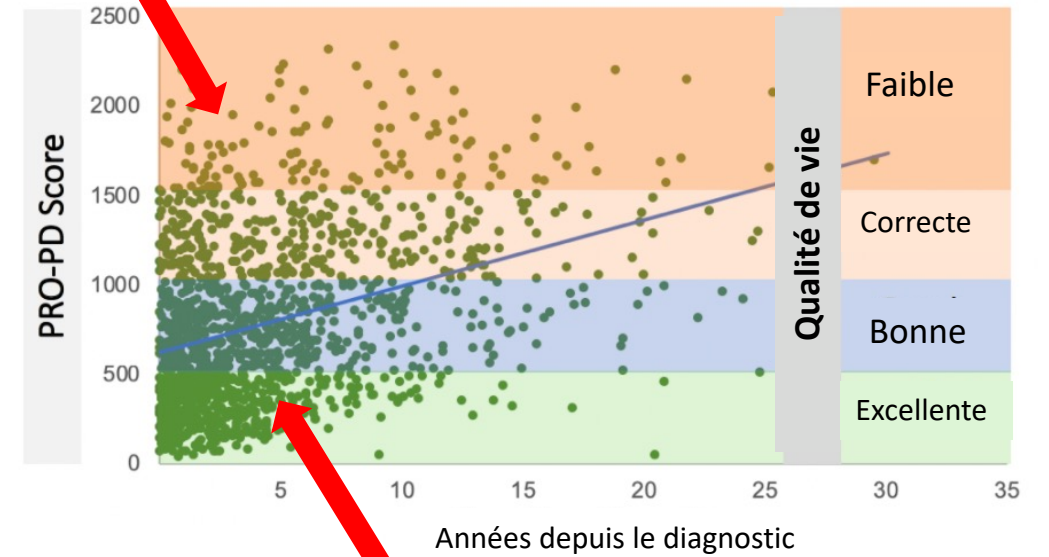




Corrélation entre la qualité de vie et le score de l'échelle Pro-PD

Mischley LK 2019



Variables modifiables associées aux meilleurs (et pires) résultats de la MP au fil du temps

À propos de Laurie K. Mischley

- Fondatrice : ParK-9, une société à vocation sociale (dépistage et détection canine de la MP); La coopérative du cerveau (*The Brain Cooperative*); programme en ligne PD School
- Elle a développé l'échelle de gradation PRO-PD
 - Score de pointage gratuit à www.PROPD.org
- Affiliations institutionnelles :
 - Institut de recherche de l'Université Bastyr (Washington)
 - Université de Washington, Service de radiologie, École de médecine
- Pratique clinique : Seattle Integrative Medicine
- Financement de ses travaux de recherche :
 - Michael J. Fox Foundation

Traiter les symptômes vs Stopper la progression

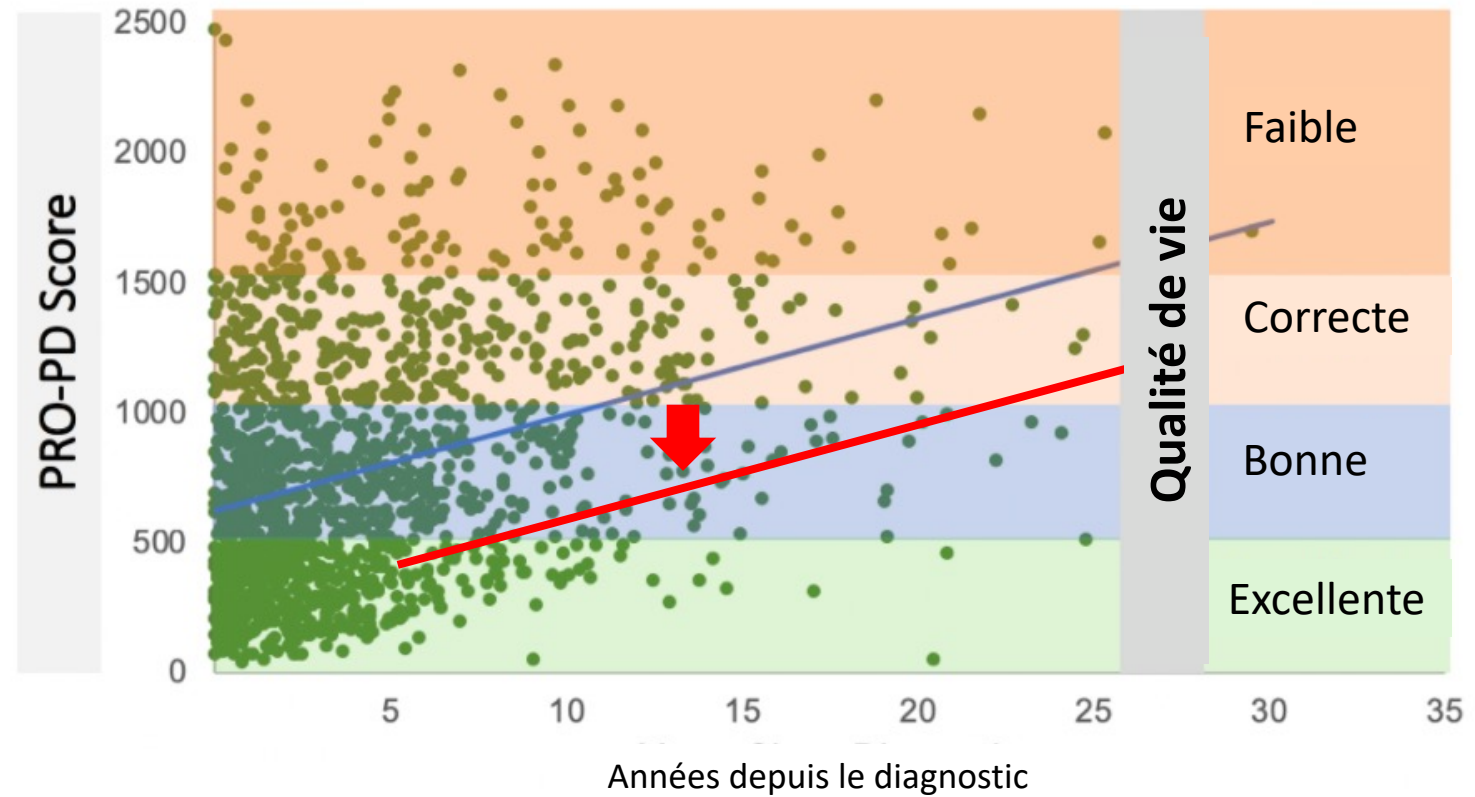
- Offensive vs Défensive
 - Sachez ce que vous essayez de faire
 - Sachez comment vous saurez si ça fonctionne
- Une chose qui traite les symptômes peut accélérer la progression
- Une chose qui aggrave certains symptômes peut arrêter la progression
- Une personne de 105 ans devrait focaliser sur ses symptômes, et ne pas s'inquiéter de la progression!

