Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2004)

Heft: 74

Artikel: Une alimentation saine garante d'un bon traitement

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815681

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une alimentation saine garante d'un bon traitement

Les patients parkinsoniens n'ont pas besoin d'une alimentation spécifique, mais ils devraient manger sainement et beaucoup boire. Lors de complications, la nourriture devra être adaptée à chaque cas.

de Johannes Kornacher

Daniela Stoller est appelée dans le centre Parkinson. «Nous avons un nouveau patient avec une insuffisance pondérale», lui communique une collègue. Un cas pour la nutritionniste de l'Humaine Klinik Zihlschlacht. Auparavant, madame Stoller exerçait sont métier à l'hôpital cantonal de Saint-Gall. Depuis 2002, elle travaille dans la clinique de réadaptation neurologique Zihlschlacht. Elle s'occupe surtout de patients parkinsoniens lorsqu'ils présentent une carence alimentaire comme Werner Gruber (49ans).* Fonctionnaire de l'administration, il s'est rendu à la clinique pour adapter son traitement antiparkinsonien. Gruber souffre d'un fort tremblement. Mais son médecin de famille avait également constaté les symptômes typiques d'une carence alimentaire: inappétence, insuffisance pondérale et fatigue. Son taux de cholestérol était également élevé.

Les patients parkinsoniens ont-ils besoin d'une alimentation spécifique? «Généralement pas», dit le docteur Clemens Gutknecht, neurologue et médecin-chef de l'Humaine Klinik Zihlschlacht. «Ils devraient bien sûr se nourrir sainement», dit-il. Il conseille donc, à chaque patient, de s'alimenter avec une nourriture équilibrée, de boire une quantité suffisante de liquide et de bien répartir les repas. «Il vaut mieux faire cinq petits repas par jour que trois grands».

Cinq petits repas valent mieux que trois grands

Les problèmes nutritionnels chez les jeunes patients comme Werner Gruber font exception. Gruber, qui souffre de la maladie de Parkinson depuis quatre ans, a un besoin énergétique élevé en raison de son fort tremblement. Mais, en même temps, il n'a pas vraiment d'appétit. Célibataire, il ne cuisine presque plus étant donné qu'il rencontre toujours plus de difficulté à faire ses courses et à préparer ses repas. «Je ne mange que par obligation», dit-il. Comble de malheur, il est dépressif depuis quelques mois. Son état général s'est visiblement péjoré, il a perdu du poids et souffre également d'une constipation opiniâtre. «Un symptôme fréquent dans la maladie de Parkinson», dit le Dr Gutknecht. C'est maintenant le moment d'entreprendre quelque chose. «Nous devons briser ce cercle vicieux».

Plus la maladie se prolonge, plus le problème alimentaire prend de l'importance. La nausée de Gruber, qu'il a en commun

* Nom changé par la rédaction.

Recommandations nutritionnelles pour adultes

Source: Société Suisse de Nutrition

Huiles et matières grasses

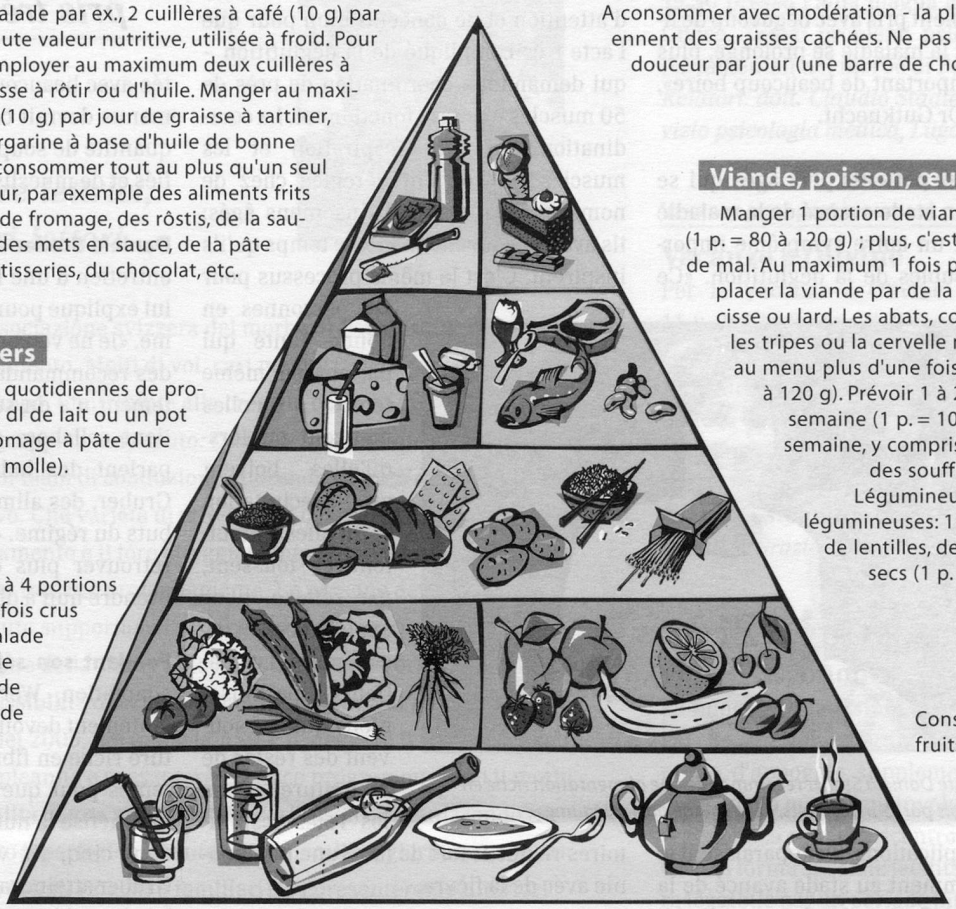
Utiliser, pour les sauces à salade par ex., 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, utilisée à froid. Pour la préparation des plats, employer au maximum deux cuillères à café (10 g) par jour de graisse à rôtir ou d'huile. Manger au maximum deux cuillères à café (10 g) par jour de graisse à tartiner, comme le beurre ou la margarine à base d'huile de bonne valeure nutritionnelle. Ne consommer tout au plus qu'un seul met riche en graisse par jour, par exemple des aliments frits ou panés, des plats à base de fromage, des rôstis, de la saucisse ou de la charcuterie, des mets en sauce, de la pâte brisée ou feuilletée, des pâtisseries, du chocolat, etc.

