



## Parkinson... Ailleurs !

Documentation positive glanée sur le net. Les publicités sont indépendantes de ma volonté, désolée.

# Les fèves sont riches en L-dopa



*Vicia faba* (image Wikipedia)

Une recherche en entraînant une autre, j'ai découvert que la consommation de graines de féverole (*vicia faba*, fève des marais) germées, riches en L-dopa, pouvait apporter une atténuation des symptômes parkinsoniens.

Tout a commencé par une recherche sur l'**Atremorine**, un complément alimentaire « riche en L-dopa naturelle, neuro-protecteur », dont la promotion circule actuellement sur les réseaux sociaux et dans la presse (cf. le dossier « Parkinson » du [n°41 d'Alternative santé](#))

~~Diagnostiquée depuis 2 ans, je repousse pour le moment tout traitement chimique~~  
[

*Édit été 2017 : ce n'est plus le cas : voyant que mon état empirait, lentement mais sûrement, j'ai commencé à prendre le traitement que m'avait prescrit mon neurologue*

*(Modopar). Je diabolisais la Lévodopa mais j'ai été bien contente d'aller mieux ! Je continue bien sûr à compléter avec « du naturel » dont les féveroles germées, mais je me suis aperçue que, seul, « le naturel » ne suffisait pas.]*

et je me suis évidemment précipitée pour essayer d'en savoir plus sur ce produit...

**Site officiel :** <https://fr.atremorine-viaphyt.com/>

– Présentation du produit : “...L'Atremorine® est un complément alimentaire d'origine végétale à base de composants structurels de Vicia Faba et obtenu à travers un procédé biotechnologique préservant les principes actifs. Ne contient pas de gluten, ni lactose, ni additif alimentaire. Atremorine est un complément alimentaire issu de la recherche du Prof. Ramon Cacabelos. – 100% d'extraits naturels, – 5-10 g augmentent le niveau de dopamine de 500-4000% dans les 30 minutes avec effets durant plus de 12h, – Riche en L-Dopa naturelle, – Effet neuro-protecteur.”

– Composition : “Pour 2 dosettes de 5,00 g : \* Vicia Faba – (Féverolle) : 9 967,00 mg; \* vitamine E : 33,00 mg; (Poids : 10 000,00 mg) ; Valeur Nutritionnelle de Référence (V.N.R.) : Vitamine E : 12 mg soit 100 % de la V.N.R. Apports journaliers recommandés (AJR) : 5-20 g/jour.

– Présentation :

Boîte de 75 g d'AtreMorine® : POUDRE USAGE INTERNE. Poids net total : 75 g”

– “Précautions d'emploi : Ne convient pas aux personnes allergiques à l'un des composants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. L'extrait peut changer légèrement de couleur dû à sa composition 100% naturelle. Ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Les personnes qui souffrent de favisme ou déficit en glucose-6-phosphate déshydrogénase ou qui consomment des psychotropes de manière chronique, doivent consulter leur médecin avant de prendre AtreMorine®. Ce produit n'est pas un médicament. Ne pas utiliser si la protection du bouchon est brisée.”

– **Prix** (chez Atremorine) :

Pour l'achat de 4 boîtes le prix par unité est de 62€ Pour l'achat de 3 boîtes le prix par unité est de 69€ Pour l'achat de 2 boîtes le prix par unité est de 74€ Pour l'achat de 1 boîte le prix par unité est de 97€ !!!!

Le service client m'a répondu : “...Une boîte contient 75g de poudre. La dose minimale est de 5g par jour, idéalement le matin. Cela peut varier en fonction des

besoins de votre organisme (5-20g par jour). La majorité de nos clients prend la dose de 5g par jour.”

Apparemment, les frais d'envoi ne sont pas inclus, même si on en achète 4 boîtes (248€)....

[Un autre labo](#) propose le même produit un peu moins cher :

79 € franco de port la boîte de 75 g

1 boîte = maximum 15 jours...

Très peu de recul et de réactions d'usagers pour le moment.

Suite...

Atremorine est donc composé de poudre de féverole...

**Les fèves sont connues depuis longtemps pour être riches en L-dopa (1).** Déjà, en 1913, [Markus Guggenheim](#) avait découvert que la féverole recelait de la L-dopa...

