

Parkinson

La maladie et l'alimentation: Un guide pratique

Écrit par Rachel Dolhun, MD

La Fondation Michael J. Fox pour la recherche sur la Maladie de Parkinson

Commenté par Christine Ferguson, MS, RD, LD

L'Université de l'Alabama,

Département de nutrition humaine et la gestion de l'accueil

Adaptation et traduction française :
Bernard SAUVESTRE –France Parkinson 91

REMARQUE: Les informations médicales contenues dans cet article sont à des fins d'information seulement. La Fondation Michael J. Fox pour la recherche de Parkinson a une politique de s'abstenir de préconiser, endosser ou promouvoir une thérapie médicamenteuse, un traitement d'une société ou d'une institution spécifique.

Il est crucial que les décisions de soins et de traitement liés à la maladie de Parkinson et toute autre condition médicale soit en consultation avec un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié.

Il n'y a pas un régime pour la maladie de Parkinson (MP). Mais ce que vous mangez peut affecter la façon dont vos médicaments fonctionnent et soulagent les symptômes non-moteurs de la maladie de Parkinson, tels que la constipation ou la pression artérielle.

Pour les personnes avec MP, les médecins recommandent une alimentation équilibrée, avec beaucoup de fruits et légumes, qui contiennent des antioxydants. Les antioxydants nettoient les radicaux libres, des substances nocives pour les cellules.

Un régime alimentaire nutritif comprend également des céréales entières (blé entier, quinoa, avoine, riz brun), des graisses (avocat, noix, huile d'olive) et, pour les non-végétariens, plus de poisson et de volaille au lieu de la viande rouge.

Ce régime est plus porté sur les aliments entiers, non ou peu sucrés.

Vous pouvez trouver ces articles au rayon épicerie et dans les rayons de produits frais de vos points d'alimentation.



Liste des aliments contenant des antioxydants-

- Le café et le thé vert
- Chocolat noir: 80 pour cent ou plus de cacao
- Fruits: les pommes, les bananes, les baies, cerises, raisins, melons, les oranges, les pêches, les poires, les grenades...
- Légumineuses: les haricots noirs, les haricots blancs, les pois chiches, les lentilles, les pois cassés, les fèves, les niébes...
- Noix et graines: amandes, noisettes, noix de pécan, cajou, pingnes, noix, graines de lin moulues, les graines de chia hydraté, graines de citrouille
- Vin rouge: avec modération (un verre de 15 cl par jour ou moins), si approuvée par votre médecin
- Le soja sous toutes ses formes: edamame, soja, tofu
- Les légumes: artichauts, asperges, betteraves, poivrons, brocoli, chou, carottes, chou-fleur, l'ail, brocoli, la laitue, les champignons, le gombo, l'oignon, la pomme de terre, les épinards, les courges, les tomates.....

Les médicaments pour la maladie de parkinson et le régime alimentaire

Si vous prenez certains médicaments pour la maladie de Parkinson, des ajustements alimentaires peuvent aider à ce que vos médicaments fonctionnent mieux ou d'éviter des effets secondaires.

Les précurseurs de la dopamine

Lévodopa / carbidopa- Levodopa / Benzéraside : Sinemet , Modopar et leur variantes (Duopa, Inbrija, Parcopa, Rytary, Stalevo*)

*Certains médicaments complexes comme le Stalevo contiennent à la fois un prolongateur d'effet de la dopamine (ICOMT) : l'Entacapone, et de la Levodopa-Carbidopa (Sinemet) Ils ont donc les effets secondaires des deux molécules.

Afin de limiter les effets aléatoires des dopaminergiques on conseille d'absorber ces médicament à distance des repas (1/2 heure avant ou 1 à 2 heures après)

La lévodopa est absorbée dans la même partie de l'intestin que les protéines des aliments. Prendre la lévodopa en même temps que la protéine alimentaire (viande, poisson, fromage, haricots ou noix) peut signifier moins de médicaments absorbé. Si la lévodopa ne fonctionne pas aussi bien que vous le souhaitez – Elle n'agit pas rapidement ou l'effet se dissipe avant la prochaine dose prévue - envisager la prise séparée des repas. Avalez votre pilule, par exemple, 30 à 60 minutes avant ou après avoir mangé. (Si cela provoque des nausées, combinez avec une collation faiblement protéinée ou sans protéine, comme les biscuits, biscottes ou flocons d'avoine.) Ou, diminuer les quantités de protéines pour le repas et manger plus de légumes et de glucides (sucres) au cours de la journée, période importante pour un bon fonctionnement des médicaments. (Ceci est appelé le régime « de redistribution des protéines ».)