À quoi ressemble la réduction des symptômes

(C'est ce que j'attends
des médicaments
dopaminergiques ou des
changements alimentaires
qui permettent aux
médicaments de mieux
fonctionner.)

Corrélation entre la qualité de vie et
le score de l'échelle Pro-PD

Mischley LK 2019

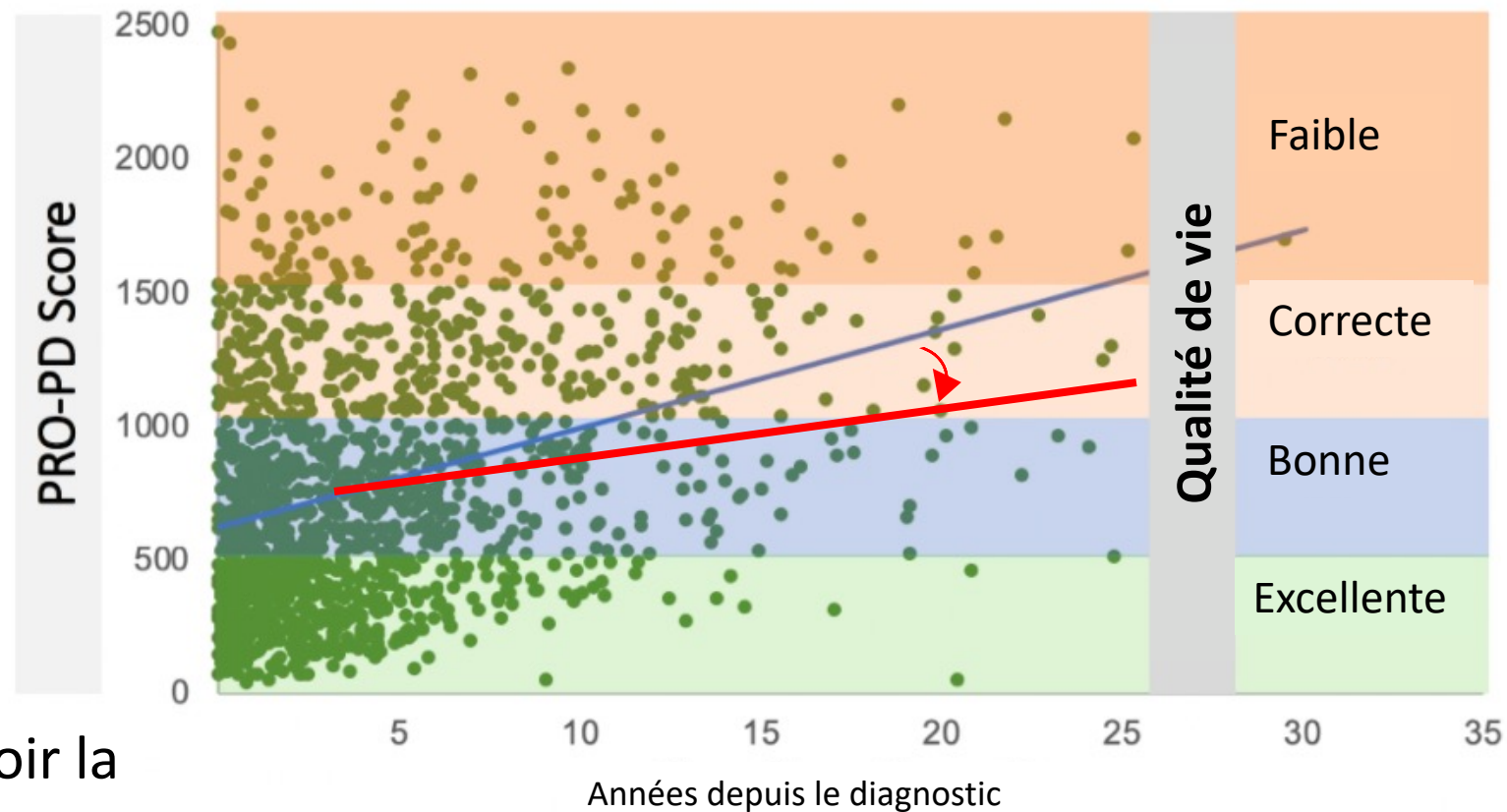


À quoi
ressemble
une
diminution
de la
progression

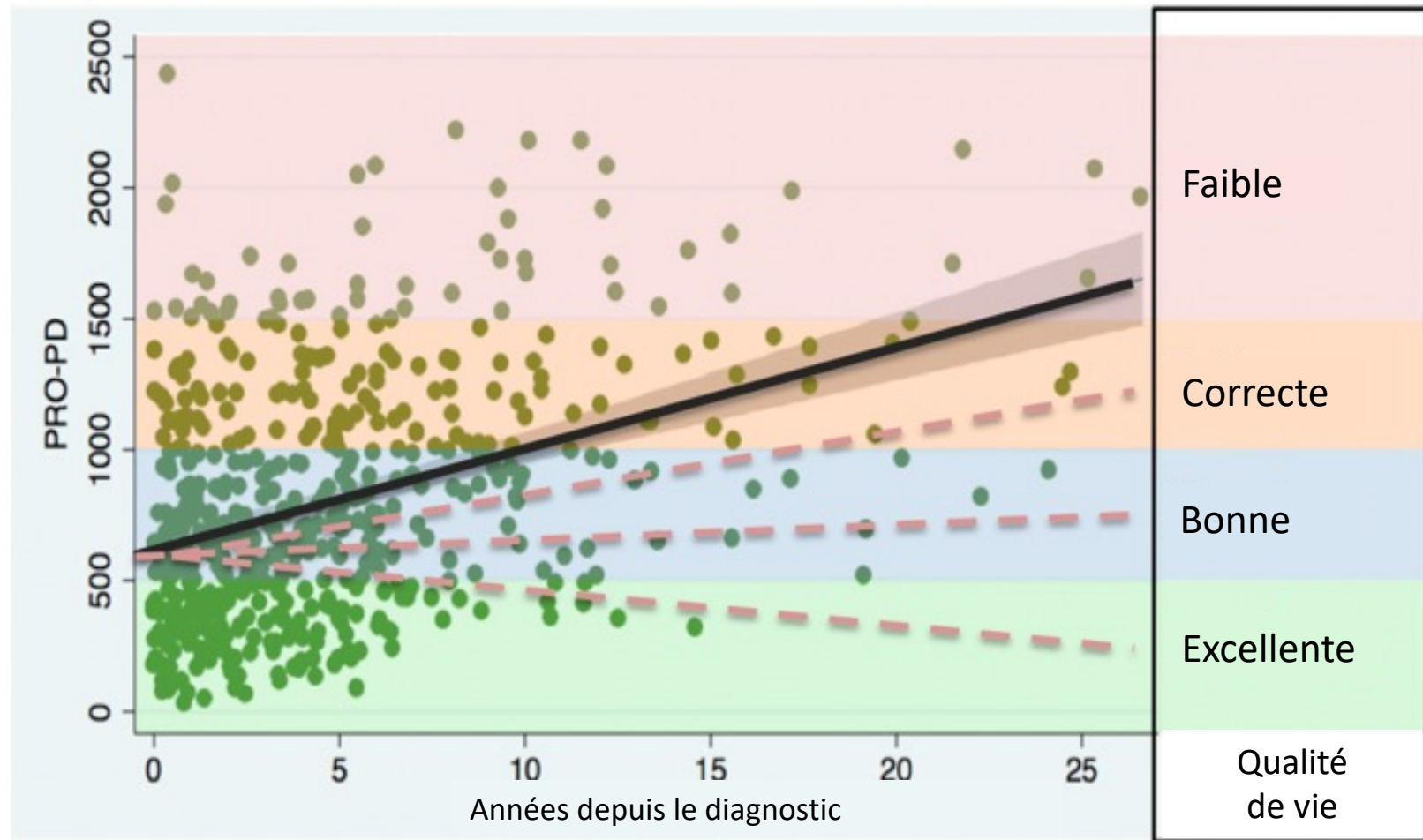
(C'est là que je m'attends à voir la
plupart des impacts de la
nutrition)

Corrélation entre la qualité de vie et le score de l'échelle Pro-PD

Mischley LK 2019



À quoi
ressemble
une
diminution
de la
progression



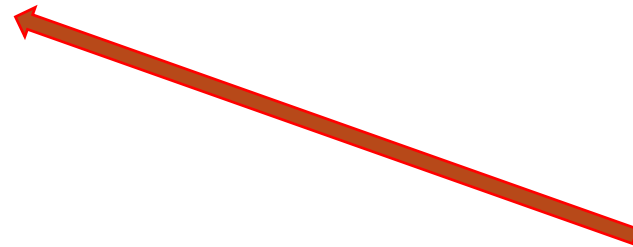
N'oubliez pas que vous ne pourrez peut-être pas ressentir ni apprécier une amélioration pendant les premières années ...

