



Les fruits et légumes frais : ils font partie intégrante d'une alimentation équilibrée.

Pourquoi l'alimentation joue un rôle clé

Nous sommes ce que nous mangeons. Notre santé et notre qualité de vie dépendent de notre alimentation. De nouvelles découvertes issues de la recherche sur la maladie de Parkinson montrent comment les personnes concernées peuvent agir sur leurs symptômes.

Texte : Thomas Schenk

Il n'existe toujours pas de médicament susceptible de stopper la progression du Parkinson, et encore moins de le faire disparaître. Pour autant, les personnes concernées ne sont pas à la merci de la maladie. « Elles peuvent changer les choses en ajustant leur mode de vie », explique Lina Fonseca. Parallèlement à une activité physique suffisante et à un sommeil de qualité, l'alimentation joue un rôle essentiel. Le contenu de notre assiette exerce un effet réel et mesurable

sur notre organisme. La responsable du service « Soins et formation continue » de Parkinson Suisse ajoute que « les améliorations peuvent se faire sentir très rapidement. Pour les personnes concernées, c'est une lueur d'espoir ».

Ces dernières années, ce domaine a fait l'objet de recherches approfondies. On le sait depuis longtemps : une alimentation équilibrée aide à prévenir les maladies de civilisation. Consommer des fruits et des légumes frais en abondance, des

céréales, des légumineuses et des huiles végétales de qualité, tout en limitant la quantité de sucre, de sel et, d'une manière générale, d'aliments hautement transformés : ce régime peut réduire le risque de surpoids, d'hypertension, de crise cardiaque et de cancer.

Au cœur de la recherche

Or la recherche sur la maladie de Parkinson ne se penche sur cet aspect que depuis quelques années. Son objectif : déterminer l'influence de l'alimentation sur les symptômes parkinsoniens et sur la vitesse à laquelle la maladie progresse.

Soulignons d'emblée qu'il n'existe pas de régime alimentaire universel permettant de ralentir les effets de la maladie de Parkinson. En revanche, des études mettent en évidence de nombreux aliments et habitudes alimentaires qui présentent des avantages pour les personnes concernées. Un type d'alimentation est très souvent recommandé : la cuisine méditerranéenne. Si cela vous évoque l'Italie, la pizza, les pâtes ou la panna cotta, vous êtes loin du compte. Cette cuisine se caractérise par une forte proportion d'aliments d'origine végétale frais et peu transformés, ce qui s'aligne sur les recommandations en matière d'alimentation équilibrée. L'huile d'olive est incontournable, et de temps à autre, il est important d'agrémenter son assiette de poisson et de fruits de mer.

La cuisine méditerranéenne fait la part belle aux ingrédients qui permettent de préparer des plats extrêmement raffinés avec un minimum d'efforts. Du reste, et c'est là l'essentiel, de nombreuses études

ont démontré ses effets bénéfiques sur la santé des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Elles ont mis en évidence une apparition plus tardive des premiers symptômes parkinsoniens chez les personnes suivant un régime méditerranéen. D'autres travaux ont identifié une baisse des problèmes digestifs et des symptômes moteurs. Globalement, un effet favorable sur la qualité de vie a été constaté.

Constipation

L'action bénéfique sur la digestion est cruciale, car la constipation est très fréquente chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Elisabeth Huemer, diététicienne à l'hôpital cantonal de Lucerne, explique : « Au fur et à mesure que la maladie progresse, elle peut devenir le principal problème pour les personnes concernées. Leur qualité de vie s'en trouve considérablement affectée. » La constipation survient parce que le Parkinson réduit l'activité de la musculature gastro-intestinale, ce qui ralentit le transit intestinal.

« Une alimentation adaptée permet de prévenir la constipation », poursuit Elisabeth Huemer. « Deux éléments sont essentiels : les fibres alimentaires et une prise suffisante de liquide. » Les fibres alimentaires sont des matières végétales fibreuses qui ne peuvent pas être digérées dans l'intestin grêle. Elles augmentent le volume et l'hydratation des selles, stimulant ainsi le transit intestinal dans la mesure où l'apport hydrique est suffisant. Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres par jour. Elles sont également importantes, car elles activent la flore intestinale et renforcent le système immunitaire.



« L'alimentation a de nombreuses vertus. »

Se fixer des objectifs concrets

Il est souvent difficile de mettre en pratique les conseils nutritionnels et d'adopter une alimentation plus saine. Les préférences et les habitudes alimentaires se développent pendant de nombreuses années. Pour adopter une alimentation plus saine, mieux vaut avancer progressivement plutôt que de tout modifier d'un coup. Fixez-vous des objectifs réalisables et, dans la mesure du possible, concrets. Par exemple, plutôt que de décider de manger « plus de fruits », engagez-vous à consommer un fruit chaque matin au petit-déjeuner. Il peut être judicieux de solliciter l'aide de spécialistes en nutrition.

Photo : iStockphoto

Soyez à l'écoute de votre corps



Entretien avec le professeur Andrés Ceballos-Baumann, médecin-chef dans la clinique Parkinson de la Schön Klinik München Schwabing.

Quelle importance les personnes atteintes de la maladie de Parkinson accordent-elles à la lévodopa et aux protéines dans leur alimentation ?