Agonistes dopaminergiques

(Mirapex , Sifrol(pramipexole), Neupro (rotigotine) et Requip (ropinirole))

Cette classe de médicaments n'est pas en concurrence avec les protéines alimentaires pour l'absorption comme lévodopa ne, donc il n'y a pas de restrictions alimentaires spécifiques. Mais chaque individu a différentes réponses aux médicaments et à leurs effets secondaires.

Si les symptômes sont généralement mal supportés, votre médecin peut vous recommander de prendre le médicament dans un estomac vide. Si, d'autre part, le médicament provoque un effet secondaire tels que des nausées, votre médecin peut vous suggérer de le prendre avec de la nourriture.

MAO-B inhibiteurs

(Azilect (rasagiline), la sélégiline, Xadago (safinamide))

Ces médicaments augmentent une substance appelée tyramine. Lorsque qu'ils sont mélangés avec des aliments riches en tyramine, la combinaison pourrait augmenter de manière significative la tension artérielle.

Les personnes qui prennent ces médicaments doivent être conscientes du potentiel de cette interaction rare mais grave. Vous ne devez pas éviter complètement les aliments contenant de la tyramine, mais les manger avec modération. Les aliments riches en tyramine:

- Alcool: bière, vin, vermouth
- fromage vieilli: fromage bleu, camembert, (pas les fromages frais)
- Viandes ou charcuteries fermentées séchées: mortadelle, salami, jambon cru, biltong, viandes des grisons...
- chou fermentés: kimchi (choux / piment/sel Coréen), choucroute
- Le poisson saumuré: hareng, saumon fumé, morue salée...
- Les produits cuisinés à base de soja: soupe miso (fèves de soja fermentées), la sauce de soja, le tofu (fromage de lait de soja)

**Traiter l'alimentation comme les médicaments.
Ne pas faire des changements importants sans en discuter avec votre médecin et, si vous en avez un, diététicien.**





Les symptômes de l'alimentation liés à la maladie de Parkinson

Constipation

La constipation est, malheureusement, commune pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Non seulement ce symptôme non-moteur met mal à l'aise, mais il peut interférer avec l'absorption et au profit de médicaments. Les premières étapes de la gestion de la constipation sont des changements alimentaires et mode de vie. Tenez compte de ces conseils:

Les dopaminergiques sont impliqués dans ces troubles digestif

+ *Boire au moins six grands verres de 20 cl d'eau par jour.*

Permet d'augmenter le débit d'eau dans le tube digestif. L'eau chaude ou jus de pruneau, surtout le matin, peut aider à stimuler un mouvement de l'intestin. La caféine, l'alcool et le temps chaud peuvent provoquer une déshydratation et donc augmenter vos besoins en eau.

+ *Ajouter plus de fibres à votre alimentation.*

Les fibres aident les déchets d'entraînement à travers l'intestin. Augmentez progressivement la quantité de fibres dans votre alimentation avec des légumes, des baies, des fruits à peau (comme les poires et les pommes) et les grains entiers. Comme vous augmentez votre consommation de fibres, vous devez également augmenter votre consommation de liquide. La conjugaison de fibre et de fluide agissent ensemble pour normaliser les mouvements de l'intestin.

+ *Déterminez s'il faut manger des petits repas tout au long de la journée.*

Certaines personnes remarquent que plusieurs petits repas (plutôt que les grands) favorisent la constipation, car ils permettent plus de temps pour la digestion. Mais comme la protéine alimentaire peut affecter l'absorption de la lévodopa, parlez-en à votre médecin pour déterminer le meilleur moment et la structure des repas par rapport à vos médicaments.

+ *Pensez à des aliments contenant des probiotiques et des prébiotiques.*

Les probiotiques sont des glucides absorbés par les bactéries qui peuvent garder votre système digestif en bonne santé en équilibrant les bactéries « bonnes » et « mauvaises ».

Les prébiotiques (oligosaccharides ou polysaccharides) aident à activer les bactéries intestinales « bonnes ». Le lait maternel en contient pour aider la digestion du bébé. On en trouve dans les fibres solubles ou insolubles. Certains médecins recommandent de les ajouter à votre alimentation pour la constipation.