Atremorine vend donc à prix d'or de la vitamine E qu'on peut trouver ailleurs à des prix raisonnables et de la poudre de féverole dont un procédé biotechnologique a préservé les principes actifs...

**La féverole (vicia faba)** se trouve être un « **engrais vert** » utilisé en agriculture bio.

Une idée des prix pour les particuliers, en bio :

– [ici](#) = 3,90€ TTC les 500g

– [Là](#) = 50 kg : 90€ HT

ça n'est même pas le prix d'une boîte de 75g d'Atremorine (non bio) sur le site officiel !!

Dans le dernier n° d'Alternative santé ([n°41](#)) on fait la promo d'Atremorine et on en donne les prescriptions, sans mentionner son prix exorbitant. Ceci dit, ce labo a été récemment racheté par un grand groupe financier (2), ils doivent avoir les moyens de s'attirer les faveurs des médias et réseaux sociaux...

J'ai cherché juste avec les infos du site du produit, je ne vois pas ce que ce produit a de si extraordinaire pour justifier de tels prix. Pour le moment, aucun résultat trouvé dans google pour « atremorine arnaque »...

Mon idée de départ était de tester avec des graines de féverole bio séchées fraîchement moulues, au moulin à café. En plus leur féverole n'est même pas bio !

J'en ai commandé 1,6 kg chez [Biaugerme](#) pour 15,80€ port inclus. Au pire, ça finira en cuisine ou au jardin.

J'ai aussitôt essayé la poudre de féverole (moulue au moulin à café électrique, j'en ai un réservé aux graines et épices), 20g ça fait beaucoup mais ça se broie bien et ça n'est pas mauvais, aucun effet désagréable (pas mal au ventre ni rien) c'est déjà ça.

Entre temps, j'ai cherché en anglais en partant de l'hypothèse que les **graines germées** devraient être +riches en levodopa (les fèves fraîches en contiennent plus que les sèches (1)) et avec « sprouted fava bean levodopa » : Bingo !

[Une étude parmi d'autres](#) démontre que le taux de Ldopa augmente à la germination des fèves (le max sur 8 jours) !

Et le top, le blog d'une américaine, « Aunt Bean », qui soigne son Parkinson (sans chimie) en consommant des fèves germées !!!

<http://www.favabeans.parkinsonsrecovery.com> : recettes, conseils en anglais assez simple.

Ce blog très riche en ressources est en anglais mais facilement traduisible par ex. via le module complémentaire « google translator for Firefox », à installer dans le navigateur Firefox (: outils/modules complémentaires/extensions/chercher dans la liste).

Il est rattaché au site de Robert Rodgers, coach et auteur de livres pour soigner les malades de Parkinson sans chimie : <http://www.parkinsonsrecovery.me/>

Aunt Bean, qui ne vend rien, se fabrique une teinture de fèves germées de 4 jours macérées pendant 1 mois dans du Brandy : la recette est [ici](#). Si l'on peut y ajouter des feuilles fraîches de fèves c'est encore mieux. Elle en prend quelques gouttes pour se remonter dans les moments « off ». Elle consomme les fèves qu'elle cultive au jardin, crues en saison, germées ou cuites.

En graines germées : jour 1 : tremper les fèves (sèches) 24h. J2 : égoutter, rincer, égoutter dans une passoire. J3: idem, les fèves sont déjà consommables, il vaut mieux leur enlever la peau qui peut être indigeste. On peut aussi les passer brièvement à la vapeur mais ça n'est pas indispensable.

**1 fève germée (Aunt Bean utilise bien de la féverole voir commentaire 1) contiendrait environ 2 mg de L-dopa ([source](#))**

à explorer...

Mises en garde d'après la brochure

<http://www.favabeans.parkinsonsrecovery.com/natural%20ldopa.pdf> : «

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE CONSOMMER LES FÈVES.

Demandez à votre médecin de faire un test sanguin G6pd pour vérifier si vous souffrez de favisme\* (une déficience enzymatique héréditaire qui peut causer la destruction des globules rouges).

N'UTILISEZ PAS LES FÈVES SI : Vous êtes positif pour le favisme (3) ou si vous prenez un médicament MAOI ...

