

Alimentation et maladie de Parkinson

- La maladie de Parkinson n'implique pas de régime spécifique, mais demande un régime alimentaire adapté, basé sur une alimentation variée et équilibrée qui tient compte d'une bonne répartition des protéines.
- En cas d'utilisation de lévodopa : 0,8 g de protéines/kg de poids corporel/jour : Exemple de menu journalier pour un adulte pesant 80 kg = 64 g de protéines/jour :

Petit-déjeuner (protéines en grammes)

2 tranches (75 g) de pain complet	5,3
Tartine de margarine allégée avec une couche fine	0,0
Garniture : confiture, sirop, miel...	0,0
Café, thé sans lait	0,0
Eau	0,0

Exemples de protéines végétales



Déjeuner à base de pain

3 tranches (120 g) de pain complet	8,4
2x garnitures de salade de viande ou de poisson (25 g)	5,0
1 x 1 tranche (15 g) de fromage affiné	2,3
1 kiwi	0,0
Café, thé sans lait	0,0
Eau	0,0



Exemples de repas chaud avec protéines animales

Blanc de poulet (80 g)	17,6
Riz complet (125 g)	3,9
Compote de pommes (150 g)	0,3
Dessert vanille (140 g)	3,6
Eau	0,0



En-cas sains

(p. ex. fruit, galette de riz, pain d'épices, smoothie, soupe, cracker)



Atelier de cuisine Parki's : atelier Cuisiner autrement

Déroulement pratique

Partie théorique : points importants pour l'alimentation des patients atteints de la maladie de Parkinson.

- Alimentation saine et variée, importance des protéines, problèmes pour mâcher et déglutir, problèmes liés au goût et à l'odorat, interaction entre l'alimentation et les médicaments, prévention de la malnutrition...

Partie pratique : démonstration culinaire.

- Nous apportons nous-mêmes notre cuisine de démonstration mobile ainsi que les ingrédients.
- Les plats préparés peuvent être goûtés.

Équipe PkA

- Yves Meersman (Fondateur PkA)
- Dirk Lemaître (diététicien)
- Randy Mellaerts (bio-ingénieur)
- Stefaan Van Beveren (conseiller culinaire)
- Chantal Debrie (diététicienne)
- Geertui Vlaemynck (technologue en denrées alimentaires)



Numéro ISBN : 9789 0823 2421 1

Rejet de responsabilité

Bien que les conseils et les informations de ce livre soient considérés comme étant exacts et véridiques au moment de la publication, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité juridique pour les fautes ou omissions éventuelles ou pour les erreurs, dommages ou blessures éventuels découlant de la mise en œuvre des instructions de ce livre ou de cette brochure.



Brochure informative Alimentation/médicaments et maladie de Parkinson

Une alimentation adaptée et
la lévodopa, pour en savoir plus !



Pour plus d'informations :
www.parkiskookatelier.be
yves@parkiskookatelier.be

Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ?

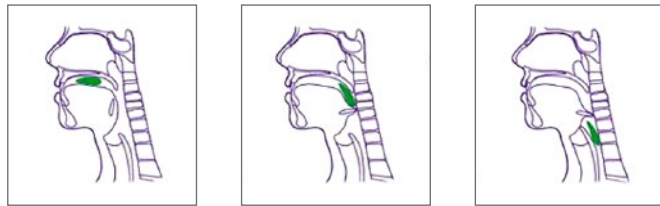
Une maladie neurodégénérative :

Les cellules nerveuses (neurones) des noyaux de cellules noires (substantia nigra) du cerveau moyen (ganglion basal) meurent en grande quantité. Ces cellules nerveuses servent à la fabrication de la dopamine.

Qu'est-ce que la dopamine ?

Un neurotransmetteur (substance chimique) important pour l'acheminement des impulsions cérébrales vers les voies neurologiques et des voies neurologiques vers les muscles.

- Symptômes en cas d'insuffisance en dopamine :
Perte progressive de la planification et de la coordination des mouvements, tremblements, raideur des muscles...
- D'autres problèmes peuvent survenir : difficulté à mâcher et déglutir, perte du goût et de l'odorat, constipation et nausées.



Traitement de ces symptômes ?

Une bonne absorption de dopamine sous forme de lévodopa et un régime alimentaire adapté.

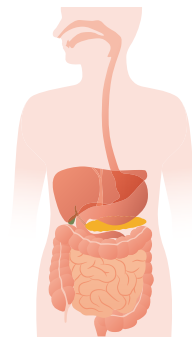


Qu'est-ce que la lévodopa ?

La lévodopa est un précurseur de la dopamine et souvent le médicament le plus important pour les patients atteints de la maladie de Parkinson. La dopamine est ajoutée sous forme de lévodopa. L'effet thérapeutique dépend de la concentration de dopamine qui parvient au cerveau.

Prise de la lévodopa :

De l'intestin grêle, la lévodopa passe dans le sang, puis du sang vers le cerveau.



Obstacles à une bonne assimilation de la lévodopa :

- Estomac plein : le transit avant absorption dans l'intestin grêle dure plus longtemps.
- Ingestion trop importante de protéines animales ou végétales.

Pourquoi ?

L'ingestion de protéines provenant de l'alimentation et des médicaments se produit dans le même système de transport et entraîne une interaction entre les deux, ce qui entrave l'assimilation de la lévodopa.

Que faire pour s'assurer que la lévodopa est bien assimilée ?

Éviter le plus possible de prendre la lévodopa avec des produits riches en protéines comme la viande, le lait, le fromage, le poisson... qui contiennent beaucoup de protéines.



Conseils pour bien prendre et assimiler la lévodopa

Prendre la lévodopa avec :



- Une boisson : un grand verre d'eau, du thé ou du café sans lait.
- Ne pas la prendre avec des boissons acides ou amères comme du jus de fruit à base d'agrumes ou du coca.

Lévodopa, heures de prise :



- Prise à l'heure: une demi-heure **AVANT** le repas
- ou +/- 2 heures **APRÈS** le repas

Conseils pour la prise de la lévodopa

1x/jour : de préférence le matin : p. ex. 8h00

2x/jour : de préférence toutes les 8 heures : p. ex. 8h00, 16h00

3x/jour : de préférence toutes les 5 heures : p. ex. 8h00, 13h00 et 18h00

4x/jour : de préférence toutes les 4 heures : p. ex. 8h00, 12h00, 16h00 et 20h00

Attention : éviter d'avoir l'estomac plein.

Demandez conseil à votre médecin ou neurologue pour un programme de prise personnalisé.