+ *Exercice régulier.*

Le mouvement des muscles abdominaux aide à activer l'intestin. Constant et modérément intense, l'exercice comme la marche, la natation ou l'haltérophilie légère, peut soulager la constipation.



Si des changements alimentaires et de comportement ne suffisent pas, votre médecin peut recommander des produits sans ordonnance ou des thérapies contre la constipation. Toujours discuter avec votre médecin avant de prendre des médicaments sans ordonnance pour être sûr qu'ils sont sûrs. En outre, se demander si l'un de vos médicaments pourrait contribuer à la constipation. De nombreux autres médicaments contre la douleur et les médicaments de certains Parkinson tels que l'Artane (trihexyphényl), les opioïdes, les antidépresseurs, antipsychotiques et les anti-inflammatoire comme l'ibuprofène et bien d'autre comme les antispasmodiques, peuvent causer de la constipation comme effet secondaire.

Liste des aliments de lutte contre la constipation:

- Fruits secs: abricots, dattes, figues, pruneaux, raisins secs
- Fruits frais: pommes, poires, prunes
- Produits de haute fibre: baies, haricots, pois, le son, les grains entiers
- aliments contenant des probiotique: kéfir, miso, choucroute, soja fermenté, tempeh (Indonésie), kombucha (boisson acidulée avec des levures)
- yaourt
- aliments prébiotiques contenant: artichauts, asperges, bananes, ail, oignons, graines de soja, les grains entiers

Pression artérielle faible

Dans Parkinson, la faible pression artérielle peut provenir de la maladie et de certains des médicaments utilisés pour le traiter. Une pression artérielle basse peut provoquer des vertiges et des étourdissements et peut augmenter la difficulté de la marche et le risque de chutes. Comme avec la constipation, les premiers traitements sont des changements alimentaires et mode de vie. Quelques suggestions:

➤ *Boire au moins six à huit verres de 20 cl d'eau chaque jour.*

Essayez de remplir un récipient de 2 litres (ou toute récipient gradué) tous les matins afin que vous puissiez suivre votre consommation. Essayez de boire un verre, d'eau froide, car cela peut augmenter la pression artérielle pendant une courte période.

➤ *Ajouter le sel à votre nourriture ou manger des aliments salés.*

Certains éléments comme les jus de légumes, les boissons énergétiques et soupes en conserve peuvent contenir des quantités importantes de sel.

Demandez à votre médecin la bonne quantité de sel pour vous, en fonction de l'état de votre cœur et de vos reins. Trop de sel peut nuire à ces organes.



➤ *Évitez les boissons chaudes ou alcoolisées.*

Ces liquides peuvent temporairement diminuer atténuer la pression artérielle.

➤
➤ *Mangez plusieurs petits repas tout au long de la journée.*

Pour certaines personnes, des repas plus copieux peuvent abaisser la tension artérielle.

Les petits repas peuvent même atténuer les fluctuations de tension.

➤ *Exercice régulier.*

➤ Une routine d'exercice régulier est bon pour la santé et la tension, mais il faut éviter la transpiration excessive, ce qui peut aggraver la pression artérielle basse.

Les changements de comportement sont également importants:

➤ *Changer de positions lentement.*

➤ Lors d'un déplacement de position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout, prendre quelques secondes ou même une minute pour laisser passer le vertige.

➤ *Évitez de rester debout pendant de longues périodes.*

➤ La station debout prolongée peut entraîner une pression artérielle basse et un malaise. Si vous êtes dans un endroit pendant une longue période, déplacez votre poids d'un pied à l'autre.

➤ *Élevez la tête de votre lit ou utilisez plus d'oreillers.*

➤ L'augmentation de l'inclinaison de votre tête la nuit peut améliorer la tension artérielle.

➤ *Porter des bas de compression et/ou une ceinture abdominale.*

➤ Ces dispositifs améliorent la circulation sanguine et augmentent la pression artérielle. Vous pouvez les acheter selon votre prescription médicale auprès d'un magasin de fournitures médicales ou d'un détaillant en ligne. (Appelez votre assurance pour voir si elle couvre tout ou partie des coûts.)

Ces dispositifs peuvent sembler un peu gênants et difficile à mettre, mais ils sont généralement efficaces.



