



nutrition et  
maladie de **PARKINSON**



**VALMONT**  
*Clinique privée de réadaptation*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Nutrition et maladie de Parkinson

Être atteint de la maladie de Parkinson ne signifie pas qu'il soit nécessaire de suivre un régime alimentaire spécial. Il est cependant important d'adopter une alimentation variée et suffisante pour pouvoir couvrir les besoins de l'organisme, afin de conserver la meilleure qualité de vie possible, en maintenant un niveau d'énergie optimal et en évitant les carences alimentaires en certains macronutriments ou micronutriments.

Nous recommandons de privilégier une alimentation diversifiée et adaptée à vos besoins afin de maintenir une force musculaire adéquate et augmenter l'immunité de l'organisme en réduisant la susceptibilité aux différentes infections.



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES LIÉES AU RÉGIME ALIMENTAIRE

### Maintien du poids

Les mouvements involontaires liés à la maladie de Parkinson brûlent beaucoup d'énergie ce qui peut entraîner une perte de poids. La dépression, fréquente chez les personnes atteintes de cette maladie, peut également causer une baisse d'appétit et une perte de poids. D'autres causes comme des troubles de la déglutition, une perte de l'odorat, ou des problèmes de transit intestinal peuvent péjorer l'état nutritionnel.

### Conseils pour maintenir un apport nutritionnel suffisant :

- Prendre plusieurs petits repas fractionnés (4 à 6 fois par jour).
- Intégrer, lors des repas et collations, des aliments à forte teneur en calories (crèmes, crèmes glacées, beurre, produits laitiers, fromages, boissons à haute teneur en calories, desserts), ainsi que des sources de protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers).
- Adapter la texture alimentaire en cas de troubles de la déglutition.
- Prévoir suffisamment de temps de repas, éviter les distractions et bien positionné.
- Adopter une alimentation prioritairement végétale : fruits et légumes, crus et ou cuisinés.
- Dans certains cas, un supplément nutritif oral peut vous être prescrit afin de vous aider à compléter vos apports en protéines et calories.

## Santé des os

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent souvent d'une ostéoporose, ce qui augmente le risque de fracture. Un **régime alimentaire intégrant le calcium et la vitamine D**, ainsi qu'une **activité sportive et une exposition fréquente au soleil** sont des facteurs importants dans la santé osseuse.

Parmi les aliments à forte teneur en calcium, on retrouve les produits laitiers et fromages à pâte dure, le lait de soja enrichi en calcium, le jus d'orange enrichi en calcium, les poissons en boîte avec os (saumon, sardine, anchois), les fruits de mer (crevettes, coquilles St-Jacques, huîtres), les légumes (poireau, épinard, brocoli), les légumineuses (fèves cuites, haricots blancs, lentilles, pois chiches) et les fruits à coque (amandes, noix). La **vitamine D** s'obtient par la consommation de produits laitiers enrichis et par l'exposition au soleil.

Les personnes qui ne consomment pas suffisamment de calcium et de vitamine D peuvent prendre des suppléments.



## Constipation

La constipation est un problème fréquent, dont les causes sont : la diminution de l'appétit et donc des apports alimentaires, le manque d'activité physique, les effets secondaires des médicaments et l'effet de la maladie sur les intestins. Afin de lutter contre la constipation, veillez à maintenir des apports hydriques et une consommation de fibres suffisants et soyez plus actifs dans la mesure du possible.

### Quelques trucs et astuces :

- Buvez 6 à 8 verres de liquide (1,5 l à 2 l) par jour : soupe, jus, lait, thé, eau.
- Évitez les boissons alcoolisées.
- Privilégiez des aliments à forte teneur en fibres comme le son, les céréales et pains complets, les fruits et les légumes, les fèves, les haricots blancs et rouges, les petits pois et les lentilles.

## Problème d'absorption de LEVODOPA, le traitement de première intention pour le Parkinson

Chez certaines personnes, la Levodopa devient moins efficace lorsqu'elle est prise en même temps qu'un repas ou une collation à forte teneur en protéines car les protéines diminuent l'absorption et donc l'efficacité du médicament. Nous vous recommandons de consommer une légère collation sans protéines avec la Levodopa afin d'aider la digestion comme des fruits, des craquelins et des compotes de pomme, par exemple.

**Les aliments à éviter lors de la prise de Levodopa sont :** les produits laitiers à forte teneur en protéines, comme le yaourt, la crème glacée, le fromage et le cottage cheese ; les laits d'amandes et de soja ; les œufs et substituts ; tous les types de viande, de volaille ou de poisson ; les fruits oléagineux ; les graines de tournesol, de citrouille, de lin ou de sésame ; les fèves et les petits pois ; les fèves de soja, y compris le tofu ; les puddings ; les suppléments alimentaires, tout comme le petit-lait et les poudres de protéine.

**Les protéines sont essentielles pour une alimentation saine et une bonne santé !** Vous pouvez continuer à consommer les aliments à forte teneur en protéines mentionnés ci-dessus **une heure avant ou une heure après** la prise de la Levodopa, afin de ne pas nuire à l'effet thérapeutique.



## MAINTENIR LE PLAISIR DE MANGER

Nous vous partageons quelques petites astuces pour stimuler l'appétit :

- Présentation des plats attrayants car « on mange tout d'abord avec les yeux ».
- Manger en bonne compagnie.
- Bien assaisonner les mets (herbes, épices, sauces, vinaigrette, huiles aromatisées).
- Favoriser des aliments nutritifs et énergétiques en enrichissant, au besoin, les mets de crème, de fromage râpé, de beurre, de poudre de protéine, de miel, de mélasse, de sirop.



## CONTACTS

### **Dre Mariela Sirakova**

Médecin interne

Nutrition diététique thérapeutique

+41 79 173 93 05

### **Oliwia Jastrzebska**

Diététicienne

+41 79 323 98 10

Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Gilon sur Montreux · Tel. +41 21 962 35 35  
[www.cliniquevalmont.ch](http://www.cliniquevalmont.ch)