Lait et produits laitiers

Consommer 2 à 3 portions quotidiennes de produits laitiers (1 portion = 2 dl de lait ou un pot de yoghourt ou 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle).

Légumes

Consommer chaque jour 3 à 4 portions de légumes, au moins une fois crus sous forme de dip ou de salade mêlée (1 portion = 100 g de légumes crus, 150 à 200 g de légumes cuits, 50 g de salade verte ou 100 g de salade mêlée).



Douceurs

A consommer avec modération - la plupart des sucreries contiennent des graisses cachées. Ne pas manger plus d'une petite douceur par jour (une barre de chocolat, une pâtisserie, une portion de glace).

Viande, poisson, œufs et légumineuses

Manger 1 portion de viande 2 à 4 fois par semaine (1 p. = 80 à 120 g) ; plus, c'est inutile, moins ne fait pas de mal. Au maximum 1 fois par semaine, on peut remplacer la viande par de la charcuterie: jambon, saucisse ou lard. Les abats, comme le foie, les rognons, les tripes ou la cervelle ne doivent pas apparaître au menu plus d'une fois par mois (1 portion = 80 à 120 g). Prévoir 1 à 2 portions de poisson par semaine (1 p. = 100 à 120 g). 1 à 3 œufs par semaine, y compris les œufs des pâtisseries, des soufflés ou des crèmes, par ex. Légumineuses et produits à base de légumineuses: 1 à 2 portions par semaine de lentilles, de pois chiches, de haricots secs (1 p. = 40 à 60 g, secs), de tofu (1 p. = 100 à 120 g), etc.

Fruits

Consommer 2 à 3 portions de fruits par jour, si possible crus (1 portion = 1 pomme, 1 banane, 3 quetsches ou un bol de baies).

Produits à base de céréales et pommes de terre

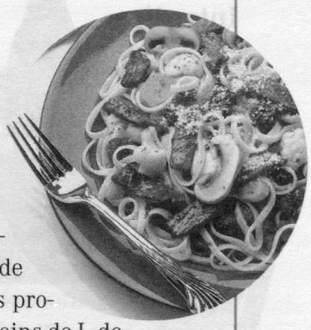
Manger au minimum 3 portions quotidiennes de féculents comme du pain, des pommes de terre, du riz, des céréales ou des pâtes. Accorder la préférence aux céréales complètes. La taille des portions dépend de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique.

Boissons

Boire au minimum 1,5 litre de liquide par jour, accorder la préférence aux boissons non sucrées et sans alcool. Alcools: un adulte sain ne devrait pas avaler plus de 1 à 2 verres de vin ou de bière par jour.

avec de nombreux patients plus âgés, peut être un effet secondaire des médicaments antiparkinsoniens. Des problèmes comme la constipation sont, d'une part, dus à la maladie parce que la dégénérescence du système nerveux touche aussi, à long terme, le système neurovégétatif, ce qui peut donc affecter la fonction intestinale. D'autre part, la constipation peut aussi être la conséquence d'une mauvaise alimentation. Il est possible d'y remédier avec des médicaments, en faisant de l'exercice, en prenant un médicament à effet ballast et avec une alimentation riche en fibres alimentaires. Les patients qui prennent des médicaments à effet ballast doivent boire abondamment et régulièrement. «Les substances à effet ballast doivent pouvoir gonfler», dit la nutrition-