Passez en revue vos médicaments avec votre médecin pour voir si certains contribuent à une pression artérielle basse. Parfois, le médicament que vous teniez pour contrôler la pression artérielle n'est plus nécessaire (ou la dose ou le calendrier doit être changé). D'autres médicaments comme certains antidépresseurs, fluidificateurs du sang ou médicaments de la vessie, par exemple - peuvent également diminuer la pression artérielle et peuvent nécessiter un ajustement.

Lorsque l'alimentation, les changements de style de vie et les médicaments ne suffisent pas (vous avez encore des vertiges et des étourdissements, par exemple), votre médecin peut vous prescrire des médicaments spécifiquement pour augmenter la pression artérielle.

Les problèmes de déglutition

Avec le temps, une personne peut développer des changements pour manger ou boire. Il peut être plus difficile d'avaler certains aliments ou liquides, ou vous pouvez remarquer que vous vous étouffez ou vous toussiez pendant les repas. Certains sentent comme si la nourriture se coinçait en avalant. Les problèmes de déglutition peuvent être légers ou plus importants, et ils pourraient augmenter le risque d'étouffement ou la pneumopathie. Votre médecin et un orthophoniste peuvent évaluer et traiter les problèmes de déglutition. Des solutions pour les difficultés à avaler peuvent inclure:

- *Utiliser des stratégies visant à avaler en toute sécurité* tels que replier votre menton tout en avalant, ne pas boire avec des pailles, prendre de petites bouchées et mâcher lentement, et attendre après le repas pour boire.
- *Penser au changement de présentation alimentaire* tels que des liquides d'épaississement ou rendant plus souple des aliments (pas de gros morceaux). Pensez à l'eau ou au jus de fruit gélifié (avec de l'agar agar).
- *Faites des exercices* pour renforcer les muscles de la déglutition.

Un orthophoniste offrira des tactiques et des conseils sur mesure pour vous, vos préférences alimentaires et vos problèmes de déglutition spécifiques. Par exemple, un thérapeute peut vous demander d'éviter certains aliments tels que les pains secs et gâteaux, le riz et les noix et les graines.

Parfois, les gens ont des problèmes de déglutition plus graves et ne peuvent pas manger suffisamment pour maintenir leur poids ou les besoins nutritionnels. Ou ils ont répété des épisodes de pneumopathie. Dans ces cas, les médecins peuvent discuter d'un tube d'alimentation. Cette situation est moins fréquente pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, et ayant des difficultés à avaler (particulièrement précoce ou légère). Cela ne signifie pas que vous aurez besoin plus tard un tube d'alimentation.





Les médicaments de Parkinson peuvent aider un peu à avaler mais ils soulagent rarement complètement.

Une sur salivation (bave) difficile à combattre peut apparaître. Un traitement expérimental par injection de botox (toxine botulique) dans les glandes salivaires est en cours d'expérimentation pour atténuer ce problème.

Il peut également être plus difficile de prendre vos pilules quand vous avez du mal à avaler, et vous pouvez demander à votre médecin d'autres formulations de vos médicaments. Les Lévodopas (Modopar ou Sinemet, Ritary, par exemple) sont des capsules qui peuvent être ouvertes et saupoudrées sur de la compote de pommes (ou de la nourriture de consistance similaire), Un comprimé comme le Parcopa, se dissout dans la bouche et un gel (Duodopa) peut être perfusé en continu directement dans l'intestin grêle. D'autres médicaments peuvent être administrés en perfusion sous cutanée avec une pompe ou une seringue (Apomorphine)

Beaucoup de gens partagent l'avis que leurs symptômes soient anecdotiquement améliorés quand ils suivent un régime spécifique.

— Les régimes alimentaires spécifiques et la maladie de Parkinson

La recherche n'a pas prouvé qu'un régime alimentaire particulier puisse ralentir la progression de la maladie de Parkinson ou atténuer les symptômes. Mais l'alimentation est un processus difficile à étudier. Il est difficile de surveiller et de dicter exactement quoi et quand les gens mangent et il est parfois impossible de savoir si l'amélioration est liée à un changement de comportement, une nouvelle motivation ou plus grand sentiment de bien-être. En d'autres termes, une personne peut se sentir et faire mieux parce qu'elle adopte une action, non pas à cause du régime lui-même.

Beaucoup de gens partagent l'idée que leurs symptômes sont anecdotiquement améliorés quand ils suivent un régime spécifique. Mais la maladie de Parkinson est différente pour chaque individu et les gens réagissent différemment à la nourriture, tout comme ils réagissent différemment aux médicaments. Ce qui fonctionne pour une personne peut ou peut ne pas fonctionner pour une autre.

