

Alimentation

Pour les parkinsoniens, le problème de l'alimentation est très important parce qu'elle peut contribuer à améliorer la qualité de la vie et, dans une certaine mesure, ralentir la progression de la maladie.

La plupart des spécialistes en diététique n'ont pas approfondi les particularités de la maladie de Parkinson et transfèrent trop facilement leur expérience acquise en rapport avec d'autres pathologies.

Il faut se méfier de toutes les diètes universelles, valables pour tous et dans tous les pays. Entre divers régimes alimentaires recommandés, on observe des contradictions flagrantes.

Comme pour les médicaments et pour les thérapies complémentaires, chaque malade réagit différemment aux aliments. Il ne peut donc pas exister une diète idéale pour tous !

On rencontre trop de propositions de diètes monotones et ennuyeuses, de diètes trop restrictives, de diètes avec une comptabilité pédante des calories et/ou des protéines.

La plupart de ces diètes agissent négativement sur le moral du malade et favorisent la tendance à la dépression.

La privation du plaisir de manger n'a aucune vertu et n'apporte aucun bénéfice thérapeutique.

Le régime alimentaire pour le parkinsonien doit :

- Apporter au corps tout ce dont il a besoin.
 - Ralentir le vieillissement
 - Soutenir le moral
 - **Procurer du plaisir et de la joie de vivre.**
 - Diminuer la tendance à la constipation.
 - Contribuer à maintenir une atmosphère plaisante en famille.

Pour être satisfaisante l'alimentation doit être personnalisée en fonction des particularités de chaque malade : personnalité, spécificité de la maladie, goûts, ambiance...

Il faut faire appel au bon sens et à la fantaisie.

On peut cependant établir quelques grandes règles de comportement :

- L'alimentation doit être la plus diversifiée possible.
- Essayer souvent des nouvelles recettes.
- Éviter le plus possible tous les gras d'origine animale.
- Limiter les protéines et augmenter les hydrates de carbone
- Consommer des aliments riches en fibres.
- Manger beaucoup de fruits et légumes de saison, de types divers.
- Boire beaucoup, surtout de l'eau.
- Éviter les excès, mais se permettre de temps en temps une exception pour le plaisir !

Le petit déjeuner est indispensable. Au goût de chacun, mais limiter les protéines et introduire des fruits.

Au repas de midi, éviter de préférence les protéines, mais manger essentiellement hydrates de carbone, légumes et fruits.

Au repas du soir, concentrer les protéines, viande ou poisson, avec légumes et fruits.

A midi et le soir, accompagner le repas avec un bon verre de vin rouge.

D'une manière générale, choisir les aliments en fonction de leur influence probable sur le vieillissement.

Aliments déconseillés, à éviter ou tout au moins à limiter :

- Tous les aliments riches en matières grasses d'origine animale.
- Aliments contenant des huiles végétales hydrogénées.
- Viandes de porc grasses. Toutes les viandes grasses en général.
- Salamis et saucisses variées, mortadelle, speck, hamburger gras.
- Beurre et margarine..
- Aliments industrialisés contenant trop d'additifs tels que agents de conservation et colorants.

Aliments conseillés auxquels donner la préférence.

- Aliments provenant de cultures ou d'élevages « biologiques »
- Aliments contenant des substances anti-oxydantes naturelles.
- Légumes à feuilles vertes, choux, choux-fleurs, brocolis, épinards
- Oignons, ail.
- Fruits frais, en grande variété. Fruits tropicaux. Fruits secs.
- Poissons contenant acides gras oméga-3 . (sardines, maquereaux, saumon.)
- Donner la préférence aux viandes blanches et limiter la viande rouge.
- Ne pas oublier un verre de bon vin rouge .

Utiliser le chocolat amer, riche en cacao, pour lutter contre l'anxiété et la dépression.

Intégrateurs

La récente évolution rapide des méthodes et des conditions d'élevage des animaux domestiques, l'évolution des méthodes de culture, la perte de fertilité des surfaces cultivables, l'emploi massif de produits chimiques en agriculture, l'industrialisation des chaînes alimentaires, ont entraîné une détérioration incontrôlable de l'alimentation humaine. Il n'est plus possible de dire qu'un bon régime alimentaire, bien diversifié assure un apport suffisant de vitamines, de sels minéraux, d'oligoéléments, d'antioxydants,... Les tableaux bien connus qui reportaient les contenus de ces substances indispensables dans les divers aliments devraient sans cesse être remis à jour. Les savants calculs des diététistes perdent de plus en plus de validité.

Dans ces conditions, il devient de plus en plus nécessaire d'intégrer le régime alimentaire avec des apports supplémentaires de substances utiles.

De nombreuses substances sont recommandées pour les parkinsoniens, notamment :

Vitamine B2, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine D, **Acide alpha lipoïque**, Magnésium, Zinc, Sélénium, Acides gras Oméga-3 (huile de poisson), Glutathione, Coenzyme Q 10, NADH, Extraits de papaye fermentée et de Mucuna pruriens, Aloe vera, Lapacho, Curcuma, Chardon-Marie, Curry)...etc.

En attendant de disposer de lignes directrices sérieuses pour un choix rationnel, on peut considérer ces apports comme partie intégrante de la diète et choisir selon les mêmes principes : pour éviter des carences durables, éviter la monotonie, diversifier le plus possible, éviter des doses excessives. C'est-à-dire choisir deux ou trois intégrateurs pour une brève période et changer en réalisant une rotation.

Les mêmes lignes directrices sont applicables à toutes les personnes saines qui désirent rester en bonne santé. Il faut les considérer comme un facteur de prévention. Avec un peu de bon sens et de fantaisie, l'alimentation pensée pour le malade peut être satisfaisante pour toute la famille. On évite ainsi une forme désagréable de ségrégation du malade à table.

Les facteurs psychologiques jouent un rôle excessivement important pour celui qui doit vivre en compagnie de la maladie de Parkinson et pour les personnes qui l'entourent. Un bon régime alimentaire doit être offert dans une bonne ambiance.

Ameublement, décoration, illumination, aération, tout doit contribuer à rendre accueillant le local où la famille mange. La table, les plats et les accessoires doivent contribuer à apporter une touche de gaîté. Quelques fleurs sur la table sont les bienvenues.

Les aliments doivent être présentés de façon appétissante. Faire jouer l'harmonie es couleurs.

Chaque membre de la famille doit apporter une petite contribution !