Déconcertés, nombre de nos patientes et patients se res-treignent parfois considérablement pour se conformer à la règle généralement admise.

Cette règle veut que la L-dopa soit prise au moins une demi-heure avant un repas contenant des protéines et au plus tôt une heure et demie après. Qu'en pensez-vous ?

Elle peut être utile pour de nombreuses personnes concer-nées, mais elle a ses limites. Lorsque les prises de médica-ments sont au nombre de cinq par jour, les pauses entre les repas sont trop courtes. De plus, après un repas riche en lipides, par exemple un morceau de rôti de porc, une partie de ces graisses reste dans l'estomac pendant des heures. Dans ce cas, un intervalle d'une heure et demie n'est pas suffisant.

Que conseillez-vous aux personnes concernées ?

Il incombe à chacune et chacun de déterminer la manière la plus adaptée de gérer ces recommandations. De nom-breuses personnes ne présentent pas de variations d'action prononcées. Chez elles, l'effet des protéines alimentaires n'est pas aussi significatif. Le fait de se tenir à un régime devient un fardeau, et souvent, les personnes concernées développent également une aversion aux protéines. Autre point important : quand un repas protéique et gras pro-voque une phase « off », cela ne cause aucun dommage à long terme. La personne concernée doit simplement avoir conscience des limitations qui s'ensuivent pendant quelques heures.



Un type de fibres alimentaires, l'ami-don résistant, peut faciliter la digestion. Il est formé quand des féculents comme les pommes de terre, le riz ou les nouilles sont cuits, puis refroidis. En l'espace de 12 à 24 heures, la structure chimique de l'amidon change : il résiste alors à la digestion dans l'intestin grêle. Au niveau du côlon, il sert de nourriture aux « bonnes » bactéries du microbiote.

Effet positif de l'amidon résistant

Une récente étude confirme également cet effet positif. Les sujets ayant consom-mé de l'amidon résistant trois fois par jour pendant près d'un an ont vu leurs symp-tômes moteurs et non moteurs s'amélio-rer. « Les marqueurs inflammatoires dans le sang se sont également améliorés, et les bactéries bénéfiques pour la santé ont augmenté dans l'intestin », explique le Prof. Paul Wilmes, de l'Université du Luxembourg. Le coauteur de l'étude ajoute : « cela mérite d'être souligné : le microbiome intestinal est très complexe, mais il est possible de l'influencer de ma-nière positive grâce à l'amidon résistant ».

Régime MIND

Reposant sur l'alimentation méditerra-néenne, le régime MIND est un concept apparenté. Dans le but complémentaire de prévenir l'hypertension artérielle afin de mieux protéger contre les maladies neurodégénératives, il privilégie les ali-ments pauvres en sel et riches en fibres, parmi lesquels les baies et les légumes verts à feuilles comme l'épinard et la ro-quette. La consommation de produits laitiers tels que le fromage ou le beurre, ainsi que celle de pommes de terre, est en revanche réduite.

Le régime MIND a également fait l'ob-jet d'études qui révèlent ses bienfaits. Les personnes qui l'adoptent développent plus rarement le Parkinson, ou plus tardi-vement. Une évolution plus lente de la maladie a également été observée. Ces effets bénéfiques sont notamment asso-ciés aux propriétés des baies et des lé-gumes verts à feuilles, qui sont riches en antioxydants protégeant les cellules de

Photo : mäd



Un repas partagé est un plaisir redoublé.

l'organisme et susceptibles de limiter les inflammations.

Manger doit être un plaisir

Il n'est pas simple de garder une vue d'ensemble des différentes tendances alimentaires. À cela s'ajoutent les recom-mandations concernant la manière de gérer l'interaction entre les médicaments antiparkinsoniens et les protéines (voir l'interview à la page 10). Dans ce dédale de conseils et de consignes, une chose ne doit jamais disparaître : le plaisir de manger.

C'est particulièrement important pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, dont beaucoup souffrent de malnutrition. En effet, le Parkinson est souvent associé à un manque d'appétit, et les troubles moteurs et de la dégluti-tion compliquent la prise de nourriture.

Comment maintenir ou retrouver le plaisir de manger ? « Les relations so-ciales sont essentielles, de même qu'une certaine décontraction et confiance face à l'alimentation », explique Elisabeth Huemer. Lors de ses consultations, la diététicienne rencontre régulièrement

des personnes qui ont peur de se nuire en mangeant certains aliments. Or ces inquiétudes sont infondées : « les per-sonnes atteintes de la maladie de Par-kinson peuvent manger de tout. L'import-ant, c'est de trouver le bon équilibre ». Se permettre un petit écart de temps à autre, même en dehors des recomman-dations, fait partie des plaisirs qui donnent du sens au quotidien.

« Il ne faut pas perdre le plaisir de manger. »

En savoir plus sur l'alimentation

Le site Internet de Parkinson Suisse fournit désormais des informations détaillées sur les principes d'une alimentation équilibrée et sur les points auxquels les personnes atteintes de la maladie de Parkinson doivent prêter attention, sans oublier de nombreux conseils pratiques.
www.parkinson.ch/alimentation



Photo : iStockphoto