Si un certain régime fonctionne pour votre maladie de Parkinson, il peut n'y avoir aucune raison d'arrêter. Mais si vous commencez à envisager un nouveau régime pour votre Parkinson, discutez des avantages et des inconvénients avec votre médecin. Pensez aussi à la façon d'acheter des aliments plus difficile à trouver et à la préparation et les repas plus complexes à élaborer. Vous pouvez vous faire aider de la famille et des amis.



Un diététicien pourra vous fournir l'éducation et le soutien nécessaire si vous décidez d'essayer un nouveau régime. Demandez à votre médecin des conseils pour une recherche en ligne ou dans votre région un centre de diététique. Assurez-vous que votre diététicien a une expérience avec la maladie de Parkinson.

A propos des régimes les plus populaires:

Quelque soit le régime, il faut garder à l'esprit que certains médicaments dit « agoniste » comme le Pramipexole (Sifrol) ou le Ropinole (Requip) sont susceptibles de libérer une tendance à la boulimie (parmi d'autres addictions), indépendamment de tout régime.

Régime sans gluten

Ce régime réduit les aliments qui sont comportent du gluten. Le gluten est une protéine dans le blé, l'orge et le seigle, qui sont des ingrédients clés dans le pain, les pâtes et les céréales. Chez les personnes qui ont la maladie cœliaque, la sensibilité au gluten ou une allergie au gluten, le gluten de l'alimentation peut causer des ballonnements, des nausées et la diarrhée. Il peut aussi causer des maux de tête, des douleurs articulaires et des changements d'humeur et de la mémoire.

À l'heure actuelle, il n'y a pas de preuves solides d'essai préclinique ou clinique pour soutenir l'utilisation d'un régime sans gluten pour la maladie de Parkinson.

Certains des avantages généraux du régime peuvent se concentrer sur les produits naturellement sans gluten. Ceux-ci comprennent les fruits, les légumes, les viandes, les œufs, les noix, les graines et autres aliments entiers, non transformés. (Les aliments transformés sans gluten ont généralement un taux plus élevés de sucre et de calories.) Pourtant, adopter à un régime strict sans gluten peut être difficile et vous mettre en danger pour certaines carences en vitamines.

Diète méditerranéenne

Ce régime « cœur sain » met l'accent sur l'avantage des aliments à base de plantes (fruits, légumes, grains entiers et les légumineuses comme les pois chiches, les lentilles et les pois); le poisson et la volaille par rapport à la viande rouge; et l'apport des graisses saines comme les noix et l'huile d'olive. Le vin rouge avec modération est facultatif. Les chercheurs ont lié le régime méditerranéen à des niveaux inférieurs de « mauvais » cholestérol ainsi qu'une diminution du risque pour la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, les maladies cardiaques et certains cancers.

De nombreux médecins reconnaissent à ce régime d'éventuels effets positifs sur la pensée et la mémoire, bien qu'aucun avantage direct n'ait encore été prouvé.



Les régimes alimentaires, comme tous les traitements, sont individualisés.

Pour trouver le meilleur régime pour votre santé, pensez que **votre** niveau d'activité et d'autres facteurs tels que le mode de vie impactent votre maladie.



Dans Parkinson, deux études ont mis en corrélation avec le régime méditerranéen un risque de maladie plus faible et une étude a démontré que chez les personnes qui contractent le régime alimentaire de Parkinson, ceci pourrait retarder la date de diagnostic. Les avantages potentiels pourraient être des effets antioxydants ou anti-inflammatoires.

Le régime MIND

(MIND signifie Intervention Méditerranée-DASH pour le retard neurodégénératif.)

Cette méthode combine les concepts de l'alimentation méditerranéenne et DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Le régime a été associée une observation à des taux inférieurs de Parkinson et de maladie d'Alzheimer des personnes suivant ce régime.

Il recommande la consommation de 10 aliments:

➤ *Légumes verts à feuilles: six portions ou plus par semaine*

Portion: deux tasses d'aliments crus ou une tasse d'aliments cuits

Exemples: blettes, chou vert, chou frisé, laitue, mesclun, épinards

➤ *Autres légumes: au moins une portion par jour*

Dose: une tasse crue ou cuite

Exemples: betteraves, poivrons verts ou rouges, le brocoli, les carottes, le céleri, maïs, aubergines, haricots de Lima ou autre haricots à écosser, pois, pommes de terre, courges d'été, tomates, courgettes

➤ *Baies: deux portions ou plus par semaine*

Les portions: une tasse de produit frais ou ½ séché

Exemples: mûres, myrtilles, baie de mai, framboises, fraises...

