



Soyez à l'écoute de votre ventre

La recherche sur la maladie de Parkinson est de plus en plus axée sur l'alimentation et la digestion. Quelles sont les principales conclusions scientifiques et comment les personnes concernées peuvent-elles les utiliser concrètement ?

Texte : Thomas Schenk

Que dois-je manger pour atténuer les symptômes parkinsoniens ou pour ralentir la progression de la maladie ? De nombreuses personnes concernées se posent cette question. Ruth Bauer, diététicienne à la clinique Valens, le précise d'emblée : il n'existe ni aliments magiques, ni régime Parkinson. « Ceci étant dit, certains aliments sont plus bénéfiques que d'autres ».

Ce que nous mangeons détermine la quantité d'énergie dont notre corps dispose. « Du reste, la nourriture change la compo-

sition de la flore intestinale », explique Ruth Bauer. L'intestin héberge plusieurs milliards de bactéries. Elles aident à digérer les aliments, favorisent l'absorption des nutriments et soutiennent le système immunitaire. En outre, de nombreux indices portent à croire que la flore intestinale des personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative comme le Parkinson est altérée. Logiquement, la recherche sur le lien entre la santé intestinale et la maladie de Parkinson s'intensifie depuis quelques années.



Ce que nous mangeons influence notre santé.

Le Parkinson naît-il dans l'intestin ?

Des études menées sur des animaux de laboratoire suggèrent que les agrégats de protéines mal repliées typiques de la maladie de Parkinson peuvent migrer de l'intestin vers le cerveau. Le nerf vague, une sorte d'« autoroute de l'information », connecte les deux organes. Il a également été démontré que les personnes dont le nerf vague a été sectionné en raison d'ulcères gastriques graves courent un moindre risque de développer la maladie de Parkinson. Or de nombreuses questions restent en suspens. D'autres expérimentations animales laissent supposer que les protéines peuvent également se déplacer dans le sens inverse, c'est-à-dire du cerveau vers l'intestin.

Photo: iStockphoto.

« L'alimentation a de nombreuses vertus. »

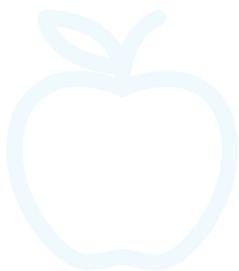
Coup de projecteur sur la cuisine méditerranéenne

La Prof. Dre Brit Mollenhauer, médecin-chef de la clinique Paracelsus Elena à Kassel (Allemagne), est l'une des scientifiques qui se penchent sur cette question. La neurologue en est convaincue : « L'alimentation a de nombreuses vertus », Elle cite en exemple la cuisine méditerranéenne, qui fait la part belle aux légumes, à l'huile d'olive, aux légumineuses et au poisson, mais limite les quantités de viande consommées. « Les études montrent que ce mode d'alimentation peut avoir une influence positive sur l'évolution de la maladie. »

Apparenté au régime méditerranéen, le programme MIND y ajoute les produits à base de céréales complètes, la viande maigre, les baies et les légumes verts. Plusieurs travaux scientifiques confirment ses bienfaits.

Une alimentation adaptée peut également soulager certains troubles. Dans le cadre d'une étude, les participant(e)s suivant un régime végétarien (à base d'œufs, de lait, de fruits à coque et de graines) pendant deux courtes semaines ont vu leurs symptômes moteurs diminuer. Une autre étude a démontré que les personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffraient moins souvent de constipation après avoir adopté un régime méditerranéen cinq semaines durant.

La Prof. Mollenhauer explore une tout autre approche : le jeûne thérapeutique. La clinique Paracelsus-Elena de Kassel propose une thérapie par le jeûne d'environ deux semaines dans le cadre de séjours cliniques pour les parkinsonien(ne)s. Une alimentation légère est introduite avant et après les jours jeunés, pendant lesquels aucune nourriture n'est consommée. « D'après notre expérience, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson en tirent un grand profit », affirme la



neurologue. À court terme, il apparaît que les tremblements et d'autres symptômes diminuent. « Et à long terme, c'est une incitation à adopter des habitudes alimentaires plus saines ». Les facteurs de risque d'une évolution défavorable, parmi lesquels l'hypertension et l'obésité, s'en trouvent maîtrisés. Actuellement, l'équipe basée à Kassel étudie l'impact du jeûne sur la flore intestinale et les éventuels processus inflammatoires.

Les bénéfices thérapeutiques de l'alimentation

Richelle Flanagan est convaincue de l'importance de l'alimentation pour les parkinsoniennes et les parkinsoniens. Diététicienne en Irlande, elle est elle-même atteinte de la maladie de Parkinson depuis quelques années. Il n'est donc pas surprenant qu'elle se penche avec intérêt sur l'influence de la nourriture. Comme elle l'a récemment déclaré dans une interview accordée à l'association Parkinson's Europe, ce que nous mangeons joue un rôle central dans l'amélioration de la qualité de vie. Malheureusement, cet atout est encore trop peu exploité.