Qu'est-ce qui détermine l'évolution de la MP?

- les gènes
 - *Les cartes que la vie vous a donné*
- l'environnement
 - *Ces expositions qui vous causent du tort tout en vous nourrissant*

Qu'est-ce qui détermine les résultats de la MP?

- les Gènes
 - *Les cartes que la vie vous a données*
- l'Environnement
 - *Ces expositions qui vous causent du tort tout en vous nourrissant*



C'est plus facile à changer.

Qu'est-ce qui détermine les résultats de la MP?

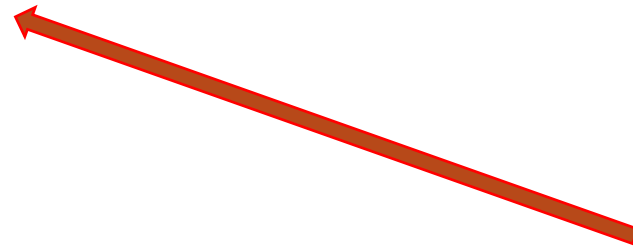
- les Gènes

- *Les cartes que la vie vous a données*

- l'Environnement

- *Ces expositions qui vous causent du tort tout en vous nourrissant*

ÉPIDÉMIOLOGIE CLINIQUE



C'est plus facile à changer.

www.CAMCarePD.bastyr.edu

- Depuis les 7 dernières années nous avons recueilli des données sur les PAMP
 - Qui êtes-vous? Comment allez-vous? Que faites-vous?

Complementary & Alternative Medicine Care in Parkinson's Disease (CAM Care in PD)

Status
Recruiting
Study area
CAM Research / Education
Neurology
Laurie K Mischley, ND, PhD, MPH
Project period
09/01/2012 - 08/31/2021

Project Overview

Parkinson's Disease is often said to be an incurable, progressive, and degenerative disease. It is our hypothesis that some of you do not, or will not, have a progressive disease. The goal of this PD study is to collect as much data as possible over a five-year period with the hope of finding dietary and lifestyle factors associated with a slower disease progression.

What are the "Positive Deviants" doing?.

"Positive Deviance is based on the observation that in every community there are certain individuals or groups (the positive deviants), whose uncommon but successful behaviors or strategies enable them to find better solutions to a problem than their peers. These individuals or groups have access to exactly the same resources and face the same challenges and obstacles as their peers.

TO PARTICIPATE

First:

Download and read the Participant Information Sheet. (PDF)

Second:

[Fill out this online survey](#)

Est-ce important un régime alimentaire?

- Suite au diagnostic, votre choix du déjeuner a-t-il un impact sur vos symptômes de la MP ou votre taux de progression?
- Études manquantes ou impossibles.
 - Il est impossible de faire une étude sur l'alimentation contrôlée par placebo à l'insu d'une personne.
- Comment mesurer au mieux la sévérité de la MP?
- Comment évaluer le meilleur régime alimentaire?
 - Les gens savent-ils ce qu'ils mangent?
 - Êtres d'habitude



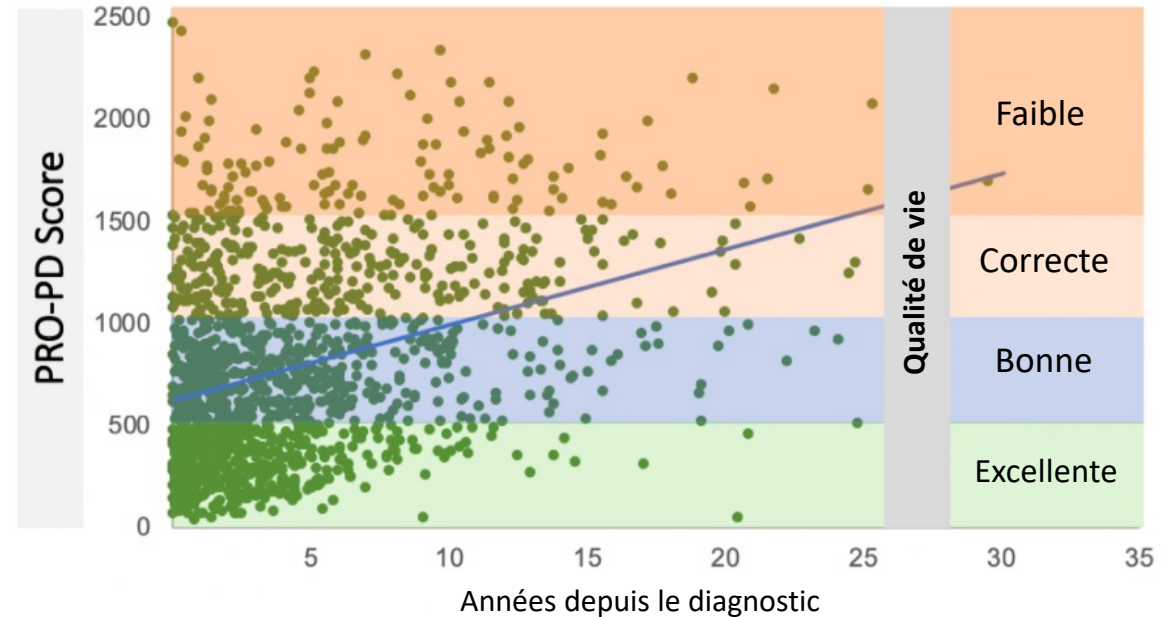
Symptômes rapportés par les PAMP

Depression (feeling sad, blues) <small>* must provide value</small>	Mentally healthy Persistent sorrow Severe
Loss of Interest <small>* must provide value</small>	Active, engaged Severely withdrawn
Anxiety <small>* must provide value</small>	None Severe
Fatigue <small>* must provide value</small>	None Severe
Daytime Sleepiness <small>* must provide value</small>	None Severe
Dyskinesia (rocking, writhing, twisting, squirming movements associated with medication.) <small>* must provide value</small>	None Sometimes, mild Severe, debilitating
Tremor <small>* must provide value</small>	None Slight & infrequently present Severe, debilitating
<small>How it has been, on average, over the past week</small>	
Balance <small>* must provide value</small>	Sturdy, steady Occasional falls Lose balance spontaneously

www.PROPD.org

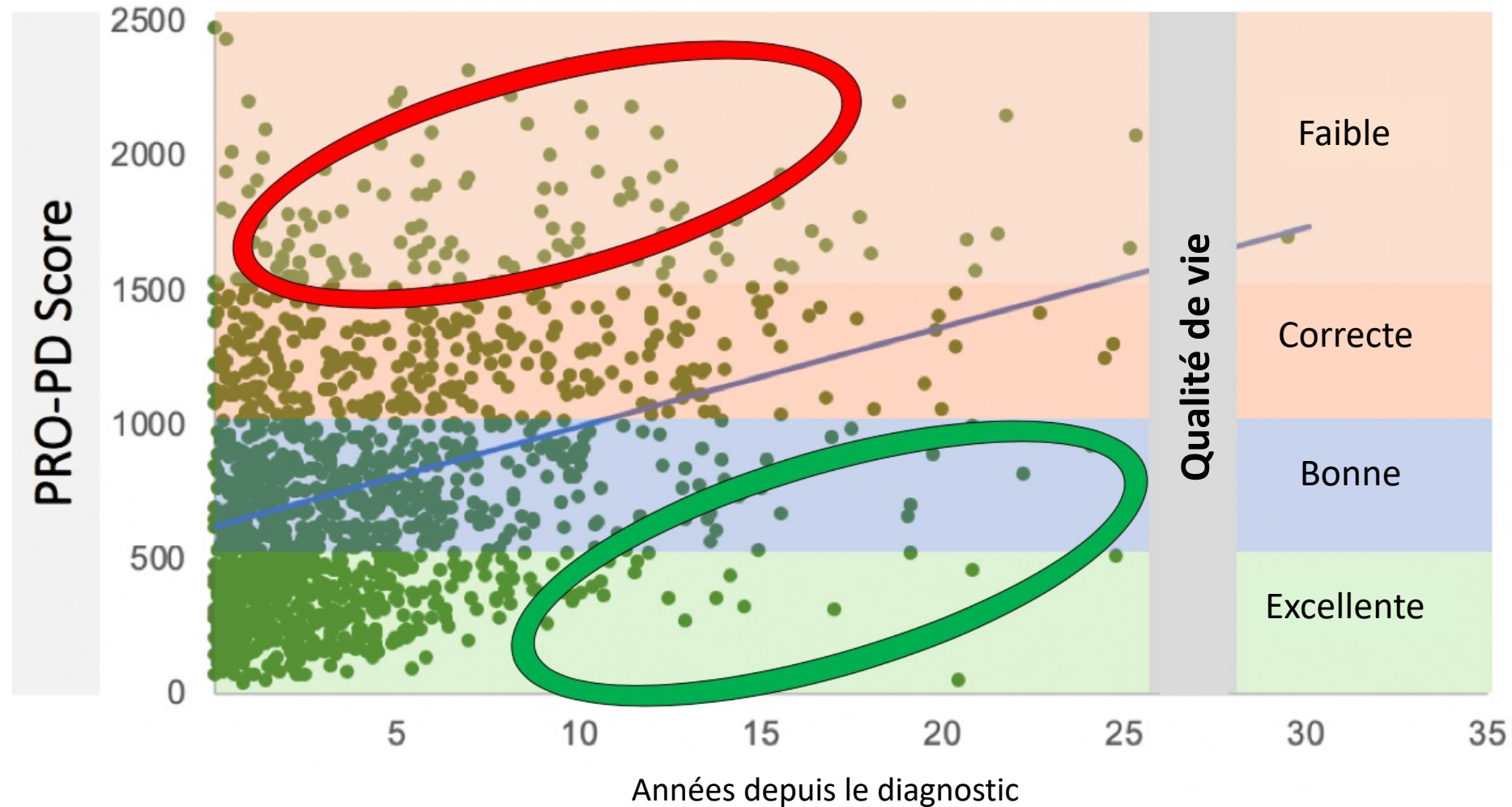
Corrélation entre la qualité de vie et le score de l'échelle Pro-PD

Mischley LK 2019



- Score moyen au moment du diagnostic : 580
- Taux de progression typique : 40 points par année
- **On est tous d'accord : un score de 0 = succès**

Qu'est-ce que les «lents/non-progresseurs» font différemment des «progresseurs rapides»?

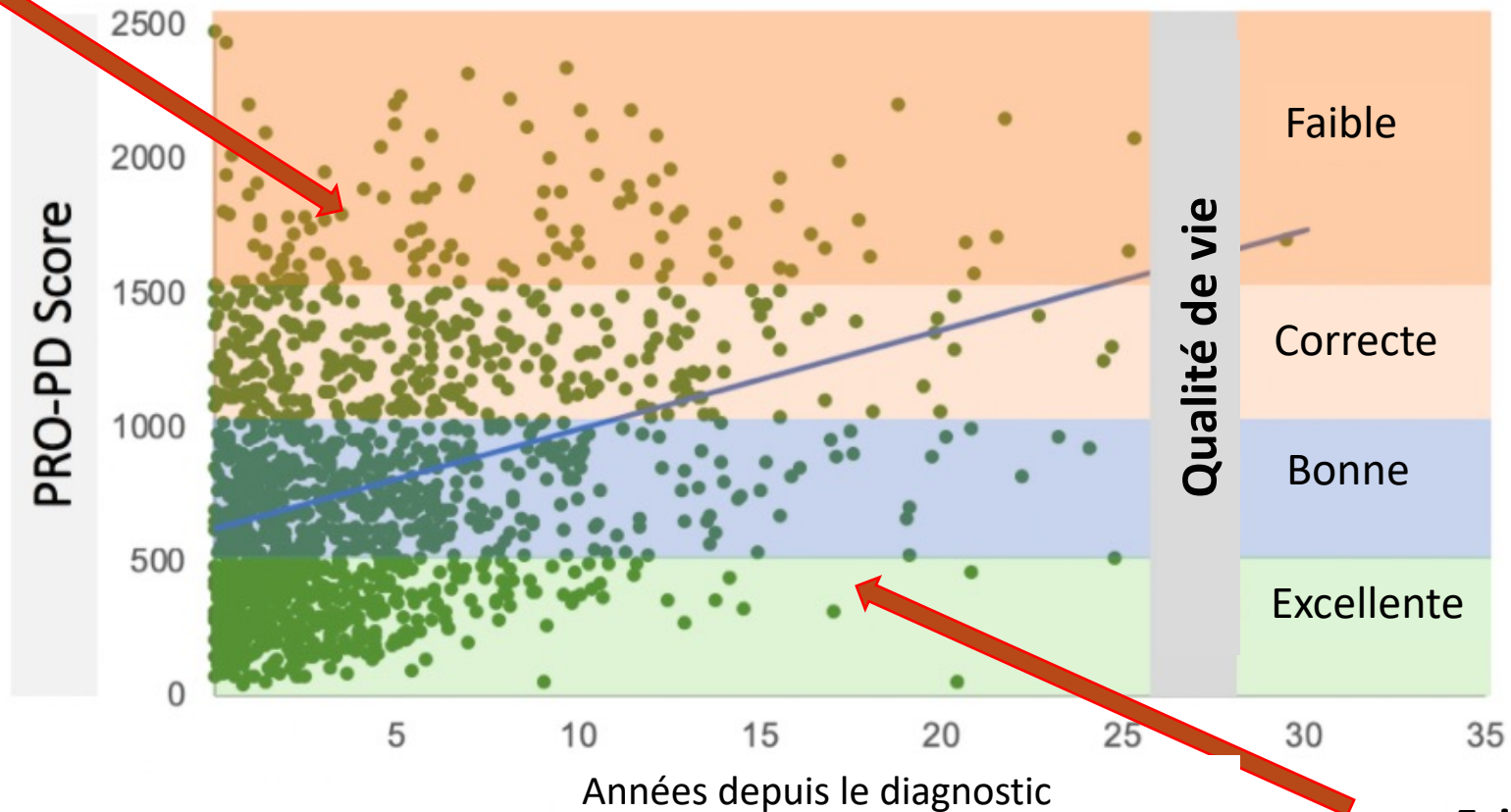


Implications thérapeutiques

Ne faites pas comme ces gens-ci.

Corrélation entre la qualité de vie et le score de l'échelle Pro-PD

Mischley LK 2019



Mischley LK 2021

Faites comme ces gens-là.

L'importance d'un esprit ouvert

La connaissance est la clé du pouvoir. La santé par l'éducation.

Faire des choix éclairés.

“Je préfère passer le reste de ma vie dans ce fauteuil roulant que de renoncer à la crème glacée.”

- Un patient atteint de SP, c. 2001

Est-ce qu'un changement de vos habitudes
ou comportements changera votre
évolution?

ON NE SAIT PAS.

Chacun doit évaluer les coûts et les avantages d'une modification du mode de vie

Symptômes du parkinsonisme

Mettre patients et PROs de la santé sur la même longueur d'onde

- Les PROs de la santé ont tendance à définir la MP comme suit :
tremblements, rigidité, lenteur
- Nous avons évalué > 1000 PAMP
Voici les principaux symptômes :
 - **Fatigue**
 - **Troubles de l'écriture**
 - **Perte de l'odorat**
 - **Détérioration de la mémoire**
 - **Douleurs musculaires**

<u>% de patients rapportant ces symptômes</u>	<u>Symptômes</u>
80-85%	Fatigue, Trouble de l'écriture, Hyposmie
70-80%	Détérioration de la mémoire, Douleurs musculaires, Somnolence diurne, Lenteur, Tremblements, Dysfonctions sexuelles, Instabilité posturale, Trouble de la vessie, Posture voûtée
60-70%	Absence de motivation, insomnie, difficulté accrue à la marche, anxiété, difficulté de se lever, trouble de l'élocution
50-60%	Constipation, difficulté à s'habiller, dépression, se renfermer sur soi, vivre ses rêves, troubles cognitifs, syndrome des jambes sans repos, écoulement de salive
40-50%	Malaise en se levant debout, Troubles visuels, Chutes
30-40%	Dyskinésie, Blocage (freezing)
<30%	Nausée et vomissement, Hallucinations