➤ *Volaille: deux portions par semaine*

Portion: 30 gr

➤ *Poissons: une portion par semaine*

Portion: 30 gr

➤ *Les haricots (grains): au moins trois portions par semaine*

Portion: ¼ tasse

Exemples: les haricots, les pois et les lentilles



➤ *Noix: cinq portions par semaine*

Portion: 15 gr

Exemples: amandes, noisettes, noix de pécan, noix de pin, noix

➤ *L'huile d'olive: utilisation comme principale huile de cuisson*

➤ *Les graminées, céréales entières: trois portions par semaine*

La taille des portions et des exemples: une tranche de 100% pain de grains entiers; ½ tasse de farine d'avoine cuits, riz ou des pâtes; trois tasses popcorn; céréales à grains entiers une tasse; une tortilla de maïs de 15 cm

➤ *Vin rouge: jusqu'à un verre de 15 cl par jour*

Ce régime recommande de limiter les éléments suivants:

+ *Le beurre et la margarine: moins d'une cuillère à soupe par jour*

+ *Fromage: moins de 30 gr au service par semaine*

+ *Viande rouge: moins de quatre portions 30 gr par semaine*

+ *fritures: moins d'un repas (portion non spécifiée) par semaine*

+ *Des pâtisseries et des bonbons: moins de cinq portions par semaine*

D'où vient le régime MIND ?

Encore peu connu du grand public, le régime MIND a été mis au point par l'épidémiologiste Martha Clare Morris de la Rush University Medical Center de Chicago, qui a suivi les effets de ce régime après d'une cohorte de patients pendant quatre ans et demi.

Les résultats de ses recherches ont été publiés en mars 2015 dans la revue Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association.

On ne prescrit pas un régime pour la maladie de Parkinson, mais les études menées dans le cadre de la maladie d'Alzheimer montrent une action préventive sur les maladies neuro dégénérative du régime MIND.



Régime cétogène ou KETO

Le régime cétogène utilisé parfois pour la perte de poids ou pour les enfants épileptiques se caractérise par la consommation de : 50 g de glucides maximum par jour. Cela représente environ 5% des calories totales consommées dans la journée. Un régime alimentaire normal fournit habituellement entre 45 et 65% de nos calories sous forme de glucides. 75% de lipides, 20% de protéines.

Cette alimentation renverse donc complètement notre traditionnelle pyramide alimentaire et ses grands principes

Ce régime est riche en matières grasses, faible en glucides et en protéines modérée. Son but est de déplacer la source habituelle d'énergie du corps de sucre (glucose) aux graisses ou corps cétoniques, dont certains croient qu'ils sont un carburant plus « efficace ». Les médecins recommandent parfois le régime cétogène pour des crises graves (épilepsie) non contrôlées par des médicaments. Dans Parkinson, les chercheurs suggèrent que le régime pourrait fonctionner en fournissant une énergie différente pour les mitochondries (la source d'énergie de la cellule).

Dans la MP, le soutien potentiel pour le régime cétogène vient du travail pré-clinique et d'une poignée d'essais cliniques. Dans une étude, cinq personnes atteintes de Parkinson ont suivi le régime cétogène pendant 28 jours et ont montré une amélioration de leurs symptômes de mouvement et leur capacité à effectuer des activités quotidiennes. Une autre étude a assignés au hasard le régime à 47 personnes : soit le cétogène, soit un régime à faible teneur en matières grasses, pendant huit semaines. Bien que les deux groupes aient montré des l'amélioration des symptômes non-moteurs, les personnes à la diète cétogène avaient une plus grande amélioration des symptômes non-moteurs. Parce que ces deux études étaient courtes, les avantages à long terme et les préjudices ne sont pas connus à ce moment.

Parce que ce régime a faible teneur en protéines, ce qui peut interférer avec l'absorption de la lévodopa et de l'efficacité, une partie de son bénéfice potentiel pourrait être due à une meilleure absorption des médicaments plutôt que d'un effet direct sur le cerveau. Mais d'autre part, l'apport suffisant en protéines est important pour maintenir vos muscles, l'exercice et de faire vos activités quotidiennes.

