

FSH et NUTRITION



« Que ton aliment soit ta seule médecine ! » Hippocrate

« Ce qui est une nourriture pour l'un, est un poison pour l'autre. » Paracelse

Ces deux citations illustrent bien l'enjeu de notre alimentation, son importance pour des personnes malades que nous sommes, atteintes d'une maladie encore incurable. Cela signifie-t-il, qu'il y aurait un régime idéal pour le patient FSH, capable de le maintenir dans le meilleur état de santé possible ?

Nous n'irons pas jusque-là, car nous sommes différents dans nos âges, dans nos besoins liés à nos activités quotidiennes, dans nos besoins liés à nos conditions de vie (climat et rythme).

Toutefois, pour écrire de bonnes recommandations nutrition pour nous tous FSH, il faut une double compétence : celle du nutritionniste, et celle d'une personne avertie des perturbations induites par la FSHD. Espérons que cette fiche, par les qualités de ses relecteurs, relèvera ce défi.

La recommandation ne peut se limiter à un listing croisé quantité/ produit à ingurgiter dans la journée. Il s'agit plutôt de répondre aux questions : Quoi, combien, quand, comment, pourquoi ?

D'essayer de définir une philosophie, de parler de qualité des nutriments, de réfléchir à l'adéquation avec la saison et les besoins du corps, de penser à autant d'éléments différents que la cuisson, la notion d'AJR, l'hygiène intestinale, l'assimilation, les associations intéressantes, l'équilibre acido-basique.

Pour commencer : la recommandation de base :

Chaque jour, veillez à manger :

- 1 à 2 portions de viande, poisson ou œuf (poisson et fruits de mer : 2 à 3 fois par semaine),
- au moins 5 fruits et légumes, en particulier colorés (riches en antioxydants),
- des oléagineux et des graines (riches en vitamine E, zinc, sélénium), par exemple du riz complet, des pâtes complètes, des céréales,
- 1,5 litre d'eau (diversifier les eaux),
- 3 produits laitiers (alterner fromage, yaourt, fromage blanc...).

Evitez :

- les charcuteries et les produits gras,
- les produits sucrés ou gras (les snacks, les pâtisseries, les gâteaux...),
- les boissons sucrées, telles que les sodas et les boissons énergétiques.

De façon générale, évitez les excès, autant que les carences ! Gardez à l'esprit que, pendant la nuit, les glucides sont utilisés par le cœur et par le cerveau. Quand l'organisme n'en trouve plus, il découpe des protéines pour les transformer en glucides. C'est pourquoi il est important de bien dîner et de prendre un petit-déjeuner copieux afin de reconstituer le stock de protéines.



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu

FSH et NUTRITION



Quoi ?

Des glucides, des lipides, des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments. Des épices et condiments, de l'ail, et s'hydrater.

Les conservateurs, les résidus de pesticides, les édulcorants, les colorants, les agents texturants ne sont pas des aliments, ces substances doivent au moins être éliminées par l'organisme en lui demandant de l'énergie et en mobilisant des voies de détoxification qu'il est probablement plus utile de réserver à l'élimination de métabolites liés à notre maladie.

Ainsi les produits frais, de bonne qualité, de préférence d'agriculture biologique ou du moins d'agriculture raisonnée seront privilégiés.

Les plats cuisinés, vu leur additifs et bien souvent leur piètre qualité nutritive seront réservés au dépannage.

Glucides :

Appelés hydrates de carbone et correspondant à la formule générale $C_n(H_2O)_n$, ils peuvent aussi comporter un atome d'azote ou de phosphore. Les glucides sont le carburant rapidement utilisable par les organes, le cerveau et les muscles. La régulation des glucides, se fait sous l'action d'une hormone : l'insuline, sécrétée par le pancréas. Les nutritionnistes s'accordent sur la part énergétique qui doit être apportée par les glucides dans notre alimentation : environ **55 %**. Les glucides se doivent d'être pensés en tant qu'énergie disponible à court terme et moyen terme comme énergie de réserve. L'organisme sait aussi stocker l'énergie sous forme de glycogène. Le sucre majeur pour l'organisme est le glucose. Le moyen d'évaluer l'assimilation et la métabolisation des sucres ingérés se fait par l'index glycémique. Il rend compte, pour un produit donné, de l'augmentation du taux de glucose dans le sang (glycémie). Plus il est élevé plus la glycémie augmente vite.

