

[La clinique](#)[Vos besoins](#)[Nos solutions](#)[Testés & Approu](#)[MY EFFICIUM](#)[SOLUTIONS ENTREPRISES](#)

# EFFICIUM

Ok

022 307 10 90

[My Efficium](#)[Solutions entreprises](#)[Accueil](#) > [Blog](#) > [Alimentation](#)

&gt; « Maladie de Parkinson et alimentation » table ronde pour l'association Swiss Parkinson

## « MALADIE DE PARKINSON ET ALIMENTATION » TABLE RONDE POUR L'ASSOCIATION SWISS PARKINSON



Ce lundi 31 octobre 2016, la clinique Efficium a animé un atelier pour l'Association [Swiss Parkinson](#), à la maison des associations de Genève. L'occasion pour Virginie Terrier directrice et nutritionniste Efficium d'informer et sensibiliser une vingtaine de patients, souffrant de la maladie de Parkinson au rôle primordial de l'alimentation.

### LE RÔLE DE L'ALIMENTATION DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA MALADIE DE PARKINSON

La **maladie de Parkinson** est une maladie **neurodégénérative** qui touche essentiellement la « substance noire » du système nerveux,

### DEMANDE DE RDV

Laissez nous vos coordonnées et nous vous rappellerons :

OK

### VOUS CHERCHEZ UNE SOLUTION ?

Sélectionnez la technique, le soin ou la méthode que vous recherchez dans la liste ci-dessous.

Rechercher

composée en grande partie de neurones dopaminergiques. Ainsi, en détruisant cette zone, la **maladie de Parkinson** provoque un déficit marqué en dopamine, un neurotransmetteur essentiel à la motricité, la coordination et la concentration. On estime que les symptômes de la MP apparaissent dès que 70% au moins de la substance noire est détruite, cette substance noire regroupe en moyenne 80% des neurones dopaminergiques.

Une fois la **maladie de Parkinson** détectée, 50% environ des neurones dopaminergiques sont encore potentiellement actifs. **L'alimentation** peut alors être un accompagnement quotidien pour **stimuler** ces **neurones** et **augmenter** leur **production** de **dopamine**. Un neurotransmetteur (comme la dopamine) est un messager neuronal, il est transmis d'un neurone à un autre dans les synapses (zone entre deux neurones). Afin qu'un neurotransmetteur fonctionne, **il faut donc 3 éléments** :

- Une production suffisante du neurotransmetteur
- Une libération efficace dans la synapse
- Des récepteurs post synaptiques en bon état

## UNE PRODUCTION SUFFISANTE DE DOPAMINE

La dopamine est produite à partir d'un acide aminé alimentaire, la **tyrosine**. Cet acide aminé est naturellement présent dans toutes les protéines et particulièrement les protéines d'origine animales (viande, œufs, poisson, laitages...). Notre production de **dopamine** est habituellement rythmée, **elle est forte du réveil à 16h** et diminue ensuite au coucher pour laisser place aux hormones du sommeil.

Dans le cadre de la **maladie de Parkinson**, afin de stimuler la production de dopamine des neurones encore actifs, il est donc idéal de favoriser une alimentation riche en protéines le matin et le midi. Il est cependant important de noter que les traitements contenant de la L-dopa (souvent utilisés dans le cadre de la MP), doivent être pris 1h avant ou 2h après un repas contenant des protéines, afin de garder leur efficacité. Il est donc idéal dans le cas d'une MP traitée par L-dopa d'avoir une **alimentation à horaires réguliers**, ainsi que des prises de L dopa adaptées. A partir de 16h, les protéines ne seront plus conseillées, on favorisera par ailleurs une alimentation hypoprotidique de type « végétalienne », **beaucoup moins contraignante** aussi pour les prises de L-Dopa.

## UNE LIBÉRATION EFFICACE DANS LA SYNAPSE :

La dopamine, comme tous les **neurotransmetteurs**, est libérée grâce au **magnésium**. La magnésium est également un élément clé dans la production de dopamine. Ainsi, afin de favoriser une libération efficace de la dopamine produite, une **alimentation riche en magnésium** peut être un bon atout. Favorisez donc le chocolat noir, le cacao, les



Connaissez-vous les bienfaits de la phycocyanine ?

15 novembre 2018



Se mettre au triathlon : quel que soit son niveau

21 juin 2018



Le trail, un sport pour tous

11 juin 2018



Hypnose : ressource insoupçonnée de la pratique sportive

4 juin 2018



Votre cellulite vous dérange-t-elle ? Nos 3 conseils

7 mai 2018

ILS NOUS FONT  
CONFIANCE

*Rendez-vous très constructifs et agréables depuis plusieurs semaines. Merci.*

fruits et les légumes. Une **complémentation** peut aussi être recommandée, dans ce cas, choisissez plutôt un **magnésium marin** à hauteur de 300mg/j.

## DES RÉCEPTEURS POST SYNAPTIQUES EN BON ÉTAT

Nos récepteurs aux neurotransmetteurs sont inclus dans les membranes de nos neurones. Ces membranes étant constituées essentiellement des graisses que nous mangeons, il est essentielle de faire un **choix stratégique des graisses à apporter chaque jour**. Les acides gras efficaces pour augmenter la qualité des membranes cellulaires sont les omegas 3, alors que ceux qui péjorent la qualité de nos membranes sont les acides gras saturés, trans et parfois les omegas 6 lorsqu'ils sont trop importants. Afin que les récepteurs à la dopamine soient efficaces, il convient donc de **consommer des aliments riches en omegas 3** (poissons gras, huile de noix, colza, amandes, graines de lin, graines de chia...) et de **diminuer la consommation d'aliments industriels** ou d'huiles riches en omegas 6 (pépin de raisin, sésame, tournesol...).

De plus, afin de garder des récepteurs en bon état, il est important de les protéger de l'oxydation et de l'inflammation en augmentant dans votre alimentation les phénols et pigments, présents dans les fruits et légumes colorés, mais également dans les épices comme le curcuma et la cannelle. Bien que le traitement médicamenteux soit essentiel pour vivre mieux avec la **maladie de Parkinson**, il est capital d'optimiser également toutes les pistes qui peuvent faire de votre alimentation quotidienne un outil thérapeutique. Même si les causes de la MP restent inconnues, de récentes recherches sur le lien avec la flore intestinale et notamment l'abondance anormale d'enterobacteriaceae chez les patients atteints de **Parkinson**, nous laissent penser que d'ici peu, la nutrition pourra apporter davantage de solutions aux malades atteints de la MP.



## VIRGINIE TERRIER EST NUTRITIONNISTE AU SEIN DE LA CLINIQUE EFFICIUM.

Découvrez son parcours, ses publications ou prenez directement rendez vous avec elle !