



Alimentation et paralysie médullaire

En règle générale, les personnes paralysées médullaires ne doivent pas suivre de régime alimentaire particulier – comme pour tout le monde, l'alimentation devrait être adaptée aux besoins individuels. En raison de l'activité physique réduite, le besoin calorique des para et tétraplégiques est bien plus faible que celui des personnes valides. En revanche, le besoin de vitamines et minéraux reste identique. Que faut-il observer ?

Quelques règles de base

Pour planifier de manière optimale les habitudes personnelles, la pyramide alimentaire et sa répartition des denrées dans les différents groupes alimentaires de la Société Suisse de Nutrition (SSN) peut aider. Cette répartition montre la quantité recommandée pour les différents aliments – plus la barre/l'étage est large, plus le corps en a besoin en règle générale.

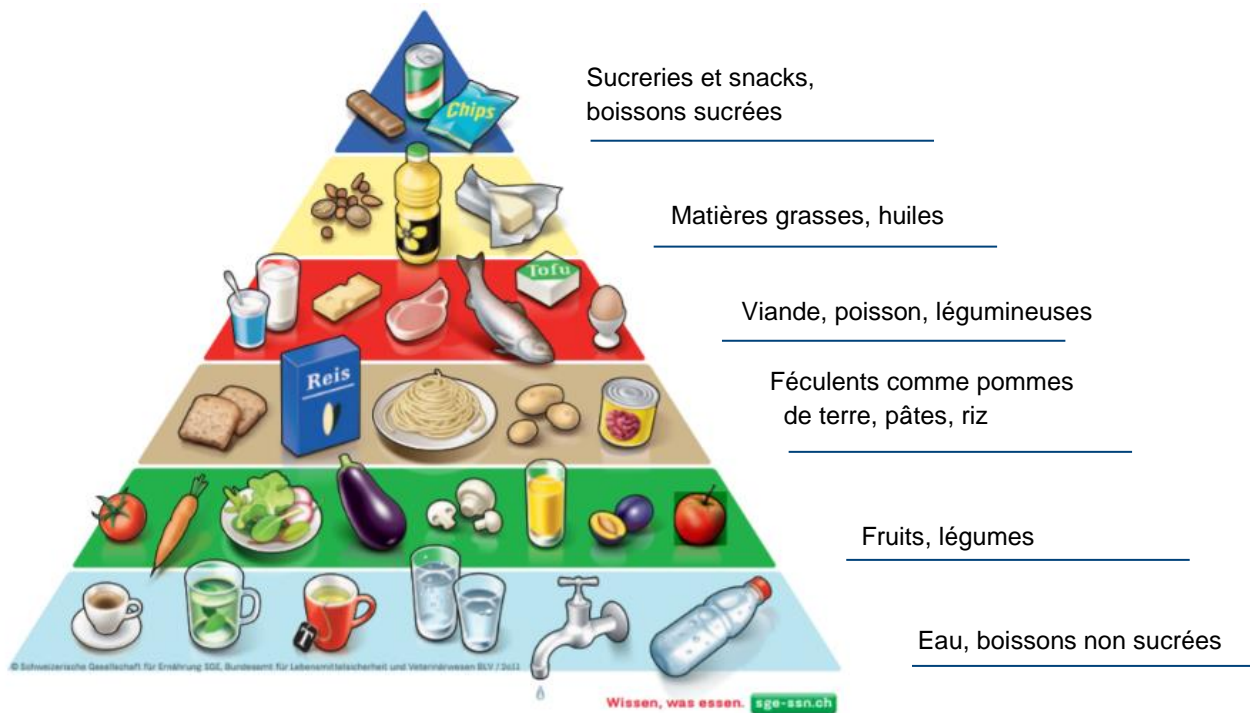
Très important : beaucoup de liquides et de fibres (alimentaires)

Pour les personnes blessées médullaires, il est particulièrement important de boire suffisamment d'eau. Cela permet de prévenir les infections des voies urinaires. Sans oublier qu'une alimentation régulière et riche en fibres favorise également la gestion intestinale.

Les fibres alimentaires gonflent dans l'intestin avec des liquides, augmentent ainsi le volume de selles et soutiennent la digestion. On les trouve dans les aliments végétaux, notamment les fruits, légumes, produits au blé complet et légumineuses.

