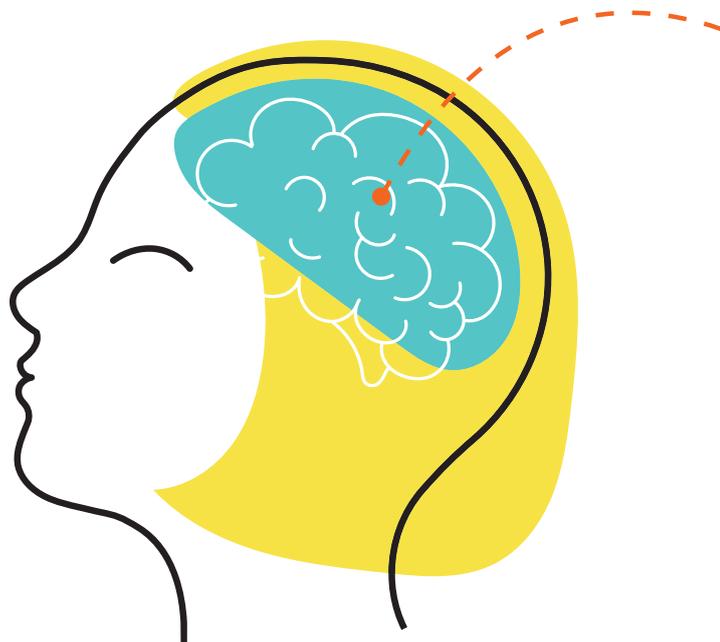


ÉPILEPSIE

Alimentation et nutrithérapie



Génétique ou liée à un traumatisme cérébral (accident, infection, tumeur...), elle résulte le plus souvent d'un déséquilibre entre des facteurs excitateurs (glutamate et aspartate) et inhibiteurs (GABA) du système nerveux central.

Le rôle central du GABA

Le GABA est le principal neurotransmetteur du calme, de la relaxation et de la récupération. Il régule l'activité cérébrale et aide notamment à contrôler les idées noires au moment de l'endormissement. Il contribue au relâchement musculaire, au ralentissement du rythme cardiaque et à la stabilisation de la pression artérielle.

Bien que le GABA soit naturellement présent dans certains végétaux comme la châtaigne, le riz, les pommes de terre et certains thés, il est principalement synthétisé de manière endogène à partir du glutamate, un acide aminé excitateur du système nerveux produit par le corps à partir des protéines que nous ingérons. Cette opération nécessite de la vitamine B6 en quantité suffisante. À défaut, le glutamate (excitateur) ne peut être converti en GABA (calmant).

Or chez les épileptiques, le niveau de GABA s'avère insuffisant par rapport à celui des acides aminés excitateurs. L'un des modes d'action des anticonvulsivants tels que l'acide valproïque est d'ailleurs de potentialiser l'effet du GABA dans le cerveau. Ce traitement entraîne malheureusement de sérieux effets secondaires comme l'effondrement des taux des vitamines D et B9 (acide folique) dans l'organisme.

Or ces vitamines ont un rôle clé dans la prévention de divers troubles neurologiques, cardiovasculaires, osseux et de cancers ainsi que dans la prévention de malformations fœtales en cas de grossesse (B9).

Il est donc recommandé, avant d'envisager ce traitement au long cours, de prévenir l'épilepsie par des mesures nutritionnelles adaptées.

“Une alimentation dite ‘low-carb’, voire cétogène, permettrait de réduire significativement les crises d'épilepsie”

L'alimentation anti-épilepsie

L'une des premières mesures consiste à éviter de consommer des produits industriels tout préparés, qui peuvent contenir du glutamate (exhausteur de goût) et de l'aspartame (source d'aspartate...). La neurotransmission excessive du glutamate et de l'aspartate entraîne un stress oxydant et une inflammation du système nerveux.

L'alimentation devrait donc être anti-inflammatoire et antioxydante c'est-à-dire riche en légumes, fruits, légumineuses, noix, graines, céréales complètes et oméga-3 (petits poissons gras...).

Par ailleurs, des études récentes ont montré qu'une alimentation dite «low-carb», voire cétogène, c'est-à-dire pauvre en sucres (surtouts raffinés) et riche en bonnes graisses (dont les oméga-3) permettrait de réduire significativement la fréquence et la sévérité des crises d'épilepsie, notamment chez les personnes réfractaires aux traitements médicaux.





L'ÉPILEPSIE EST UN TROUBLE DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL ENTRAÎNANT UNE HYPERACTIVITÉ CÉRÉBRALE ET UNE ALTÉRATION DE L'ÉTAT DE CONSCIENCE POUVANT MENER À DES CONVULSIONS.

Les corps cétoniques, produits par l'organisme lorsqu'il brûle principalement des graisses plutôt que des sucres, favoriseraient la synthèse de GABA et la modulation de l'activité cérébrale. Ce mode alimentaire n'est toutefois pas anodin et devrait être médicalement encadré.

Les compléments alimentaires

Certains compléments peuvent aider à réduire l'occurrence des crises, mais il est indispensable de se faire conseiller par une personne spécialisée afin d'adapter les produits et doses aux besoins particuliers.

LE MAGNÉSIMUM, LA TAURINE ET LES VITAMINES B ACTIVES

Un complexe synergique de magnésium, taurine et vitamines B contribue à moduler efficacement le stress qui touche les épileptiques. La vitamine B6 est nécessaire à la synthèse de GABA et la B9 est indispensable pour contrer l'effet antinutritionnel de l'acide valproïque chez les personnes sous traitement.

LE ZINC

Il est notamment nécessaire pour moduler l'excitabilité du système nerveux. On peut le prendre seul ou intégré dans un complément multivitaminé sans fer, ni cuivre.

LE RESVÉRATROL

Puissant anti-oxydant, il a une action anticonvulsivante, anti-inflammatoire et neuroprotectrice.

Référence : «Épilepsie, l'apport des médecines naturelles», *Alternative Santé* 2015

LES OMÉGA-3 (EPA +DHA)

Ils sont anti-inflammatoires et augmentent la fluidité des membranes cellulaires, favorisant une neuro-transmission optimale. Ils contribuent à diminuer l'occurrence et la sévérité des crises.

LA VITAMINE D

Sa carence est suspectée d'être impliquée dans le déclenchement de la maladie. Elle est indispensable pour contrer l'effet antinutritionnel de l'acide valproïque et un taux optimal permet de diminuer la fréquence des crises d'épilepsie.



Hélène Wacquier

Nutrihérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71



Votre sommeil n'est pas réparateur? NUIDTOR



1 - 2 par jour
80 gél

TRIPLE ACTION

- ✓ 1. Apaise avant le coucher¹
- ✓ 2. Favorise l'endormissement¹
- ✓ 3. Pour un sommeil sain et de qualité¹

¹La valériane et la mélisse vous apaisent avant le coucher et favorisent un sommeil sain et de qualité.

Déconseillé en cas de grossesse ou allaitement.

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

Distributeur SPRL MANNAVITA - 8560 WEVELGEM

info@mannavita.be

Disponible dans votre magasin diététique.
Points de vente sur www.mannavita.be



Bional, aide naturellement.