécifiques (par ex. broméline dans l'ananas)
- Phyto-œstrogènes (grenade)

pour les pommes

- Salicylates et assimilés (très faible ou très haute teneur selon la variété)
- Facteur inconnu (comme la pectine ou l'acide malique ? Se trouve particulièrement dans les pommes crues et la peau. On sait qu'il cause des maux d'estomac, des gonflements, des troubles digestifs chez certaines personnes)

pour les figues, dattes, prunes

- Les salicylates et assimilés
- Les sulfites ajoutés (dans le cas de fruits secs)
- Le sorbitol (laxatif)
- Les acides caféique, acides chlorogénique et néo-chlorogénique (SLA, laxatif)
- Des irritants digestifs (SLA)

pour le raisin et raisins secs

- Les salicylates et assimilés (extrêmement élevés)
- De nombreux assimilés aux salicylates avec des effets spécifiques (flavonoïdes, polyphénols, par ex. quercétine, resvératrol)
- Les sulfites ajoutés

pour les solanacées : tomate, aubergine, poivron, pomme de terre (mais aussi tabac)

- Stéroïde et autre alcaloïdes (solanine, nicotine, chaconine)
- Les salicylates et assimilés
- Les amines, y compris amines inhabituels comme les GABA

pour le café

- Caféine
- Salicylates et assimilés
- Acide caféique, acides chlorogénique et néo-chlorogénique (SLA) (laxatif)

si vous êtes accro au café cela peut indiquer une réaction à la caféine.

pour le thé

- Caféine
- Salicylates et assimilés (extrêmement élevés)
- Gallates (SLA) (polyphénols du thé vert)
- Théanine (antagoniste glutamate)

pour les tisanes, herbes et épices

- Salicylates et assimilés (très haute teneur en SLA)
- De nombreux SLA avec des effets spécifiques (flavonoïdes, polyphénols)

pour le chocolat et cacao

- Théobromine (composé lié à la caféine)
- Caféine
- Amines (très haute teneur)
- De nombreux SLA ayant des effets spécifiques (flavonoïdes, polyphénols)

pour les choux : choux, choux de Bruxelles, chou-fleur, brocoli

- Les choux ont un effet inhibiteur de la thyroïde)
- Le soufre est contenu naturellement dans les choux
- Salicylates et assimilés (faibles en salicylates, modérés en SLA)
- Oxalates (variable)

Si les légumes de la famille du chou vous donnent des symptômes d'ébriété , il se peut que vous soyez hypersensible au soufre. Si ces légumes vous donnent froid et des maux de tête , faites vérifier le fonctionnement de votre thyroïde. Les hypersensibles aux salicylates réagissent aux légumes de la famille des choux.

pour l'ail

- Contient naturellement du soufre
- Salicylates et assimilés (faible teneur)

Bien que l'ail soit autorisé dans le régime d'élimination, une partie significative des personnes essayant le régime réagissent fortement au soufre contenu naturellement et doivent l'éviter.