Quel régime alimentaire la spécialiste du Parkinson conseille-t-elle ? « Évitez les snacks et pâtisseries hautement transfor-

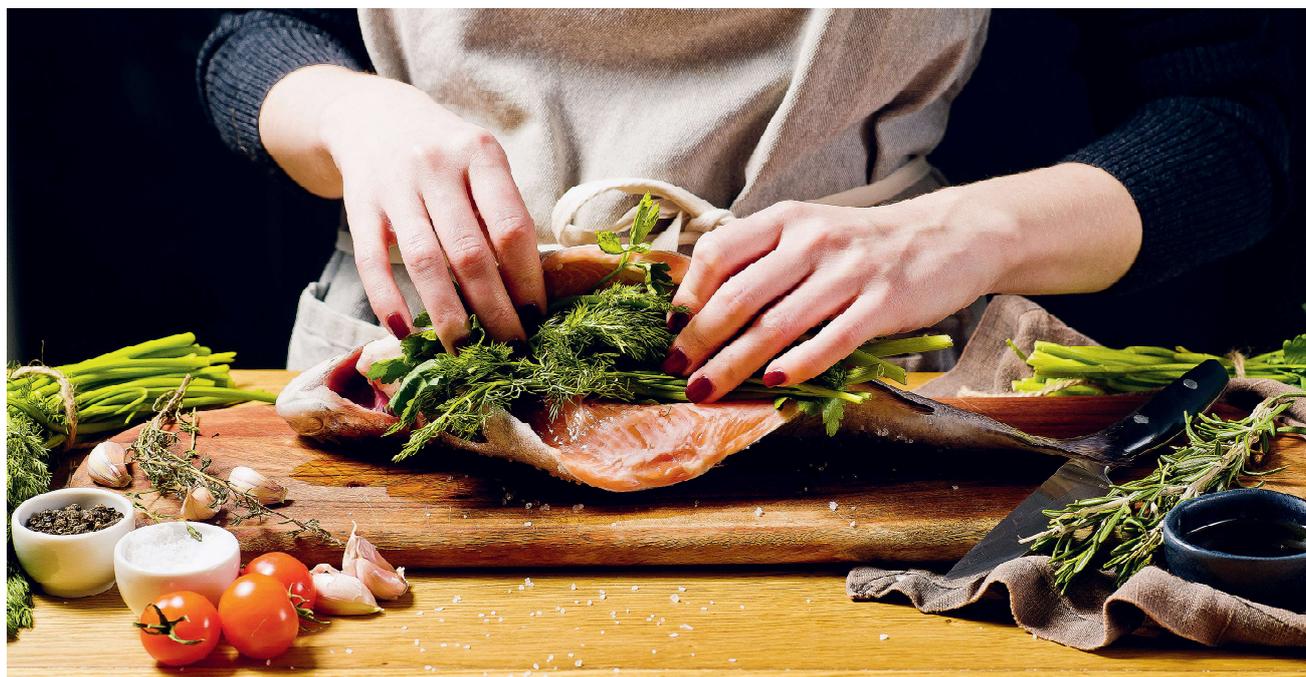
més, riches en graisses et en sucres, ainsi que les boissons sucrées et les plats cuisinés prêts à l'emploi ». Elle préconise aussi le régime méditerranéen et ses variations. « Il est bénéfique pour la santé des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. »

Se nourrir attentivement

Manger équilibré, éviter le sucre et les aliments hautement transformés : c'est également ce que recommande le Prof. Dr méd. Gregor Hasler. « Ces deux règles ne s'appliquent pas seulement aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, elles concernent l'ensemble de la population. » Psychiatre et neuroscientifique à l'université de Fribourg, il est l'auteur de l'ouvrage *Die Darm-Hirn-Connection* (la connexion entre l'intestin et le cerveau), dans lequel il met en évidence que l'intestin est étroitement lié au psychisme et aux processus cérébraux.

Le Prof. Hasler donne un autre conseil très concret : « Il est préférable de manger le plus consciemment possible. En d'autres termes, prenez votre temps, prêtez attention aux différentes saveurs des plats. Appréciez la nourriture. » Idéalement, partagez ces moments avec d'autres personnes. En effet, les contacts sociaux sont un autre facteur de bonne santé.

Une alimentation équilibrée a un effet positif sur l'évolution du Parkinson.



Conseils pour une bonne alimentation

Une alimentation équilibrée contribue à maintenir la santé. D'autres recommandations spécifiques permettent d'atténuer les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



Surveillez votre poids

Évitez toute prise ou perte de poids. Souvent, la malnutrition tire son origine des besoins énergétiques accrus résultant des symptômes moteurs, ou de l'absorption difficile des aliments. Pour maintenir un poids santé, veillez à ce que votre apport énergétique soit suffisant.

Évitez la constipation

De nombreuses personnes concernées souffrent de constipation 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 pommes de terre (entre autres)



fournissent de l'énergie aux bactéries intestinales bénéfiques pour la santé. Il est également important de boire suffisamment (au moins 1,5 litre d'eau par jour) et de faire de l'exercice. Une bonne digestion favorise aussi l'absorption de la L-dopa.

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. Il est recommandé de les ingérer au moins une demi-heure avant d'avoir mangé ou une heure, voire une heure et demie après.

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 un(e) 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.



Augmentez votre apport en prébiotiques et probiotiques

Les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles. 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 agissent sur la flore intestinale et assurent un équilibre entre les bactéries bénéfiques et leurs homologues nuisibles.