Là où les choses se compliquent un peu, c'est qu'un même aliment peut avoir des index différents en fonction de sa cuisson, de sa présentation, des autres aliments avec lesquels il est associé...

Ainsi, des pâtes cuites « al dente » ont un index glycémique plus bas que des pâtes très cuites. Le pain noir a un index glycémique plus bas que le pain blanc. Du pain avec du beurre a un index glycémique plus bas que du pain sans beurre. Etc...

Quelles sources ? Pain, céréales (blé, orge, avoine, sarrasin, millet, riz, quinoa, ... tels quels ou sous forme de flocons, de boulgour, de pâtes, maïs doux ou en semoule), féculents, pommes de terre, légumineuses (fèves, haricots, lentilles, pois, soja), sans oublier les châtaignes.

Le pain blanc, levé à la levure, enrichi en gluten présente peu d'intérêt, beaucoup sont intolérants au gluten sans le savoir, ont des flatulences et digèrent mal. Un pain bis au levain, légèrement acide, contiendra des oligo-éléments utiles et assimilables. C'est l'acidité du levain qui clive les phytates et libère ces oligo-éléments en les rendant assimilables par notre organisme. Le pain bio, présente un choix énorme de types de farines, de mélanges (épeautre, seigle, froment) et se conserve plusieurs jours sans s'altérer.

On évitera les glucides à index glycémique élevé : sucre blanc, confiserie, pâtisseries industrielles ou la nourriture trop « blanche », les sodas, la fast-food.



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu

FSH et NUTRITION



Lipides :

C'est la matière grasse : huile végétale ou gras animal. La part énergétique devant être apportée par les lipides dans notre alimentation est de : environ 30 %.

Le gras n'est donc pas à proscrire, mais les lipides doivent être consommés à juste quantité pour leurs qualités.

- L'apport de vitamine E se fait exclusivement par les lipides, et surtout par l'huile végétale. Si la vitamine E est l'alpha-tocophérol, les autres tocophérols (béta, delta, et gamma) comme les triénols ont de remarquables propriétés, ainsi on veillera à consommer des huiles de qualité biologique première pression à froid pour leur grande richesse en ces composés, (à utiliser crues en assaisonnement : huile d'olive, tournesol, colza).

Les lipides se classent en :

- graisses saturées : (Chimiquement, elles ne comportent pas de double liaison ou insaturation). De cette classe, on en consommera au plus 10 %, qui devra correspondre à la consommation du petit peu de beurre (cru pour sa vitamine A, plutôt qu'en cuisine), de la viande, du fromage, de l'éventuelle charcuterie, tout en sachant que la viande animale contient majoritairement ce type de gras sur un taux moyen de 10 %. (poulet avec la peau 10 %, steak haché bœuf 18 à 25 %, porc, veau, agneau 10 %)

Pour une femme qui consomme 1 800 calories par jour et un homme qui en consomme 2 400, cela correspond respectivement à environ 20 et 27 g de gras saturé.

- Les huiles tropicales (qui ont un intérêt pour leur population locale) sont pour les européens trop saturées, elles seront évitées ainsi que les produits en contenant (plats cuisinés industriels et fast-food). On évitera aussi les margarines hydrogénées qui lorsqu'elles ne sont pas saturées contiennent des acides gras Trans. Seule l'huile de coco, saturée à 92 %, a une grande richesse en acide laurique, elle est intéressante pour ses propriétés anti-fongiques.

- Graisses mono-insaturées : (chimiquement, elles comportent une insaturation en C₉, elles sont dites oméga 9. La ration de lipides doit être prise sous cette forme au moins pour la moitié. Le plus facile, c'est l'huile d'olive pour l'assaisonnement sur ses crudités, sa salade, éventuellement un filet d'huile sur ses légumes cuits.

- Graisses polyinsaturées : Elles comportent plusieurs insaturations oméga-6 (huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin, et huiles issues de céréales) et oméga-3 (huiles de lin, colza, noix, poissons gras). Collectivement, elles peuvent représenter idéalement 5 à 6 % de vos calories totales

Les poissons gras sont une source particulièrement intéressante de gras polyinsaturé par leurs acides gras oméga-3 à longues chaînes, notamment l'EPA et le DHA . Apport moyen conseillé 0 ,4%.