Attention à la prise de poids

Il faut notamment faire attention à la catégorie des féculents comme le riz, les pommes de terre, pâtes ou le pain. En raison du besoin énergétique réduit, les personnes paralysées médullaires devraient baisser la quantité de féculents. Mais quelques-uns ne sont pas rassasiés. On recommande alors de manger des produits au blé complet et beaucoup de légumes (voir l'assiette optimale au chapitre « Les problèmes les plus fréquents liés à l'alimentation » plus loin).



Jamais sans protéines

La viande, le poisson, les œufs, le lait (et ses produits dérivés) ainsi que les sources de protéine végétariennes comme les légumineuses ne devraient pas manquer dans l'alimentation des personnes paralysées médullaires. Ces protéines sont nécessaires pour conserver et développer la masse musculaire. De même, les protéines aident à prévenir les points de pression et les escarres. Il faut savoir que le corps n'est pas en mesure de stocker les protéines. Il faudrait donc en consommer régulièrement avec les repas pour couvrir le besoin quotidien.

Avec modération : le gras, sucré, salé

En préparant vos plats, utilisez le moins d'huile et de matières grasses en cuisine que possible. De même, les sucreries et snacks sont réservés aux occasions spéciales.

Les problèmes les plus fréquents liés à l'alimentation et comment les éviter

Le surpoids

L'une des raisons les plus fréquentes de surpoids ou de prise de poids avec une paralysie médullaire est la baisse de l'activité physique. Le surpoids rend les transferts plus difficiles, limite la mobilité, augmente le risque de points de pression et réduit le bien-être en général. De plus, les personnes en surpoids ou

adipeuses connaissent un risque plus élevé pour des séquelles comme le diabète sucré, l'hypertension artérielle ou encore les troubles du métabolisme lipidique.

Le modèle de **l'assiette optimale** peut aider à prévenir le surpoids ou réduire le poids corporel. On recommande de remplir la moitié de l'assiette par des légumes, un quart par des féculents et un quart par des protéines. À titre complémentaire, une petite portion de salade verte et/ou une salade de fruits peut contribuer à se sentir rassasié-e.

Les escarres

Il peut y avoir un rapport entre la formation d'une escarre et les habitudes alimentaires. Les points de pression sont favorisés par une carence nutritionnelle, mais aussi le surpoids ou un poids insuffisant. Ce dernier peut favoriser la formation de points de pression en raison de bourrelets manquants, souvent dans la région du fessier.

En cas d'une escarre, il est important de prendre suffisamment de vitamines, voire des complexes de vitamines en accord avec le médecin de famille. Par ailleurs, il faut un apport de protéines plus important étant donné que le corps en a davantage besoin pour la cicatrisation. Pour couvrir ce besoin, il faudrait prendre suffisamment de protéines à chaque repas.

Les troubles de digestion

Les personnes avec une paralysie médullaire ont souvent ce type de problème, qui s'exprime par des ballonnements, une constipation ou une diarrhée, une incontinence fécale ou un malaise général. Une alimentation équilibrée et régulière avec suffisamment de fibres et de liquide est la base pour une gestion intestinale équilibrée.

Outre les aliments riches en fibres, de **petites quantités** d'agents de gonflement comme les graines de chia ou de lin peuvent aussi avoir un effet positif sur la digestion.



Contact conseils diététiques et thérapie diététique au CSP à Nottwil

Yvonne Häberli, responsable Conseils diététiques
yvonne.haerberli@paraplegie.ch, tél. 041 939 53 13

<https://www.paraplegie.ch/spz/fr/offre-medicale/conseil-en-nutrition/>

Pour plus d'informations sur le sujet

Informations générales à propos de l'alimentation

Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Service de repas à domicile

Menu Casa

Pour celles et ceux qui ne peuvent pas ou plus faire les courses et cuisiner, ParaHelp a testé différents services de livraison de repas préparés. Nous pouvons recommander Menu Casa : des repas frais et délicieux que l'on peut savourer à la maison. Chez Menu Casa, vous trouverez des repas pour chaque occasion, du déjeuner au souper, pour la grande et la petite faim, sept jours sur sept, à toute heure. D'ailleurs, il y a aussi des menus en purée pour les besoins spéciaux. Et les repas sont livrés à votre porte gratuitement dans toute la Suisse à partir d'une valeur de commande de CHF 50. L'offre alléchante est disponible sur www.menu-casa.ch.

Sources : www.spv.ch, www.sge-ssn.ch

Comme d'habitude, votre spécialiste ParaHelp reste à votre disposition et transfère votre demande aux conseillères diététiques.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch