



Produits naturels et la maladie de Parkinson

En médecine complémentaire, diverses expressions sont utilisées de manière très disparate : produits ou remèdes naturels, thérapies naturelles, médecine douce, produits ou traitements phytothérapeutiques. De nombreux médicaments utilisés en médecine traditionnelle sont également extraits de plantes. C'est le cas de la pénicilline. Toutefois, tous les produits végétaux ou substances végétales, dits « naturels », ne sont pas « naturellement » bons pour la santé humaine. Ils peuvent être toxiques, voire entraîner la mort à l'instar de l'if commun, de la belladone (*Atropa belladonna*), des digitales (*Digitalis*), de la trompette des anges (*Brugmansia*) ou des espèces du genre *Datura*. On attribue à d'autres des vertus guérissantes, parfois fondées sur des conclusions scientifiques.

Pois mascate et fève des marais

Diverses plantes, notamment les graines ou les haricots, contiennent structurellement de la L-dopa, la substance la plus efficace contre la maladie de Parkinson. Le **pois mascate** (*Mucuna pruriens*), utilisé dans l'ayurvêda (médecine traditionnelle originaire de l'Inde), est jugé particulièrement pertinent en raison de sa forte teneur en L-dopa. Ces pois contiennent des quantités de L-dopa encore plus importantes que les graines des **féveroles** ou des **fèves des marais** (*Vicia faba*). Diverses études ont confirmé l'efficacité du pois mascate



Pois mascate : un allié naturel de poids dans la lutte contre le Parkinson.
Photo : wikimedia.org

par rapport aux médicaments classiques. Qui plus est, il est bien toléré. La posologie est cependant problématique : la poudre ne contient pas toujours la même quantité de substance active (L-dopa) – c'est le cas de tous les produits végétaux. Ainsi, les différents suppléments nutritionnels à base de pois mascate (Atremo Plus, Dopa Mucuna de Now Foods ou Mucuna Dopa de Biovea) ne précisent pas la dose (mg de L-dopa), mais seulement le nombre de grammes de poudre à prendre. Ces extraits de plantes contiennent souvent d'autres substances (comme la vitamine E dans le cas d'Atremo plus). Dans le cas de la vitamine E, le risque de surdosage est grand. En outre, le prix de ces produits végétaux est élevé par rapport aux médicaments de la médecine traditionnelle. La dose quotidienne moyenne (4 x 125 mg) d'un médicament à base de L-dopa coûte 1,50 CHF par jour, tandis que 20 grammes d'Atremo coûtent 15 CHF.

Pour résumer, ces produits à base de plantes sont efficaces, mais il n'est guère possible de les doser précisément pour chaque personne. Dans les pays européens, ils ne remplacent pas les médicaments de la médecine conventionnelle qui sont disponibles. Toutefois, lorsque ces derniers font défaut, les remèdes naturels représentent une alternative tout à fait viable. La prudence est de mise lorsqu'ils sont combinés avec des médicaments classiques.

Fenugrec

Le fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) est une espèce végétale de la famille des papilionacées (*Fabaceae*). À en croire Internet, c'est une sorte de plante miraculeuse : les effets encensés en ligne sont similaires à ceux de l'ail, des oignons, du gingembre, de la menthe poivrée ou du piment. Le fenugrec est censé abaisser la glycémie des diabétiques, réguler l'obésité et l'hypercholestérolémie, combattre la chute des cheveux, avoir des propriétés anti-inflammatoires, stimuler l'appétit et les performances sexuelles, ainsi que lutter contre la transpiration.



Fève des marais : les extraits de cette plante pourraient être efficaces dans la maladie de Parkinson. Photo : researchgate.net

Dans le cadre d'une étude indienne réalisée en 2013 sur cinquante parkinsonien(ne)s, les participant(e)s ayant pris du fenugrec en plus de la L-dopa présentaient moins de symptômes au bout de six mois que les personnes traitées uniquement par L-dopa. Aucune information n'est fournie quant à la posologie ou à la substance active contenue dans le fenugrec. La tolérance était bonne. Cette étude n'a jamais été reproduite pour contrôler les résultats de la recherche.

Pour résumer, le fenugrec n'a aucun effet avéré dans la maladie de Parkinson.

Champignons médicinaux

Le terme de champignons médicinaux ou vitaux, qui ne repose sur aucun fondement scientifique, englobe une multitude d'espèces mycologiques ayant prétendument toutes les vertus imaginables, ou presque. *Heritium erinaceus* (autres noms : hydne hérisson, barbe-de-capucin, crinière de lion) serait bénéfique en cas de Parkinson. Certains sites Internet font l'apologie d'autres champignons. Dans la plupart des cas, ils sont également efficaces contre diverses affections telles que les inflammations de la paroi de l'estomac, les ulcères gastriques et intestinaux ou encore les cancers (notamment de l'estomac et de l'œsophage). Il n'existe pas d'études fiables ni d'informations relatives à la posologie.

Pour résumer, aucun effet n'a été confirmé dans la maladie de Parkinson. Attention : comme les autres plantes, les champignons peuvent être nocifs, voire toxiques.

Prof. ém. Dr méd. Mathias Sturzenegger