

La nutrition et la maladie de Parkinson

Les données scientifiques démontrent qu'aucun régime alimentaire particulier ou qu'aucun nutriment spécifique n'empêcheraient la maladie de Parkinson de progresser. Par contre, une bonne nutrition est essentielle au bien-être global des personnes atteintes, qu'elles soient aux stades premiers ou plus avancés de la maladie. Une bonne alimentation requiert de manger des aliments variés à chaque jour et en quantité suffisante pour répondre aux besoins de chacun.

Santé osseuse

Les personnes atteintes de Parkinson risquent de souffrir d'ostéoporose, une maladie causée par une faible densité minérale osseuse. L'ostéoporose devient particulièrement inquiétante pour les personnes atteintes, car elles présentent un risque élevé de chute. Bien s'alimenter et demeurer actif physiquement sont des facteurs clés pour prévenir l'ostéoporose. Le calcium et la vitamine D font partie des apports nutritionnels recommandés.

Les aliments riches en calcium incluent : les produits laitiers, le lait de soja enrichi, le jus d'orange enrichi, les poissons en conserve avec arêtes (saumon ou sardines), les fèves au lard, les amandes et le brocoli.

La vitamine D provient principalement des produits laitiers enrichis. La lumière provenant du soleil est également une source de vitamine D. Les personnes ayant de la difficulté à assurer un apport suffisant en calcium et en vitamine D auront à prendre des suppléments.

Constipation

Pour plusieurs patients atteints de Parkinson, la constipation demeure l'un des problèmes les plus courants. Les facteurs favorisant la constipation incluent : la perte d'appétit, le manque d'activité physique, les effets secondaires causés par les médicaments et les troubles intestinaux causés par la maladie elle-même.

Les trois conseils pour le maintien de la régularité sont : boire plus de liquide, inclure des fibres à son alimentation et faire de l'activité physique.

- **Boire plus de liquide** : assurez-vous de boire suffisamment de liquide chaque jour (soupes, jus, lait et eau plutôt que café et boissons alcoolisées).
- **Inclure des fibres** : ajoutez des aliments riches en fibres tels que le son, les céréales et pains à grains entiers, les fruits et légumes, les haricots secs, les pois et les lentilles.
- **Faire de l'activité physique** : servez-vous du tableau sur le site de Parkinson Canada pour y inscrire les progrès réalisés dans le cadre de vos activités physiques quotidiennes.

Consultez votre médecin si la constipation persiste.

Poids corporel

De nombreux facteurs liés au Parkinson contribuent à la perte de poids. Les mouvements involontaires (soit les tremblements) brûlent énormément d'énergie. Les symptômes de dépression sont présents dans la maladie de Parkinson et peuvent entraîner une diminution de l'appétit et une perte de poids.

Pour répondre adéquatement aux besoins nutritionnels, il est préférable de prendre de petits repas fréquents tout en y incluant certains aliments riches en calories (crème, crème glacée, beurre, sauces, boissons à forte teneur en calories et desserts).

Problèmes de déglutition

La difficulté à avaler peut devenir plus sérieuse avec la progression de la maladie de Parkinson. Les signes avant-coureurs des problèmes de déglutition sont la toux ou l'étouffement en mangeant ou en buvant, une voix enrouée après les repas, une mastication ou une salivation excessive, une déglutition retardée ou absente et une accumulation d'aliments dans la bouche.

Les personnes qui présentent ces symptômes devraient consulter leur médecin et être évaluées par un professionnel qualifié de la déglutition. Ce dernier pourra modifier votre alimentation ainsi que votre façon de manger.

Pour plus d'information, consultez notre feuillet d'information *Problèmes de déglutition*.

Qu'en est-il des suppléments?

Les personnes sont nombreuses à se demander si elles doivent ou non prendre des suppléments. Parlez à votre médecin de vos besoins particuliers. Si vous avez une alimentation saine et équilibrée, vous n'aurez pas à prendre de suppléments.

Rappelez-vous que les produits de santé naturels, incluant les suppléments, ne sont pas nécessairement sécuritaires et peuvent interférer avec votre médication. Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant d'en faire usage.

L'approche la plus sûre consiste à prendre une dose quotidienne modérée de multivitamines avec un supplément de minéraux (nombreux produits convenables sur le marché).

Restriction protéique, nécessaire ou pas?

Chez certaines personnes, l'ingestion de protéines nuit à l'efficacité des médicaments antiparkinsoniens. Elles arrivent à régler cet inconvénient en ne mangeant pas d'aliments riches en protéines au moment de prendre leur médication.

Aucune restriction protéique n'est nécessaire ni généralement recommandée chez les personnes atteintes de Parkinson, car cela risque de favoriser la malnutrition. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter notre feuillet d'information *Lévodopa et protéines*.

Effets secondaires des médicaments sur la nutrition

Les nausées, les vomissements et le manque d'appétit sont des effets secondaires courants liés à la prise de médicaments. Ces effets secondaires diminuent à mesure que vous développez une tolérance à ceux-ci.

Si les nausées persistent, vous devriez prendre vos médicaments avec de la nourriture (p. ex., craquelins, biscuits ou fruit). Ça ne fonctionne pas? Consultez votre médecin, il pourra vous prescrire un médicament contre les nausées.

RESSOURCES EN LIGNE

Les diététistes du Canada www.dietitians.ca (cliquez sur l'onglet *Votre santé*)

Ostéoporose Canada <http://www.osteoporosecanada.ca/> (cliquez sur l'onglet *Programmes et ressources*)

Conseils pratiques pour les aînés <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php>

Le contenu de ce document est présenté à titre informatif seulement et ne représente pas un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard de produits, de services ou d'entreprises, ni une déclaration ou description des caractéristiques à leur sujet de la part de Parkinson Canada.

© Parkinson Canada 2018