En se résumant, on doit veiller à limiter sa consommation de gras saturé contenu dans la viande, le fromage (idem pour beurre et crème fraîche), à assurer son apport lipidique de mono-insaturé par une bonne huile végétale pour les assaisonnements. Les polyinsaturés seront apportés par une consommation de noix, noisettes, autres oléagineux, et par du poisson et produits marins.

Nota : traditionnellement dans le sud-ouest, on utilise la graisse de canard (ou d'oie) pour frire ou cuisiner, ce qui a plusieurs avantages, d'abord ce gras est en majorité mono-insaturé, puis il tient très bien à la cuisson sans s'altérer contrairement au beurre.



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu

FSH et NUTRITION



Protéines :

Chimiquement, ce sont des chaînes d'acides aminés. Un acide aminé comporte sur une chaîne carbonée, un groupement acide et une fonction amine, parfois avec un autre élément (par exemple le soufre dans la méthionine). Elles peuvent être d'origine animale, viande, poissons, coquillages, œufs, lait, fromage ; mais aussi d'origine végétale soja, haricots, lentilles, céréales, avec les produits dérivés tofu, seitan.

La part énergétique devant être apportée par les protéines dans notre alimentation est de : environ 15 %. Dans un passé assez récent, où la viande remplaçait culturellement le pain, on a observé une inversion des recommandations des proportions lipides-protéines (autrefois, on disait gagner son pain, et il y a peu, on disait gagner son bifteck, ce qui illustre bien cette modification contemporaine de l'alimentation).

Une quantité modérée en apport très régulier semble être un idéal pour nous. Prendre l'habitude en cuisinant d'associer des protéines d'origine animales, à des protéines d'origine végétales, ainsi les minéraux seront mieux assimilés tout en limitant l'apport de graisses saturées.

- Penser qu'une charcuterie, c'est 40 % de gras en moyenne.

Fibres :

Nécessaires pour un bon transit intestinal, les fibres alimentaires sont des glucides non digestibles provenant du son des céréales, des légumes et légumineuses, des fruits et graines oléagineuses.

On distinguera :

- les fibres dures, insolubles composées de cellulose, d'hémicellulose (son de blé, germe de blé, céréales complètes, légumes) et de la lignine (partie dure et fibreuse des végétaux)
- les fibres plus douces, solubles composées de la pectine des fruits (baies et fruits à pépins), des légumes et légumineuses (lentilles, pois chiches, flageolets), son d'avoine, mucilages et alginates (algues).

L'apport conseillé en fibres est d'au moins 25 à 30 g par jour (la ration moyenne constatée de 15 g par jour en France est insuffisante).

La principale propriété des fibres dures, est de pouvoir gonfler en absorbant jusqu'à 20 fois leur poids en eau. Ce qui permet aux fibres de retenir l'eau, tout au long du trajet de l'estomac à l'extrémité de l'intestin, et sert de support aux prises alimentaires, accroît le volume des selles, améliore le transit intestinal.

Les fibres douces, quant à elles, forment un gel visqueux tapissant la paroi de l'intestin, régulant ainsi l'absorption intestinale des glucides et du cholestérol.

On adaptera le ratio crudités/légumes cuits pour ne pas avoir un bol alimentaire trop fibreux et dur, la cuisson assouplissant les fibres.



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu

FSH et NUTRITION



Vitamines :

Substances non synthétisables par l'organisme (sauf la vitamine D en partie), elles sont indispensables à la vie. On veillera à apporter à notre organisme l'ensemble des vitamines en bonne quantité par des aliments de qualité. La teneur en vitamines des végétaux est d'autant plus grande qu'ils sont à maturité, frais et colorés. On variera son alimentation avec un maximum de produits frais. On adaptera les modes de cuisson pour en conserver le maximum, cuisson à l'étouffée, wok,...

Si les abats, le foie, la viande contiennent des vitamines du groupe B et de la vitamine A*, on retrouve aussi celles-ci dans une alimentation avec des céréales complètes (riz complet, ...) et de la provitamine A (bêta-carotène) dans les légumes et fruits orangés. La vitamine E par huile bio, et fruits secs, oléagineux.