Ce régime est aussi généralement faible en fruits et légumes qui fournissent des nutriments essentiels comme les vitamines, les minéraux, les antioxydants et les fibres. Suite à la diète cétogène il pourrait conduire à une diminution de l'appétit, la constipation et des nausées ou des vomissements.

Si, après avoir examiné les effets secondaires possibles et les avantages, vous décidez d'aller sur ce régime strict, travailler avec votre médecin et votre diététicien pour commencer. Vous aurez probablement à mettre en place une surveillance régulière des effets secondaires tels que la déshydratation, l'hypoglycémie, des calculs rénaux et certaines carences nutritionnelles.

Des formes modifiées du régime cétogène comprennent les régimes **Atkins** sans glucides et à base de céréales. Ils mettent l'accent sur la graisse plus élevée et une faible consommation d'hydrates de carbone, mais ils diffèrent dans les types de graisses recommandées.





Foire aux questions sur le Parkinson et l'alimentation

J'ai entendu dire que les fèves contiennent lévodopa. Dois-je les manger pour traiter ma maladie de Parkinson?

Les fèves contiennent de la lévodopa. Mais combien en contiennent elles et comment votre corps peut les absorber ? Personne ne le sait et comment vos symptômes pourraient répondre aux fèves. **Manger des fèves pour leur pouvoir pour traiter votre maladie de Parkinson ne peut avoir aucun effet notable.** La consommation de grandes quantités de fèves lorsque vous prenez lévodopa prescrit (en Sinemet , Modopar ou Rytary, par exemple) pourrait entraîner un surdosage de lévodopa et des dyskinésies (mouvements incontrôlés, involontaire).

Qu'en est-il des « pois Mascate »? Puis-je en prendre pour ma maladie de Parkinson?

Mucuna pruriens (pois Mascate), ou « haricot de velours », est une autre source alimentaire de lévodopa. De manière importante, il se distingue de la lévodopa de prescription (tels que Sinemet , Modopar ou Rytary) par le fait que ce produit n'est pas combiné avec la carbidopa ou la benserazide, le médicament qui empêche la dégradation de la lévodopa avant qu'il ne soit au cerveau, où il se transforme en dopamine. **Cela peut signifier que vous avez besoin de doses plus élevées de mucuna pour obtenir la même quantité de lévodopa au cerveau sans connaître la concentration dans la produit absorbé.**

Il peut aussi être difficile de déterminer la dose correcte et de savoir exactement comment le prendre. Parce que la Food and Drug Administration (FDA aux USA)ou la HAS(en France) ne réglementent pas les suppléments alimentaires tels que le mucuna comme un médicament . La dose réelle pourrait être différente de ce que dit l'emballage du produit. et pourrait contenir des impuretés ou d'autres produits chimiques toxiques.

Prendre cette forme de lévodopa pourrait entraîner un contrôle des symptômes inégal (bon quelques jours, pas si bien d'autres) et, ajouté à la lévodopa de prescription, un surdosage de lévodopa et des risques de dyskinésie.

Que dois-je prendre des suppléments de Parkinson?

Les médecins ne recommandent généralement pas des suppléments alimentaires pour traiter la maladie de Parkinson ou ses symptômes en raison de l'absence de preuves de recherche concluante. Toutefois, si vous avez des chutes fréquentes et êtes plus âgés, votre médecin vous prescrira du calcium et de la vitamine D au bon niveau pour améliorer la santé osseuse.



Si vous avez une carence en une vitamine particulière, le médecin vous prescrira le complément compatible avec votre traitement.

Plusieurs suppléments, y compris la créatine, la CoQ10 (coenzyme Q10), l'inosine et la vitamine E ont malheureusement échoué à ralentir la progression de la maladie de Parkinson dans les essais cliniques de phase III.

Une étude de phase II du glutathion, un antioxydant, n'a pas prouvé d'amélioration des symptômes dans les deux groupes test (avec et sans), de sorte que son véritable avantage est peu évident.