Elles pourraient causer une augmentation soudaine de la tension artérielle. Exemples de médicaments MAOI : Selegiline (Eldepryl, Carbex, Deprenyl, Zelepar), Rasagiline (Azilect), Isocaroxazid (Marplan), Phénelzine (Nardil), Tranylcypromine (Parnate).

LES FÈVES CONTIENNENT DE LA L-DOPA NATURELLE.

Si vous utilisez déjà de la L-dopa synthétique, les dosages des médicaments devront être réduits en conséquence. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments anti-Parkinson d'un coup, ils doivent être réduits très lentement avec le temps. »

\*Voir aussi la fiche « fève des marais » (féverole) du site [passeportsante.net](http://passeportsante.net) où l'on apprend que « Plusieurs personnes atteintes de la maladie de Parkinson et ayant des problèmes moteurs ont rapporté une amélioration de leurs symptômes après avoir mangé des fèves des marais<sup>13-15</sup>. La fève des marais contient de la lévodopa(L-DOPA), une substance utilisée comme médicament dans le traitement symptomatique de la maladie de Parkinson. Dans une étude, la consommation de 250 g de fève des marais cuites données sous forme de repas test à des sujets atteints de la maladie de Parkinson a apporté les mêmes bénéfices en ce qui concerne l'amélioration des performances motrices que la L-DOPA donnée en combinaison avec un autre médicament, le carbidopa<sup>15</sup>. La consommation de fève des marais prolongerait la période « on » de la maladie et diminuerait la période « off »<sup>13</sup>. La période « on » est le moment où le médicament agit sur la personne, tandis que la période « off » se traduit par le moment où le médicament n'est plus efficace. La fève des marais pourrait être une source complémentaire de lévodopa chez des patients atteints de la maladie de Parkinson, particulièrement chez ceux ayant des problèmes moteurs légers à modérés. Cependant, comme la concentration de lévodopa diffère d'une variété de fève à l'autre et en fonction du mode de préparation<sup>16</sup>, la consommation de fève des marais ne peut remplacer le traitement médicamenteux traditionnel<sup>15</sup>. » (notes : voir sur le [lien](#)).

Bref, je me suis mise à consommer de la féverole germée de 3 jours, sans les peaux (à recracher), une quinzaine de graines 3 fois/jour. Goût pas mauvais, pas d'effets indésirables, rien de spectaculaire mais sur moins d'une semaine un léger mieux-être, bon transit, plus d'énergie (confirmé par mon entourage)... Ce qui m'incite à continuer en attendant de me faire une cure de fèves crues (Aunt Bean s'en fait même des jus), quand ça sera la saison. À suivre...

Pour revenir à l'Atremorine, dans le meilleur des cas ça pourrait donc être des graines de féverole germées puis déshydratées selon un procédé exclusif et réduites en poudre + de la vit.E comme conservateur.

À compléter dès qu'il y a du nouveau...

(1) <http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/favabeans.html> : Fava bean, levodopa and Parkinson's disease.

[https://www.researchgate.net/publication/14779519\\_Broad\\_beanVicia\\_fabaconsumption\\_and\\_Parkinson's\\_disease](https://www.researchgate.net/publication/14779519_Broad_beanVicia_fabaconsumption_and_Parkinson's_disease)

(2) <http://www.20minutos.es/noticia/2721649/0/red-apple-compra-15-5-gallega-euroespes-por-750-000-euros/>

(3) Voir le passage sur le favisme du dossier « fève des marais » (féverole, vicia faba, gourgane...) sur

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=feve\\_marais\\_gourgane\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=feve_marais_gourgane_nu) « Les personnes atteintes de favisme, une

forme d'anémie hémolytique, doivent éviter de consommer des fèves des marais puisque ce type d'anémie est déclenché par l'absorption de fèves ou l'inhalation du pollen de la plante. Le favisme est en lien avec une déficience congénitale en un enzyme présent dans les globules rouges, la glucose 6-phosphate déshydrogénase érythrocytaire. La déficience en cet enzyme provoque une destruction prématurée des globules rouges et, par la suite, une anémie hémolytique. À noter que seuls les hommes peuvent être atteints de cette déficience. Toutefois, les femmes peuvent être porteuses de l'anomalie et la transmettre à leurs enfants. Il est donc important que les personnes atteintes du favisme évitent la consommation de fèves des marais afin de ne pas provoquer de crises hémolytiques aiguës... »

ADVERTISEMENT