

Vos conseils nutritionnels

Bien qu'il n'y ait aucun régime spécifique à adopter dans le cadre du syndrome de Gougerot-Sjögren (SGS), l'équilibre alimentaire est le meilleur garant d'un bon état nutritionnel, vous aidant à lutter contre les carences et la fatigue.

En cas de symptômes digestifs, des adaptations de vos habitudes alimentaires pourront être faites afin de limiter ces symptômes et de maintenir un statut nutritionnel correct.

Détaillons ces deux points ensemble.



D'après les dernières recommandations du PNNS, actualisées en 2019, **l'équilibre alimentaire** repose sur 3 piliers : **augmenter, aller vers et réduire**. Dans votre cas, afin de limiter les restrictions, nous allons détailler les deux premiers piliers :

Augmenter

Les fruits et légumes	Au moins 5 fruits et légumes par jour , 3 portions de légumes et 2 de fruits par exemple.
Les légumes secs	Des légumes secs au moins 2x par semaine
Les fruits à coque	Une petite poignée par jour, pour leur richesse en acides gras polyinsaturés.
Le fait maison	Quand c'est possible, privilégier le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés peu transformés (= nature)

L'activité physique

Aller vers

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet	Au moins 1 féculent complet par jour
Les poissons gras et maigres en alternance	Consommer du poisson 2 fois par semaine dont 1 gras (saumon, sardines, maquereau ...)
L'huile de colza, de noix, d'olive	A consommer tous les jours en petites quantités, les huiles de colza et de noix pour leur richesse en omega 3 .
Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	2 produits laitiers par jour. Les fruits à coque, légumes secs et la consommation de légumes peuvent contribuer aux apports en calcium en respectant les repères de consommation ci-dessus.
Les aliments de saison et les aliments produits localement	Pour leur qualité nutritionnelle et leur impact environnemental !
Les aliments bio	

Ces recommandations sont à discuter avec votre diététicien-nutritionniste en fonction de VOS problématiques et besoins.

En cas de symptômes digestifs, votre alimentation devra éventuellement être adaptée afin de couvrir vos besoins et d'éviter toute carence nutritionnelle ainsi que pour améliorer votre confort de vie.

Ainsi, en cas de :

Sécheresse buccale :

Lubrifiez votre alimentation

Essayez l'emploi de **crème fraîche semi épaisse** : une cuillerée avant chaque bouchée.
Privilégiez également les aliments **lactés frais** (laitages, fromage à tartiner, glaces...).

Stimulez la production de salive

Utilisez des **aromates doux** pour donner du goût à vos préparations (herbes, safran, curcuma, muscade, cannelle, vanille...)

Evitez les aliments qui « collent »

Evitez la pomme de terre dont l'amidon risquerait de gêner la déglutition.

Aphtes

Faites attention aux aliments irritants

La croûte de pain, les biscottes sèches, la viande trop cuite, les fruits durs, les aliments contenant beaucoup de grains (baies, kiwis...) **peuvent irriter la muqueuse** buccale fragilisée par le manque de salive et créer des aphtes.

Difficultés à mâcher :

Adaptez la texture de vos aliments

Boulettes de viande, hachis, terrines, quenelles, purées, potages, compotes de fruits, entremets etc pourront être consommés plus facilement

Constipation

Comme conseillé dans les recommandations générales, veillez à avoir un apport en fibres suffisant

Une portion de légumes par repas et 2 portions de fruits par jour.
Pensez aux **aliments complets** (pain, pâtes, céréales etc)
Les **fruits secs et l'eau d'hépar** peuvent également vous soulager.

La fatigue est un symptôme très fréquent du SGS qui peut être amélioré par une meilleure hygiène de vie et notamment un bon équilibre alimentaire.

Quelques pistes pour lutter contre la fatigue :

Pour éviter les « coups de pompe » en journée ...

Mangez des fruits et légumes	Pour leurs apports en vitamines et minéraux	
Limitez les grignotages sucrés	Les aliments sucrés favorisent l'endormissement en provoquant des hypoglycémies réactionnelles.	Ainsi, consommez les aliments sucrés occasionnellement, en fin de repas.

... Et favoriser un sommeil récupérateur la nuit

Privilégier un diner riche en glucides à index glycémique bas	Facilitent la production de mélatonine, hormone du sommeil.	Les légumineuses en sont une bonne source !
Limiter la consommation de protéines au diner	Stimulent la sécrétion de dopamine, hormone de l'activité motrice.	
Modérez alcool et caféine	Rendent le sommeil instable et moins récupérateur	
Pratiquez une activité physique régulière	Elle améliore le sommeil et aide l'organisme à savoir où il en est dans son rythme circadien.	La marche, le vélo ou la natation par exemple
Attention aux repas trop copieux	Ils induisent une somnolence en journée et fragmentent le sommeil.	



Exemples de répartition journalière équilibrée :

	Répartition 1 (hiver)	Répartition 2 (été)
Petit-déjeuner	2 tranches de pain complet ou aux céréales Beurre + confiture ou miel 1 fruit frais ou 1 fruit en compote	1 bol de lait avec céréales type muesli 1 fruit frais 1 portion d'amandes ou noix
Déjeuner	Lasagnes au jambon et à la ricotta Salade verte 2 clémentines	Carbonara courgettes et jambon de parme 1-2 tranche(s) de pain + fromage Salade de fraises, melon et menthe
Diner	Tarte saumon et épinards 1-2 tranches de pain complet Lait frappé aux fruits rouges (surgelés)	Galettes de lentilles Salade verte Muffins au yaourt et aux framboises

Pensez également à bien boire en dehors des prises alimentaires.



Sources :

- https://www.rhumatismes.net/index.php?p=13&id_bro=23&rub=les100q
- <https://www.anses.fr/fr/content/1%E2%80%9999anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>
- Idées de recettes : www.mangerbouger.fr et <https://yuka.io/blog/>