

LÉVODOPA ET PROTÉINES : PRÉOCCUPATIONS LIÉES À L'ABSORPTION DES MÉDICAMENTS

La lévodopa demeure le « nec plus ultra » des traitements pour la maladie de Parkinson (MP) et elle est prescrite à presque tous ceux qui en sont atteints.

La lévodopa compte de nombreuses combinaisons, dont :

- lévodopa plus carbidopa, qu'on appelle lévocarbo ou lévodopa/carbidopa (Sinemet® et Sinemet®CR)
- lévodopa plus bensérazide (PrProlopa®)
- levodopa/carbidopa/entacapone (Stalevo®)

Certaines personnes qui prennent la lévodopa remarquent que leurs médicaments sont moins efficaces lorsque pris en même temps (ou presque) qu'un repas ou une collation à forte teneur en protéines. Ce n'est pas tout le monde atteint de la MP qui souffre de ce problème. Pour ceux qui en sont affectés, ils découvrent que la consommation d'aliments à forte teneur en protéines en même temps que la prise de leur lévodopa nuit à l'absorption et à l'efficacité du médicament.

Pourquoi les protéines nuisent-elles parfois à l'absorption de la lévodopa ?

Lors de la digestion, les protéines se décomposent en leurs éléments de base, c.-à-d. acides aminés. La muqueuse du tube digestif contient de nombreux récepteurs conçus pour absorber les acides aminés et pour les transférer dans la circulation sanguine vers le cerveau.

Le tube digestif contient un nombre limité de récepteurs et, chez certaines gens, les acides aminés provenant d'aliments sont absorbés en premier. L'absorption des médicaments est alors retardée. Par conséquent, les médicaments ne commencent à soulager les symptômes qu'une fois les protéines évacuées par le système.

Qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

L'efficacité des médicaments diminue différemment d'une personne à l'autre. Certaines gens peuvent trouver que l'effet de leurs médicaments tarde à se faire sentir. D'autres peuvent ressentir la période d'inefficacité du médicament (période « OFF ») plus longtemps que d'habitude. Dans certains cas, il se peut que vous sentiez que la dose que vous avez prise n'a pas fonctionné du tout.

Si l'absorption de la lévodopa vous concerne, nous recommandons que vous en discutiez avec votre équipe de soins de santé. Avant votre rendez-vous, prenez des notes sur l'efficacité de vos médicaments.

Quand vous prenez vos médicaments, notez :

- si vous prenez vos médicaments avec de la nourriture et ce qu'a été votre repas principal ou collation
- quand vous avez pris vos médicaments par rapport à votre repas
- l'efficacité de vos médicaments avant et après avoir mangé

Même si vous soupçonnez que les protéines nuisent à l'absorption de la lévodopa, **n'ajustez pas l'horaire de votre médication sans en parler d'abord avec votre médecin.** La gestion efficace des médicaments contre la maladie de Parkinson exige le respect d'un horaire strict. **Ajustez vos repas et collations et non vos médicaments.**

Devrais-je prendre une collation avec la lévodopa ?

Les opinions divergent, mais en règle générale, on considère qu'il est prudent de consommer une légère collation sans protéines avec la lévodopa pour aider la digestion.

Aliments à considérer :

- fruits
- craquelins
- compote aux pommes

Si je remarque que les protéines affectent l'absorption de mon médicament, quels aliments dois-je éviter quand je prends ma dose prévue de lévodopa ?

Parmi les aliments à forte teneur en protéines à éviter en grande quantité, on retrouve :

- produits laitiers à forte teneur en protéines (dont le yogourt, la crème glacée, le beurre, le fromage et le fromage cottage); un peu dans le café ou le thé ou sur les céréales ne pose habituellement aucun problème

- lait d'amandes, lait de soya, lait de chanvre ou lait de riz
- œufs et substituts – il se peut qu'un œuf ne pose pas de problème, mais ne mangez pas de bacon ou de saucisse
- tous types de viande, de volaille ou de poisson
- noix (y compris tartinades comme le beurre d'arachides)
- graines de tournesol et autres graines comme celles de citrouille, de lin ou de sésame
- fèves, pois
- fèves de soya (y compris tofu et tempeh)
- poudings et poudings au lait
- suppléments alimentaires (*Ensure* et autres produits semblables sont à forte teneur en protéines) tout comme le petit lait et les poudres de protéines

Les protéines sont essentielles pour une alimentation saine et une bonne santé. Si vous découvrez que les protéines nuisent à l'absorption de la lévodopa, **n'en cessez pas la consommation à moins qu'un médecin vous le recommande.** Plutôt, prenez vos repas et collations à un moment qui ne nuira pas à votre horaire de prise de médicaments. Vous pouvez prendre des quantités régulières de ces aliments à forte teneur en protéines une heure avant ou après le moment prévu où vous prenez vos médicaments.