* La Vitamine A Toxicité. On considère que la Vitamine A, surtout sous forme de rétinol, est toxique au-delà d'une prise quotidienne supérieure à 10 mg, soit 1000 % des Apports Journaliers Recommandés (AJR). Alors qu'il n'existe pas d'hypervitaminose à partir de la provitamine A issue des légumes et des fruits, car le corps effectue une autorégulation en ne transformant cette provitamine en vitamine A, qu'en fonction de ses besoins. La Vitamine C. Des femmes doivent surveiller plus particulièrement leur niveau de fer en cas de supplémentation en vitamine C.

Les minéraux et oligo-éléments :

Qu'ils soient macro comme le Calcium, le magnésium, le Potassium, le Phosphore, le Sodium ou oligo comme le Fer, le Cuivre, le Chrome, le Zinc, le Manganèse, l'iode, le Fluor, le vanadium, le Sélénium, nos besoins grands comme infimes doivent être assurés chaque jour. Les sites web indiquant les apports recommandés, ainsi que les sources sont nombreux.

L'absorption des minéraux et oligo-éléments se réalise lors de la digestion du bol alimentaire. Celle-ci reste complexe de par la diversité de leurs formes d'apports. Le transport se fait de manière active par l'intermédiaire d'une protéine vectrice, ou de manière passive à travers les parois de l'intestin grêle.

Le stockage des minéraux et oligo-éléments se fait dans de nombreuses parties de l'organisme, mais le foie en est la principale réserve. Certains organes comme la peau, les reins, les poumons ou le foie peuvent excréter des oligo-éléments comme le cuivre, le fer ou encore le chrome.

Focus sur le calcium :

En Occident, de 60 % à 75 % de notre apport en calcium provient des produits laitiers. À partir de cela, les partisans du lait aimeraient qu'il soit dit que le lait, étant notre principale source de calcium, est lui aussi essentiel à la santé. Ce n'est pas le cas. De plus, s'il est certain que consommer un minimum de calcium est indispensable pour avoir de bons os, il n'est pas du tout établi qu'en consommer beaucoup serait encore plus bénéfique. D'autre part, les détracteurs du lait affirment qu'on peut très facilement se passer de lait et obtenir des apports suffisants en calcium. Ce n'est pas non plus le cas.

La recommandation pour atteindre les 600 à 800 mg par jour se base sur les 3 portions de produits laitiers, (avec 2 seulement on est proche des 600 mg). Sachant qu'une eau dure peut couvrir 20 % des besoins, et que les légumes verts (choux), les arêtes des petits poissons participent aussi à l'apport calcique, on pourra suivant son alimentation se contenter d'un seul produit laitier certains jours. Ce qui permettra d'éviter le trop acide des yaourts, ou le gras animal des fromages.

Magnésium :

L'apport quotidien recommandé est de 400 mg par jour, si l'eau dure en contient une partie, on veillera à consommer régulièrement : haricots de soja, chocolat, haricots grains, amandes, noix, épinards, artichauts, céréales complètes. http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=magnesium_ps



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu

FSH et NUTRITION



Les épices, aromates, condiments et ail :

Ils ne servent pas seulement à relever le goût de vos plats, à agrémenter la saveur de vos aliments. Souvent dotés de propriétés médicinales, ce sont des auxiliaires précieux. C'est une culture à acquérir... Le curcuma est un excellent anti-inflammatoire. Le cumin, la sauge rendent bien plus digestes d'autres aliments. On associera chou et cumin, viande rôties et sauge.

On citera :

- L'ortie, riche en silicium. Les algues, pour leur teneur en oligoéléments. Le persil pour son fer et sa vitamine C.
- La cannelle peut aussi se consommer dans les plats de viande, elle régule la glycémie.
- L'ail est un antifongique et un anti-hypertenseur.

Voici un site bien explicatif : www.phytomania.com

Les épices et sauces agressives comme les différents poivres, le curry, les chili, le paprika, le tabasco, la harissa, doivent être utilisées avec modération. Ils produisent une inflammation du tube digestif qui favorise les passages d'aliments insuffisamment digérés, comme des fragments de protéines à l'origine des intolérances alimentaires. Par ailleurs, une fois absorbées, elles enflamment les vaisseaux, d'où les hémorroïdes, mais aussi contribuent à l'aggravation des défauts de retour du sang veineux.

Par contre, un soupçon de poivre ou d'une épice puissante peut favoriser l'absorption des principes actifs des autres épices. C'est l'intérêt de certains mélanges comme le shichimi ou le curry.

