

UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET DIVERSIFIEES chez la personne atteinte de SLA

✚ Veillez à faire 3 repas réguliers, plus une collation, et mangez « un peu de tout », sans excès ni restriction.

✚ L'équilibre alimentaire se fait sur 24 heures, et même souvent 48 heures, voire plus ; alors nul besoin d'être trop rigoureux à chaque repas.

✚ Mangez dans le calme et consacrez du temps à vos repas.

✚ Surveillez votre poids.

Contrôler son poids une fois par mois est une très bonne habitude. Toute perte de poids est délétère et doit être signalée à votre médecin.



✚ Veillez à maintenir une consommation en protéines suffisante car ce nutriment est fondamental pour le maintien de la masse musculaire et une carence peut aggraver la fonte musculaire causée par la maladie.

Ainsi, il est recommandé de consommer une portion de viande, poisson ou œuf midi et soir et 4 produits laitiers par jour.

✚ Pensez à boire, même sans soif.

N'attendez pas d'avoir soif, il est indispensable de boire régulièrement (1,5 litre/jour, soit 8 verres) dès le réveil, entre et pendant les repas. Variez les plaisirs : eau plate ou gazeuse, potages et bouillons, thé et café légers, infusions et tisanes, jus de fruits et de légumes, lait... Augmentez vos apports en cas de fièvre ou d'atmosphère chaude.

Eviter les prises de boissons avant les repas qui saturent l'appétit.

✚ En cas de perte d'appétit, fractionner les prises alimentaires en introduisant une collation dans la matinée ou en soirée (laitage, fruit ou compote biscuits...) ;

✚ Votre alimentation doit être suffisante : vos besoins sont supérieurs à ceux des personnes du même âge. Alors, **BIEN MANGER:**

- **C'EST MANGER DE TOUT,**
- **AU MOINS TROIS « VRAIS » REPAS PAR JOUR,**
- **NI TROP NI TROP PEU, EN SE FAISANT PLAISIR.**

Il n'existe pas d'aliment parfait qui rassemble dans sa composition tout ce qui est nécessaire à notre organisme. Seule une alimentation diversifiée, puisant tous les jours dans chacune des grandes familles d'aliments, permet de répondre aux besoins en : protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux.

PROTEINES

Elles sont indispensables à la fabrication et au renouvellement de tous les tissus (os, muscle, peau...).

LIPIDES

Riches en énergie, ils sont indispensables au bon fonctionnement de nos cellules.

GLUCIDES

Ils constituent notre principale source d'énergie.

VITAMINES

Elles sont au nombre de treize. Exemples : la vitamine C aide aux défenses de l'organisme ; la vitamine A est nécessaire à la vision et au bon état de la peau...

MINERAUX

Ils sont au nombre de 20. Exemples : le calcium assure la formation et la préservation du capital osseux ; le fer nous permet de résister aux infections.



LES FAMILLES D'ALIMENTS

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Riches en protéines, vitamines A et B. Meilleures sources de calcium. Garants d'une bonne santé osseuse.

4 PAR JOUR

LEGUMES ET FRUITS

Riches en vitamines, fibres et minéraux. Indispensables car seule source de vitamine C.

EN CONSOMMER AU MOINS 5 PORTIONS PAR JOUR DONT AU MOINS UN CRU. ILS SONT DONC PRESENTS A CHAQUE REPAS, CRUS ET CUITS, FRAIS, EN JUS SURGELES OU EN CONSERVE.

VIANDES, POISSONS, OEUFS

Riches en protéines d'excellente qualité et en fer.

CONSOMMER 1 PORTION ET DEMI A 2 PORTIONS PAR JOUR.

FECULENTS

Ce sont le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs...

Riches en glucides, protéines, vitamines B, minéraux et fibres (aliments complets).

A CONSOMMER A CHAQUE REPAS.

MATIERES GRASSES

Riches en lipides, sources de vitamines A, D et E et d'acides gras essentiels (certaines huiles et margarines).

VARIER EN PRIVILEGIANT CELLES D'ORIGINE VEGETALE (HUILES D'OLIVE, DE COLZA...).

SUCRE ET PRODUITS SUCRES

Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires, mais font le bonheur des gourmands...

ATTENTION AUX ABUS, SOUVENT AU DETRIMENT D'ALIMENTS INDISPENSABLES A NOTRE EQUILIBRE.

BOISSONS

L'eau est la seule boisson indispensable : eau du robinet, en bouteille, tisanes, bouillons, thé, café légers... Les boissons alcoolisées sont à consommer avec modération (2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes), pour le plaisir.

BOIRE 1,5L D'EAU PAR JOUR, AU COURS ET EN DEHORS DES REPAS.