

## Ce qu'il faut savoir sur les régimes alimentaires Swank et Wahls

Avez-vous déjà entendu parler du régime Swank, faible en gras, ou du régime d'élimination de Wahls? Si ce n'est pas le cas, vous devriez peut-être vous y intéresser. Dans le cadre d'une récente étude, des scientifiques se sont employés à comparer les effets de ces régimes chez les personnes atteintes d'une forme cyclique de sclérose en plaques (SP), et ils ont constaté que ces deux régimes étaient associés à une réduction significative de la fatigue ressentie et à une amélioration de la qualité de vie.

Le régime Swank, qui est proposé par le Dr Roy Swank, Ph. D., limite l'ingestion de gras et d'huiles saturés, et met l'accent sur la consommation de fruits et de légumes, de produits laitiers sans gras et de céréales à grains entiers.

Le régime d'élimination de Wahls, qui est un régime paléolithique modifié mis au point par la Dre Terry Wahls, exclut les aliments hautement transformés, surtout ceux riches en glucides, et privilégie l'ingestion de viandes, de poisson et d'aliments d'origine végétale comme les fruits, les légumes-racines et les noix. Ce régime se distingue aussi par l'élimination des céréales, des produits laitiers, des légumineuses (comme le soja), des œufs, et de certains légumes comme les tomates, les pommes de terre et les poivrons.

À la suite de leur étude, les scientifiques ont noté que la majorité des participants et participantes ayant suivi l'un ou l'autre des régimes mentionnés précédemment ont signalé une réduction cliniquement significative de la fatigue ressentie à la 12<sup>e</sup> semaine, qui s'est maintenue pour la plupart d'entre eux jusqu'à la 24<sup>e</sup> semaine. Les sujets des deux groupes ont fait état d'une nette amélioration de leur qualité de vie.



D'autres études sont nécessaires afin que le rôle du régime alimentaire dans la prise en charge de la SP soit mieux compris, mais les conclusions de cette étude montrent que les personnes atteintes d'une forme cyclique de SP pourraient bénéficier d'une réduction des effets des symptômes reliés à la SP en adoptant de nouvelles habitudes alimentaires fondées sur des données scientifiques probantes. Comme toujours, assurez-vous de consulter votre équipe soignante avant d'adopter un nouveau régime alimentaire, quel qu'il soit.

### Faites un don chaque mois... qui aura un impact chaque jour.

#### FACILE

Configurez votre don mensuel en quelques minutes et modifiez-le à votre guise.

#### COMMUNE

Plus besoin de timbres ni d'enveloppes. Vous choisissez ce qui vous convient, et le tour est joué.

#### GRATIFIANT

Vous aurez la satisfaction d'aider les personnes atteintes de SP 365 jours par année.

Pour en savoir plus, visitez le [scleroseenplaques.ca/donmensuel](https://scleroseenplaques.ca/donmensuel).

Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



250, rue Dundas Ouest, bureau 500  
Toronto (Ontario) M5T 2Z5  
1 800 361-2985 | [scleroseenplaques.ca](https://scleroseenplaques.ca)  
[serviceadonateur@scleroseenplaques.ca](mailto:serviceadonateur@scleroseenplaques.ca)



# PROGRÈS EN SP

## Trouver un sens à la SP : voilà ce que fait Anna Giannakouros

Pendant 10 ans, la sclérose en plaques (SP) avec laquelle Anna vivait a été invisible. Il lui arrivait souvent de ressentir des symptômes, comme des engourdissements et une faiblesse dans les jambes, mais ces derniers passaient inaperçus. Elle faisait tout ce qu'elle pouvait pour rester le plus en santé et le plus active possible.

Toutefois, quand l'état de ses jambes s'est détérioré, la SP est devenue plus apparente. « Une IRM de ma moelle épinière a révélé qu'elle était couverte de nouvelles lésions », se souvient Anna.

À contrecœur, Anna a décidé d'arrêter de travailler dans le domaine des technologies de l'information. Peu après, elle a participé à un essai clinique faisant appel aux cellules souches qui permettrait peut-être de freiner la progression de la maladie; mais la SP a malheureusement évolué vers une forme secondaire progressive dans son cas.

« J'étais anéantie. Je devais admettre que mon état allait sans doute empirer chaque année au lieu de s'améliorer », raconte Anna.

Depuis, Anna s'est faite à l'idée d'être un jour handicapée. Elle convient que cela n'a pas été facile, mais qu'il importe d'accepter l'émotion comme elle vient et de comprendre qu'il s'agit d'un sentiment normal et justifié, puis de lâcher prise.



« J'apprends à profiter pleinement de chaque journée. Mais je me demande encore jusqu'où la SP ira dans mon cas. Je crains surtout de devenir un jour complètement dépendante des autres. Il s'agit d'une peur légitime, mais



je ne m'y accroche pas. C'est une pensée que je laisse passer de façon à pouvoir continuer à m'épanouir », explique Anna.

Aujourd'hui, la jeune femme estime que le fait de vivre avec cette maladie constitue une leçon d'humilité, qui l'a poussée à apporter son soutien aux autres. « J'ai toujours été quelqu'un de généreux, mais depuis que j'ai la SP, ma priorité consiste à aider d'autres personnes qui vivent avec cette maladie au Canada », dit-elle.

« Dans la vie, il importe de tisser des liens et de s'entraider. Il n'y a rien de plus gratifiant que de venir en aide à des personnes qui en ont besoin. »

Anna tient à ce que les gens sachent qu'en faisant un don à la Société de la SP, ils aident d'autres personnes à composer avec quelque chose qu'il est difficile d'affronter seul. Les Canadiens et Canadiennes qui vivent avec la SP ont besoin de soutien et d'amour pour continuer de lutter contre cette maladie.

« Je veux que les personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de SP y trouvent un sens. Le fait d'apprendre que vous êtes atteint d'une maladie chronique ne signifie pas pour autant que votre vie est finie. Vous commencez tout juste à devenir la meilleure version de vous-même », conclut Anna.



**Message de la présidente**  
Mme Pamela Valentine, Ph. D.

Jusqu'à maintenant, l'année a été riche en progrès. Chaque jour, les scientifiques font de nouvelles percées qui changent la vie des personnes qui sont aux prises avec la SP au Canada. Et c'est à vous que nous devons ces formidables avancées, puisque la majorité des fonds que nous investissons dans la recherche proviennent de nos généreux bienfaiteurs et bienfaitrices.

Malgré les épreuves qui ont marqué les deux dernières années, nous avons ensemble maintenu l'essor de la recherche sur la SP et nous nous sommes rapprochés chaque jour du moment décisif où une découverte pourrait changer le cours des choses pour les personnes atteintes de SP. Comme vous le lirez dans le présent numéro de *Progrès en SP*, le domaine de la recherche sur la SP n'a jamais été aussi effervescent. Sachez également que votre indéfectible générosité contribue à l'élucidation des nombreux mystères que recèle cette maladie.

Votre soutien permet aussi aux personnes des quatre coins du pays qui doivent composer avec la SP de tisser des liens précieux avec les membres de la collectivité de la SP. Même si la vie revient tranquillement à la normale, nous continuons de percevoir les effets de la pandémie de COVID-19 et l'importance, qui ne se dément pas, de nos services d'entraide comme le Réseau de connaissances sur la SP et le Programme de soutien entre pairs.

Si nous regardons vers l'avenir, il nous apparaît plus que jamais fondamental de continuer à susciter des avancées scientifiques au profit des membres de la collectivité de la SP. Nous envisageons avec un optimisme prudent ce que la prochaine année peut nous apporter en matière de nouveaux traitements contre la SP. Nous ne pouvons nous permettre de relâcher nos efforts – à plus forte raison maintenant alors qu'un remède est à portée de main.

Le moment est venu de raffermir la validité de notre mission et de renforcer notre détermination à aller de l'avant. En mettant nos efforts en commun, nous devenons une puissante force au service du bien. J'espère que vous renouvelerez votre soutien aujourd'hui et que vous nous aiderez à faire encore plus pour les Canadiens et Canadiennes qui vivent avec la SP.

D'avance, je vous remercie de votre compassion et de votre engagement.

La présidente et chef de la direction de la Société canadienne de la sclérose en plaques,

*Pamela Valentine*

Pamela Valentine, Ph. D.

## Soyez au fait. Soutenez la lutte contre cette maladie.

La SP menace nos proches, nos amis et nos voisins :



Chaque jour, environ douze Canadiens et Canadiennes apprennent qu'ils sont atteints de SP.



Le diagnostic tombe à l'âge de 43 ans en moyenne.



Les femmes sont trois fois plus susceptibles que les hommes de recevoir un diagnostic de SP.



Le Canada affiche l'un des taux de SP les plus élevés du monde.



Plus de 90 000 Canadiens et Canadiennes vivent avec la SP aujourd'hui.



À l'échelle mondiale, ce sont 2,8 millions de personnes qui sont atteintes de SP.



La prévalence de la SP ne cesse d'augmenter dans le monde.

**Nous devons continuer à susciter des avancées au profit des personnes qui nous sont chères. Votre soutien est des plus précieux alors que nous poursuivons nos efforts pour éradiquer la SP.**

## Une étude longitudinale donne à penser que le virus d'Epstein-Barr pourrait être en cause dans l'apparition de la SP

Un aspect important de la recherche sur la sclérose en plaques (SP) consiste à approfondir les connaissances sur les causes de cette maladie de façon à pouvoir en améliorer la prévention et les traitements. Or, voilà que les résultats d'une étude émanant de l'Université Harvard indiquent que le virus d'Epstein-Barr (VEB), qui est présent chez la plupart des gens, pourrait être responsable de la SP.

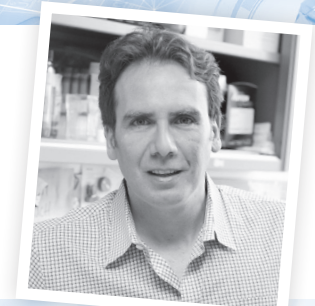
En vue d'en apprendre davantage sur les causes de la SP, des scientifiques de l'école de santé publique T. H. Chan et de la Faculté de médecine de l'Université Harvard ont mené une étude auprès d'une cohorte constituée de plus de 10 millions de jeunes militaires états-uniens parmi lesquels 955 avaient reçu un diagnostic de SP sur une période de plus de 20 ans. Après avoir examiné des échantillons sanguins et des données cliniques, l'équipe de recherche a constaté que le risque de SP était 32 fois plus élevé à la suite d'une infection par le VEB, virus à l'origine de la mononucléose infectieuse et suspecté depuis longtemps d'être un facteur de risque de la SP.

Cette étude a permis d'obtenir les données les plus probantes à ce jour sur l'existence d'un lien entre une infection par le VEB et le déclenchement de la SP. Étant donné que la plupart des gens sont porteurs du VEB, il nous faut maintenant

comprendre pourquoi seules certaines personnes ayant été infectées par ce virus finissent par recevoir un diagnostic de SP. Cela pourrait s'expliquer par l'implication d'autres facteurs génétiques et environnementaux dans l'apparition de cette maladie. Il importe donc d'élucider les mécanismes biologiques suivant lesquels une infection par le VEB peut se traduire par la survenue de la SP. La compréhension de ces mécanismes pourrait mener à la mise au point d'interventions ciblées qui permettraient de prévenir la SP avant que celle-ci se manifeste.



« Ce sont mes patients et mon désir d'améliorer leur qualité de vie qui sont mes principales sources d'inspiration et qui m'incitent à faire progresser la recherche sur la SP. »



Le Dr Prat est neurologue au CHUM, à Montréal, et dirige le Département de neurosciences de l'Université de Montréal, où il enseigne également. Il est aussi titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la sclérose en plaques (SP). Bon nombre des travaux de recherche menés dans son laboratoire portent sur la découverte et la validation de nouvelles cibles thérapeutiques pour le traitement de la SP.

Le Dr Prat participe, avec plus de 50 chercheurs et chercheuses de tout le Canada, à l'étude de cohorte prospective canadienne relative à la progression de la SP (CanProCo). Unique en son genre, l'étude CanProCo a pour objectif principal l'approfondissement des connaissances sur l'évolution de la SP et l'amélioration des traitements. Un nouveau volet de cette étude a vu le jour récemment. Celui-ci sera consacré aux personnes atteintes de sclérose en plaques depuis l'enfance et aux répercussions de cette maladie sur la maturation et le développement cognitifs des jeunes ayant reçu un diagnostic de SP avant l'âge de 18 ans. La sous-étude dont il est question

permettra de recueillir des données à long terme sur les sujets afin d'obtenir une meilleure compréhension de l'évolution de la maladie et d'approfondir les connaissances sur la progression de la SP depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

« La Société de la SP a joué un rôle déterminant dans la réalisation de mes projets de recherche au fil des ans. Les subventions de fonctionnement qu'elle m'a accordées ont permis à mon équipe et à nos collaborateurs de mener des travaux de recherche novateurs qui n'auraient pas pu être envisagés sans cela », explique le Dr Prat.

Les travaux du Dr Prat pourraient changer la vie d'un grand nombre de personnes dans le monde et même reléguer la SP aux oubliettes. Nous vous sommes infiniment reconnaissants de contribuer à la progression de la recherche sur la SP en rendant possibles des études prometteuses comme celle-ci.

Pour en savoir davantage, visitez le [scleroseenplaques.ca/recherche](http://scleroseenplaques.ca/recherche).