Au lieu de boire un café, pourquoi ne pas se laisser tenter par une infusion...

S'hydrater :

S'hydrater, c'est absorber de l'eau, et le moyen le plus simple, c'est d'en boire !

L'eau reste la boisson majeure, mais s'il est bon de varier l'eau consommée, plus ou moins minéralisée, on évitera les eaux gazeuses pour leur acidité, voire pour certaines leur teneur en sel.

Une boisson chaude s'assimile plus vite et désaltère immédiatement. Le thé, pour des millions de personnes, est la seule boisson... Le thé vert est riche en anti-oxydants.

Boire en dehors des repas évite la dilution des sucs gastriques, en revanche boire une infusion, ou un thé après un repas favorisera la digestion.

On évitera les sodas (sucrés et acides), le lait (intolérance au lactose, ...), le café (inhibe la sécrétion endogène de la mélatonine). On consommera avec modération les boissons alcoolisées.

On sait que le handicap peut rendre la fonction d'uriner moins aisée, la tendance est de limiter ses apports hydriques pour ne pas avoir à rechercher des « toilettes accessibles ». Si on comprend cette raison pratique, on veillera à consommer 1, 5 litre de boisson par jour, pour l'élimination des toxiques, pour la bonne hydratation des organes.



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu

FSH et NUTRITION



Quand, comment, pourquoi :

Le petit déjeuner doit apporter un peu de protéines et des sucres lents pour couvrir en énergie jusqu'au déjeuner. On peut allègrement aller au-delà de la boisson chaude avec pain beurre confiture, et penser céréales, muesli, œuf, fromage, jambon ou comme on le fait en d'autres pays prendre une soupe complète. Le pain du matin peut être complet pour ses apports minéraux, voire comporter des graines ou oléagineux (tournesol, lin, noix, noisettes).

Vers onze heures, pourquoi ne pas se laisser tenter par un fruit ? ou quelques amandes et noisettes ?

Déjeuner,

Crudités, salades : un bon moyen de prendre des fibres et une part des fruits et légumes quotidien, plus un peu d'huile pour l'assaisonnement. Un plat : une protéine (100 à 120 g), légumes et/ou féculents
Une alternative à la crème ou la matière grasse pour lier un plat : la purée d'amandes. Fromage, yaourt ou dessert, en évitant le sucre. Le fruit n'est pas à sa bonne place en fin de repas

Goûter ou pause fruit ; c'est le moment idéal pour déguster des fruits, pris en dehors des repas ils seront mieux digérés.

Dîner :

Plus léger, le potage a toute sa place en saison froide, à compléter par un peu de protéines accompagnées de sucre lent. Noix, amandes, noisettes sont les bienvenues...

Aller plus loin :

La méthode Kousmine a eu le mérite de mettre en lumière quelques principes intéressants :

Le rééquilibrage de l'alimentation en réhabilitant certains aliments (céréales complètes, huiles obtenues par première pression à froid, sucre de canne, fruits et légumes crus ou cuits...) et en freinant la surconsommation de certains autres comme les aliments trop sucrés et raffinés.

L'hygiène intestinale. Rejetant une alimentation trop riche en sucres et en protéines, qui favorisent le développement d'une flore de putréfaction intestinale.

L'équilibre acido-basique urinaire et la lutte contre une acidification anormale.

Hygiène intestinale : notre flore intestinale peut être renforcée par la prise de pro-biotiques.

Le moyen de cuisson des aliments n'est pas neutre, comme la préparation elle-même, coupe fine des légumes permettant une cuisson rapide soit à l'étouffée ou au wok, préservant la teneur en sels minéraux et vitamines.

Selon les théories de la diététique énergétique chinoise, les aliments possèdent des propriétés agissant sur le corps et sur la maladie.

Les cinq saveurs (acide, amère, douce, piquante et salée) engendrent une activité spécifique dans les cinq organes (foie, cœur, rate, poumons et reins). Chacune de ces saveurs permet de nourrir un des Organes et, à travers celui-ci, tout le système qui en dépend. Ainsi, même l'équilibre entre les saveurs agirait sur notre état de santé...

Lien utile : http://www.centrenaturesante.com/article.php?p_ida=6



Mise à jour : 01/01/2014



AMIS FSH
www.fshd-group.eu