Les suppléments sont disponibles sans ordonnance, mais il faut toujours en parler avec votre médecin au sujet des points positifs et négatifs potentiels avant de les ajouter à votre régime de traitement. La plupart sont de prix abordables, mais certains (comme les perfusions de glutathion) peuvent coûter des milliers d'euros. Les suppléments, comme tous les médicaments, peuvent avoir des effets secondaires et des interactions médicamenteuses. Tout simplement parce qu'ils sont « naturels » ne signifie pas qu'ils sont complètement « sûr ». Certains peuvent même affecter votre médication Parkinson et doivent, à tout le moins, être pris séparément. Les suppléments de fer, par exemple, peuvent interférer avec l'absorption de la lévodopa, alors parlez-en à votre médecin et votre pharmacien sur les interactions potentielles et la meilleure façon de prendre vos médicaments et suppléments.

Il est toujours recommandé d'essayer de répondre à vos besoins en vitamines et minéraux par l'alimentation avant de prendre des suppléments.

La noix de coco et la maladie de Parkinson

L'huile de coco contient de grandes quantités de graisses appelées triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Le corps utilise ces graisses pour l'énergie rapidement et efficacement, de sorte que certains croient que les TCM ont de nombreux avantages potentiels pour la santé et pourraient améliorer le fonctionnement du cerveau. Certaines personnes atteintes de Parkinson ont rapporté des avantages anecdotiques à l'huile de noix de coco sur les mouvements et les symptômes non-moteurs, y compris la constipation ainsi que la pensée et la mémoire.

À l'heure actuelle, il n'y a pas de recherches scientifiques valides pour soutenir l'utilisation de l'huile de noix de coco dans Parkinson.

Chez les personnes atteintes d'Alzheimer, quelques petites études courtes ont montré amélioration de l'apprentissage, la mémoire et le traitement du cerveau avec TCM. Si vous envisagez d'utiliser l'huile de noix de coco, riche en graisses saturées, il est généralement recommandé de les utiliser pour remplacer, non en plus, d'autres graisses saturées comme le beurre.



D'autres recherches sont nécessaires.

Pour comprendre comment l'alimentation affecte Parkinson (et vice versa) et comment ce que vous mangez peut soulager les symptômes et la progression de la maladie

potentiellement lente, il faut poursuivre les travaux supplémentaires.



Boire du café est bon pour Parkinson?

Dans les grandes études de population, les chercheurs ont constaté que les gens qui boivent du café semblaient avoir un risque plus faible d'être diagnostiqué avec la maladie de Parkinson. Cela montre une relation entre le café et la maladie de Parkinson, mais ne prouve pas que la consommation de café diminue le risque de Parkinson. Les chercheurs peuvent suivre ces associations pour en savoir plus sur la maladie et développer des traitements potentiels. Une thérapie dans les essais cliniques pour dyskinésie (mouvements involontaires incontrôlés), par exemple, effectue des recherches dans les mêmes zones du cerveau que l'action de la caféine. Une étude des personnes atteintes de Parkinson qui boivent du café pour soulager les symptômes n'a eu aucun effet sur les tremblements ou d'autres problèmes de mouvement. (Et chez certaines personnes, des quantités élevées de caféine peuvent aggraver même temporairement tremblements.)

A l'heure actuelle, il n'y a pas un soutien important pour le café ou la caféine comme traitement pour ralentir Parkinson ou traiter ses symptômes. Mais parce que le café et le thé vert contiennent des antioxydants, une tasse par jour peut être bonne pour la santé en général.

Comment l'intestin est-il connecté à Parkinson?

Beaucoup de preuves relient l'intestin, ou le tube digestif, à la maladie de Parkinson. Pour de nombreuses personnes, les symptômes non-moteurs sont liés à cette partie du corps. La constipation peut survenir des années, voire des décennies avant le diagnostic. Avec la progression de la maladie, l'estomac peut se vider lentement ou de façon irrégulière et causer des symptômes (ballonnements ou nausées, par exemple) et ayant un impact sur l'action des médicaments.

Les premières recherches montrent également que les bactéries intestinales (le microbiome) diffèrent selon les personnes avec et sans Parkinson et même chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui ont des symptômes différents (plus de tremblements, par opposition à plus de problèmes de marche et l'équilibre, par exemple). Le travail est maintenant d'évaluer si cela est une cause ou le résultat de Parkinson ou de son traitement (ou d'autres facteurs, comme l'alimentation).

L'alpha-synucléine, la protéine collante qui s'agglutine dans le cerveau de la plupart des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, se voit aussi dans l'intestin des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Cela conduit beaucoup à croire que la maladie pourrait commencer dans l'intestin et se rendre au cerveau. Si cela est vrai, cela pourrait être une piste optimale pour le diagnostic précoce et d'intervention.