Protéines et Parkinson: un combat pour le même moyen de transport



Les protéines sont importantes pour la constitution et le renouvellement du tissu cellulaire. Malheureusement, chez certains patients, les protéines alimentaires peuvent troubler la biodisponibilité de la L-dopa, mais pas celle des agonistes dopaminergiques. En simplifiant: la L-dopa et les protéines se battent pour le même moyen de transport dans le sang et le cerveau. Dans ce combat, les protéines vont prendre le dessus et le patient disposera de moins de L-dopa. «Ce cas de figure est certes rare, mais il est lié à de considérables problèmes», dit le neurologue Clemens Gutknecht. Les aliments et les médicaments ne doivent alors pas être pris en même temps: soit le patient prend la L-dopa 1/2 à 1 heure avant les repas, soit 1 à 2 heures après chaque repas. L'autre solution: manger des protéines seulement le soir ou les bannir totalement des menus (régime).

niste Daniela Stoller. Les personnes qui boivent trop peu favorise aussi la constipation. Les médicaments développent également leur pleine efficacité à condition qu'ils soient pris avec beaucoup de liquide. «Plus la maladie se prolonge, plus il devient important de beaucoup boire», souligne le Dr Gutknecht.

De nombreux patients plus âgés qui se trouvent à un stade avancé de la maladie développent un autre symptôme important: les troubles de la déglutition. «Ce sont les complications qui apparaissent le plus fréquemment au stade avancé de la maladie», dit Gutknecht. Lorsque la déglutition devient un problème, il faut adapter la façon de préparer la nourriture. «Il est important d'éviter les aliments qui font des grumeaux et leur préférer ceux qui «glissent » bien», conseille Gutknecht. Le patient peut trouver du soutien auprès d'un logopédiste pour exercer la technique de la déglutition.

Foto: jok

La nutritionniste Daniela Stoller recommande une alimentation riche en fibres et cinq fois par jour des fruits, de la salade ou des légumes.

Un repas doit être pris avec beaucoup d'attention et de concentration pour que l'acte très compliqué de la déglutition – qui demande la coordination de près de 50 muscles – puisse fonctionner. La coordination entre la respiration et les muscles est souvent déréglée chez de nombreux patients parkinsoniens âgés: ils avalent souvent en même temps qu'ils inspirent. C'est le même processus pour les personnes en bonne santé qui parlent en même temps qu'elles mangent ou lorsqu'elles boivent avec précipitation et qu'elles s'étouffent et toussent, par réflexe, pour expulser ce qui les encombre. Les patients parkinsoniens qui ont souvent des restes de nourriture dans les voies respiratoires risquent fort de faire une pneumonie avec de la fièvre.

La nutritionniste conseille d'utiliser des ustensiles de cuisine bien spécifiques pour préparer et réduire les aliments en menus morceaux: râpes, mixers ou hachoirs. Les légumes doivent être bien cuits, la viande hachée finement et apprêtée avec beaucoup de sauce. La liste des menus devrait contenir une plus grande quantité de soupes, de bouillies, de soufflés et de mueslis.

Les troubles de la déglutition doivent être pris très au sérieux

Daniela Stoller et Werner Gruber ont un entretien d'une heure. Tout d'abord, elle lui explique pourquoi il doit faire un régime. «Je ne veux pas seulement lui donner des recommandations», dit-elle. «Le traitement n'a du succès que lorsque le patient collabore avec le thérapeute». Ils parlent des habitudes alimentaires de Gruber, des aliments qu'il préfère et des buts du régime. «Vous devriez à nouveau retrouver plus de plaisir à manger et prendre huit à dix kilos».

Pendant son séjour en clinique de réadaptation, Werner Gruber va d'abord lentement devoir s'habituer à une nourriture riche en fibres. «Cela va prendre du temps pour que son corps s'y habitue», prophétise la nutritionniste. Ce n'est que dans cinq, six voire huit semaines que Gruber atteindra le poids normal de 72 kilos. Le médecin et la nutritionniste espèrent que son état général se sera alors considérablement amélioré.

Interdire l'alcool?

Le neurologue Clemens Gutknecht n'a, en principe, rien à objecter contre la consommation d'alcool. Le problème se pose tout au plus lors de risques latents de faire des chutes: «L'alcool peut augmenter le risque de chutes».

Régime pauvre en protéines

Principe: ne pas manger de protéines du réveil jusqu'au soir de bonne heure.

OUI	NON
Matin	
Pain, beurre, confiture, café, jus de fruits	Lait, Ovomaltine, yogourts, fromage, mueslis
Midi	
Légumes, salade, soupe, pâtes, riz, pommes de terre, céréales	Viande, poisson, œufs, produits laitiers, tofu, légumineuses
Dessert	
Salade de fruits, fruits, sorbets, pâtisseries	Crèmes, yogourts, glaces etc.
Collations	
Fruits, pain, pâtisseries, légumes crus	