

ALIMENTATION ET SLA

En cas de besoin, vous pouvez joindre le
05 61 77 55 69 ou geffroy.j@chu-toulouse.fr

La **perte de poids** est fréquemment rencontrée dans la Maladie de Charcot. Péjorative, elle peut favoriser la **perte d'autonomie**, la **fatigue** ou une plus grande sensibilité aux infections.

Elle peut être due à de **nombreux facteurs** comme les difficultés à **avaler** ou à manger, la **perte d'appétit**, la constipation ou des problèmes respiratoires.

En l'état actuel des recommandations, les conseils viseront à vous aider à **stabiliser votre poids** afin de limiter la **fonte musculaire** et **l'évolution de la maladie**.

Vous trouverez dans ce document des **informations** pour vous aider **au quotidien**.

Votre diététicien reste à votre disposition au besoin.

Cholestérol, surpoids, triglycérides, diabète et SLA

- ✓ Selon certaines études, avoir du cholestérol, des triglycérides ou du surpoids serait un **facteur protecteur** dans cette pathologie.

De manière générale, il est intéressant de:

- ✓ Eviter les régimes alimentaires susceptibles de favoriser une **perte de poids**
- ✓ Réintroduire des aliments considérés par la population générale comme « **trop gras, trop salés ou trop sucrés** » : charcuterie, fromage, matières grasses, sauces, desserts à base de crème...
- ✓ En cas de diabète, maintenir les conseils habituels mais ne pas hésiter à **autoriser certains aliments sucrés** et riches en matières grasses

Aliments autorisés ou interdits dans la SLA

- ✓ Il n'existe pas d'aliment interdit dans cette pathologie
- ✓ En cas de difficultés de déglutition ou mastication, il conviendra d'adapter la texture des aliments
- ✓ **Aucun régime alimentaire d'exclusion** (sans lactose, sans gluten, sans glutamate...) **n'est recommandé** ou n'a été prouvé dans cette pathologie.
- ✓ Si vous avez un **régime alimentaire particulier**, les conseils pourront s'adapter à vos habitudes. Parlez-en aux professionnels qui vous suivent.
- ✓ Aucun aliment particulier, groupe d'aliment spécifique n'a été prouvé comme améliorant cette pathologie.
- ✓ Une alimentation équilibrée, sans restriction reste la plus à même de vous aider

Eviter la perte de poids et avoir une alimentation équilibrée

- ✓ **Eviter de perdre du poids est essentiel**
- ✓ On pourra vous conseiller de continuer à manger comme d'habitude en optant pour une **alimentation plus riche** ou plus **fréquente** (d'autres conseils sont disponibles auprès de vos professionnels de santé) afin de reprendre du poids.

Compléments alimentaires

- ✓ Ce sont des sources concentrées de nutriments sous forme de poudres ou gélules qui **ne se substituent pas à une alimentation équilibrée** ou la consommation de certains aliments
- ✓ **Ne permettent pas d'agir sur la maladie** en l'état actuel des connaissances
- ✓ En cas de prise de ces produits, n'hésitez pas à en parler à votre médecin

Dans tous les cas :

- ✓ Surveillez votre poids régulièrement
- ✓ Elargissez votre alimentation et autorisez-vous des aliments plus riches et de manière plus fréquente en cas de perte de poids
- ✓ Parlez à votre médecin et/ou diététicien en cas de difficultés
- ✓ D'autres conseils sont disponibles auprès de vos professionnels de santé