



SOMMAIRE

4 Avant-propos

6 Fondamentaux pour une bonne alimentation

- 6 Les bases d'une alimentation saine
- 8 Les composantes de notre alimentation
- 12 Les cinq principaux groupes d'aliments
- 13 Le besoin calorique normal
- 14 L'alimentation équilibrée
- 16 La pyramide alimentaire

18 Particularités alimentaires en cas de Parkinson

- 18 Contrôle du poids
- 22 Limitations motrices
- 24 Perte du goût
- 24 Perte d'appétit
- 26 De la nausée aux vomissements
- 28 Constipation
- 31 Retard de la vidange gastrique
- 32 Sécheresse buccale
- 33 Hypersialorrhée
- 34 Troubles de la déglutition
- 42 Traitement par L-dopa et protéines dans l'alimentation
- 42 Risque d'ostéoporose
- 43 Parkinson et le glutamate dans l'alimentation

44 Troubles de l'élocution en cas de Parkinson

- 44 Fondamentaux
- 46 Troubles de l'élocution et Parkinson
- 52 Troubles de la communication en cas de Parkinson

54 Cuisine savoureuse et Parkinson

- 54 Créatif et délicieux
- 55 Salades à croquer
- 63 Soupes raffinées
- 67 Variations de légumes
- 72 Plats à base de volaille
- 76 Plats à base de viande
- 80 Plats à base de poisson
- 84 Succulents desserts
- 88 Turbos digestifs

90 Troubles de la déglutition et « Smoothfood »

- 90 Smoothfood – une autre idée suisse
- 92 Le concept de Smoothfood en bref
- 94 Ustensiles pour la cuisine Smoothfood
- 96 Additifs pour la cuisine Smoothfood
- 97 Aides pour manger et boire
- 98 Délicieuses recettes Smoothfood

128 Pour aller plus loin

- 128 Ressources
- 130 Bibliographie

AVANT-PROPOS



Chères lectrices, chers lecteurs,



Le Dr. Jörg Rothweiler est responsable communication de Parkinson Suisse.

« Tu es ce que tu manges », affirme un dicton bien connu. En effet, une alimentation équilibrée et variée est essentielle pour notre bien-être. Notre organisme reçoit l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour le maintien des fonctions corporelles exclusivement par l'intermédiaire de la nourriture.

Une alimentation saine est essentielle pour les patients parkinsoniens également. Bien sûr, les connaissances actuelles ne permettent pas de soulager les symptômes de la maladie, voire de stopper sa progression, par le biais d'un régime spécifique – contrairement à ce qu'affirme la publicité pour certains compléments alimentaires et certaines recommandations de régime abracadabrantes. Cependant, il est extrêmement important, en particulier pour les patients parkinsoniens, de varier les menus. En effet, leur corps est davantage sollicité par les tremblements de repos et la tension musculaire constamment élevée. S'ensuit une consommation d'énergie accrue, qui augmente encore avec l'apparition des dyskinésies typiques du traitement à long terme.

Le problème est renforcé par les symptômes moteurs et non-moteurs de la maladie de Parkinson. Pour les personnes concernées, il devient difficile d'absorber suffisamment de nourriture. En effet, les troubles de la déglutition, l'hyposialorhée et la motricité limitée compliquent la prise de nourriture. En outre, certains antiparkinsoniens peuvent être à l'origine d'une perte d'appétit et de nausées (temporaires). Par ailleurs, compte tenu de la moindre motilité intestinale et du retard de la vidange gastrique dus à la maladie, de nombreux patients parkinsoniens

souffrent d'une constipation persistante. De tels problèmes gastro-intestinaux pouvant également perturber la résorption des médicaments ingérés, une alimentation équilibrée et riche en fibres revêt une importance capitale.

Ce que l'on oublie souvent, c'est que le repas ne se limite pas à une absorption de nourriture. Il s'agit d'une activité sociale essentielle ! Les conversations sympathiques à table lors de réunions conviviales, le partage d'un bon repas et d'un savoureux verre de vin, sont les fondements de notre vie sociale.

À cet égard également, les parkinsoniens sont handicapés – en effet, nombre d'entre eux souffrent de troubles de l'élocution et d'une absence de mimique (masque). Leur voix est basse et inintelligible, le ralentissement moteur les empêche d'intervenir en temps opportun lors des conversations à table. S'ensuit un isolement social insidieux, qui représente un lourd fardeau émotionnel pour les personnes concernées.

Dans cette brochure, nous donnons des conseils importants pour une alimentation équilibrée et nous décrivons les aides qui permettent de faciliter les repas. En outre, nous abordons les causes des troubles de la déglutition et de l'élocution en cas de Parkinson et nous expliquons de quelle manière les traiter.

Des idées de recettes délicieuses pour des plats sains, un chapitre spécial consacré au concept de « Smoothfood », particulièrement adapté aux individus souffrant de troubles de la déglutition, et de nombreuses recettes raffinées complètent cet ouvrage.

Jörg Rothweiler