



Fiches pratiques - Le régime alimentaire dans la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson n'implique pas de régime alimentaire particulier ; celle-ci doit rester saine et équilibrée. En revanche, comme pour toute maladie, les traitements ou la maladie elle-même peuvent engendrer des désordres gastriques et intestinaux pouvant être facilement diminués par une alimentation adaptée.

Interaction avec la Levodopa

Afin de faciliter les effets du traitement à la Levodopa (ajout de dopamine), certains professionnels de santé recommandent une alimentation pauvre en protéines. Il s'agit de diminuer notamment la consommation de viandes, poissons, œufs, fromages et de certaines céréales telles que les lentilles, les pois chiches ou les fèves. En effet, chez certains patients, elle peut nuire à l'absorption et à l'efficacité du traitement. Pour mieux comprendre ces effets, il faut retenir que les protéines se fixent dans le tube digestif sur les mêmes récepteurs que la dopamine et comme ceux-ci sont nombreux, il faut parfois attendre que les protéines aient été absorbées pour que les effets du médicament se ressentent.

Cependant, la plupart des professionnels recommandent en général de consommer ces protéines le soir et de maintenir une balance entre les glucides et les protéines de 7 pour 1. C'est-à-dire que pour 7 grammes de glucides consommés, il est recommandé de consommer 1 gramme de protéine. Le régime végétarien peut lui aussi offrir une bonne balance glucides/protéines lorsqu'il est contrôlé par un professionnel.

Il est important de retenir que l'efficacité des médicaments diminue différemment d'une personne à l'autre et que tous les patients ne sont donc pas égaux. De plus, il est conseillé d'adapter son régime alimentaire au traitement et non l'inverse et de surtout demander conseil à un professionnel de santé.

La constipation

Les patients atteints de la maladie de Parkinson montrent souvent des troubles digestifs et en particulier des problèmes de constipation. Il est parfois difficile d'attribuer ces problèmes à la maladie proprement dite ou aux différents traitements. En effet, les problèmes de contraction musculaire dus à la maladie peuvent engendrer une contraction du diaphragme difficile et être à l'origine de cette constipation. Le manque d'activité est lui aussi une cause probable de cette constipation et est directement liée aux symptômes de la maladie de Parkinson.

De plus, les médicaments tels que la dopamine ou les antidépresseurs peuvent aussi engendrer une constipation occasionnelle et être difficile à digérer. Il est par conséquent recommandé de consommer beaucoup de fibres alimentaires contenues dans les fruits, légumes et céréales complètes. Celles-ci participeront à un meilleur transit intestinal. Ces aliments contiennent en plus des antioxydants naturels qui formeront une barrière intestinale naturelle. Il est aussi important de rappeler à la personne atteinte de la maladie de Parkinson de boire beaucoup, ce qui est parfois compliqué à partir d'un certain âge.

Dans la plupart des cas, ces recommandations suffisent à éviter la constipation mais si cela persiste il est alors possible de se faire prescrire des compléments alimentaires par son médecin. Dans de plus rares cas, le professionnel de santé pourra aussi prescrire une prise de médicaments régulant la contraction intestinale tels que des laxatifs. En revanche, il est très important d'en parler au neurologue puisque certaines substances sont déconseillées en fonction du traitement suivi et ne seront pas adaptées au patient.

Les problèmes de déglutition

A partir d'un certain stade, les symptômes de la maladie de Parkinson s'accroissent et auront un effet néfaste sur la mastication ; elle deviendra de plus en plus difficile. Il peut s'en suivre des problèmes de déglutition et donc des risques d'étouffement. La première recommandation est de prendre de petites bouchées et de mâcher le plus possible. Il est aussi possible, si la mastication devient réellement un problème, de mixer les aliments les plus consistants avant toute consommation. Cependant un suivi orthophonique peut devenir nécessaire lorsque ces problèmes deviennent trop importants. En effet, la mastication étant un processus complexe et impliquant de nombreux muscles, seul un professionnel saura réellement traiter ces soucis. Il s'agit la plupart du temps d'une rééducation sur plusieurs séances accompagnée de quelques conseils simples à suivre tels que prendre ces repas avec de la sauce, manger en posture droite légèrement penchée en avant ou mâcher lentement.

Quelques conseils

- Garder une alimentation saine et variée
- Boire beaucoup d'eau et éviter les boissons alcoolisées ou trop sucrées
- Consulter un professionnel de santé avant toute modification du régime alimentaire et demander l'avis du neurologue notamment pour toute prise de complément alimentaires ou de laxatifs
- Prendre de petites bouchées et ne pas manger trop vite
- Enfin, il est important que la personne atteinte de la maladie de Parkinson soit entourée et puisse bénéficier de soutien