



Alimentation et Parkinson : l'essentiel

Perte d'appétit, troubles de la déglutition, constipation : la maladie de Parkinson peut rendre l'alimentation difficile. Cependant, de nombreuses astuces permettent de soulager les symptômes parkinsoniens. Voici un aperçu des plus importantes.

Une alimentation équilibrée – légumes, fruits, céréales, pommes de terre, légumineuses, huiles végétales, produits laitiers et poisson de temps à autre, ainsi que viande en petites quantités – contribue à maintenir la santé. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent y ajouter quelques mesures pour atténuer leurs symptômes et améliorer leur qualité de vie.

Surveillez votre poids

Évitez toute prise ou perte de poids. La malnutrition tend à augmenter au fur et à mesure que la maladie progresse, quand la prise de nourriture devient difficile. L'altération de l'odorat et du goût, ou encore les symptômes moteurs, peuvent en être responsables. Une augmentation des besoins énergétiques liés à la maladie joue également un rôle. Un contrôle régulier du poids permet de réagir à temps et d'ajuster l'apport énergétique en conséquence.

Évitez la constipation

De nombreuses personnes concernées souffrent de constipation, souvent en raison d'une diminution de l'activité des muscles gastro-intestinaux. Une alimentation riche en fibres (prébiotiques) permet de lutter contre ce phénomène. Les fruits et légumes, les céréales complètes et les légumineuses, entre autres, en font partie. Ils servent de source d'énergie aux bactéries intestinales bénéfiques pour la santé. Il est également important de boire suffisamment (au moins 1,5–2 litres d'eau par jour) et de faire de l'exercice. Une bonne digestion améliore aussi l'absorption de la L-dopa.

Augmentez votre apport en prébiotiques et probiotiques

Les prébiotiques (fibres) sont des matières végétales fibreuses qui ne peuvent pas être digérées dans l'intestin grêle. Les probiotiques, en revanche, sont des bactéries vivantes qui sont présentes dans le yaourt, le kéfir, la choucroute et d'autres aliments fermentés. Prébiotiques et probiotiques peuvent être utiles en cas de constipation. Par ailleurs, ils participent à l'équilibre de la flore intestinale en soutenant les bactéries bénéfiques et en limitant celles qui sont nuisibles.

Coordonnez votre alimentation et vos médicaments

Les aliments protéinés peuvent limiter l'action de la médication par lévodopa et entraîner des fluctuations des symptômes moteurs. Pour ne pas en arriver là, les médicaments doivent être pris en dehors des repas. En présence de variations d'action, il peut être pertinent de séparer la prise de lévodopa de la consommation de protéines. Une discussion avec une ou un spécialiste de la nutrition peut permettre d'identifier la meilleure manière de procéder.

Fixez-vous des objectifs réalisables

Il n'est pas toujours facile d'appliquer les nombreux conseils et d'adapter son régime alimentaire. Les préférences et les habitudes alimentaires se développent pendant des années, voire des décennies. 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 aussi être judicieux de solliciter l'aide de spécialistes de la nutrition.

Conservez le plaisir de manger

Parmi tous les conseils pour bien s'alimenter, il ne faut pas perdre de vue que manger doit rester agréable. Les personnes gourmandes, qui apprécient les repas en bonne compagnie, ont plus de facilité à éviter la malnutrition. Il est également important de se sentir en confiance pour manger. Au fil de l'évolution de leur maladie, beaucoup de personnes concernées deviennent très prudentes et craignent de se faire du tort en consommant certains aliments. Or ces soucis sont infondés, car les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent manger de tout. Se permettre un petit écart de temps à autre, même en dehors des recommandations, fait partie des plaisirs qui donnent du sens au quotidien.

Prenez au sérieux les troubles de la déglutition

La carence en dopamine peut donner lieu à des problèmes de déglutition. Si une perte de poids, par exemple, éveille les soupçons, il convient de faire rapidement appel à une ou un spécialiste. En présence de troubles de la déglutition, il est notamment utile de manger dans un environnement calme et en position assise, le dos bien droit. Un ajustement de la consistance des aliments et des liquides peut également être indiqué.

Soignez votre sommeil

Des études montrent qu'une alimentation équilibrée améliore la qualité du sommeil. En prenant votre dernier repas de la journée au plus tard trois heures avant de vous coucher, vous accroissez vos chances de bien dormir.