La majorité des symptômes de la MP sont non moteurs

Nutrition et symptômes non moteurs de la maladie de Parkinson

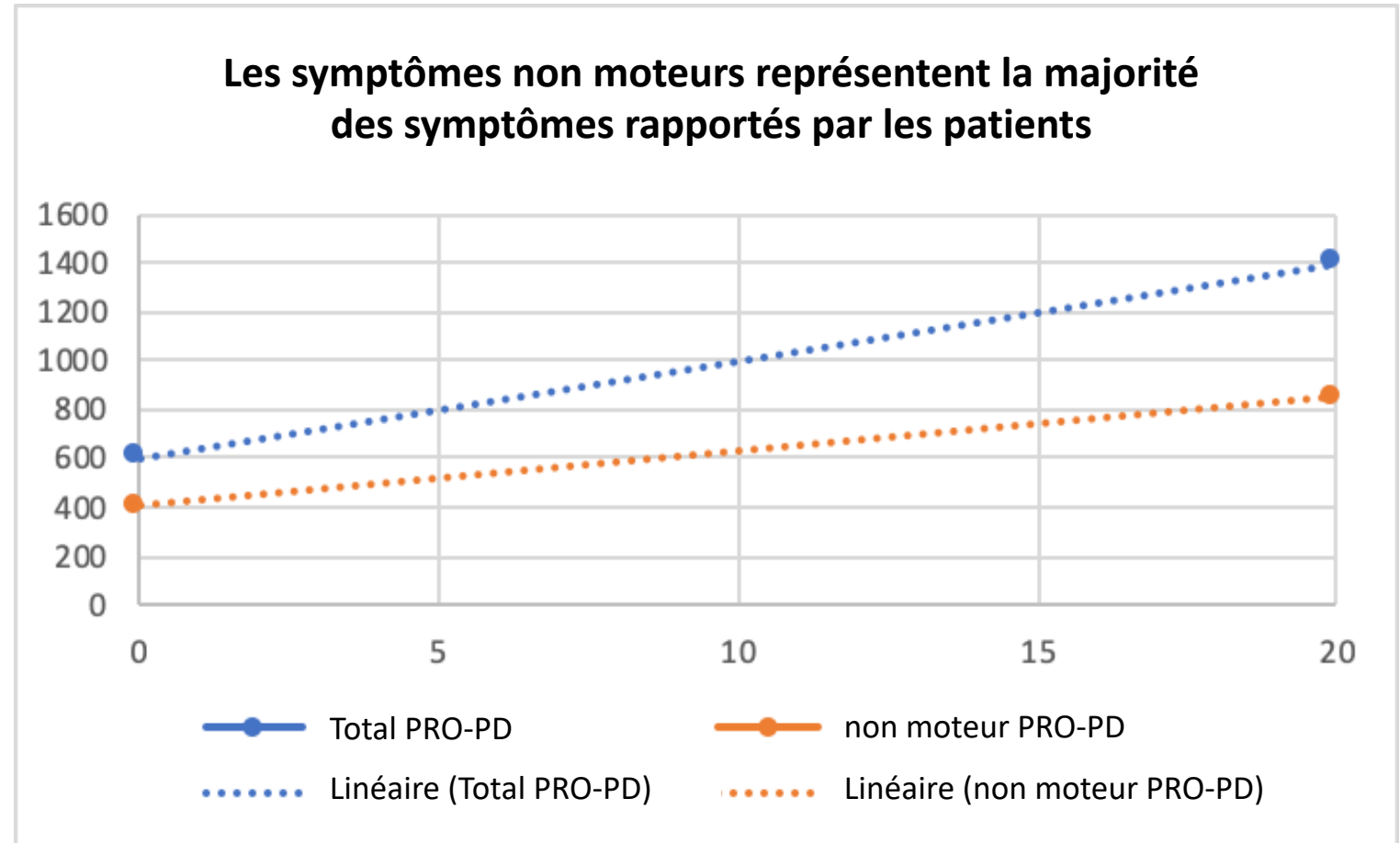
Laurie K. Mischley¹

Bastyr University Research Institute, Kenmore, WA, United States

¹Corresponding author: e-mail address: lmischley@bastyr.edu

Contents

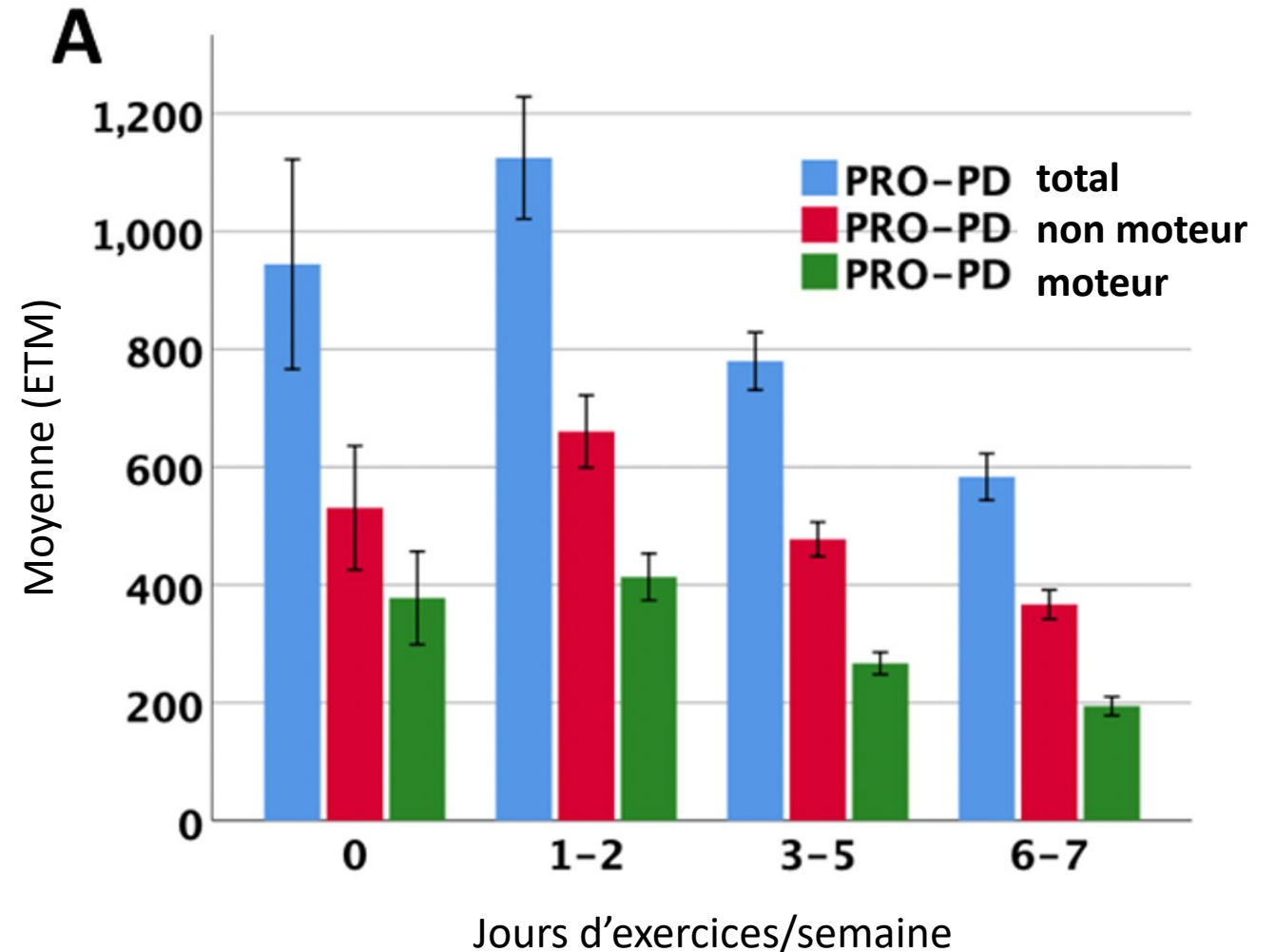
1. Introduction	2
2. Evidence for Nutritional Deficiencies in PD	3
2.1 Coenzyme Q10	3
2.2 Glutathione	3
2.3 Lithium	4
2.4 Thiamine	4
3. PD Increases Risk of Malnutrition	5
4. Diet and Risk of PD Incidence	5
5. An Intestinal Disease That Spreads to the Brain?	6
5.1 Digestive Enzyme Insufficiency	6
5.2 Celiac Disease	7
5.3 <i>Helicobacter pylori</i>	8
6. Symptom-Specific Nutritional Considerations	8
6.1 Constipation	8
6.2 Cognitive Impairment	9
6.3 Depression and Anxiety	9
6.4 Sleep Disorders	10
6.5 Dystonia	11
7. Drug–Nutrient Interactions	11
7.1 Levodopa	11
8. Assessment of Nutritional Status	12
9. Conclusions	13
References	14



Mischley LK, 2019. CAM Care PD Data. N > 2000

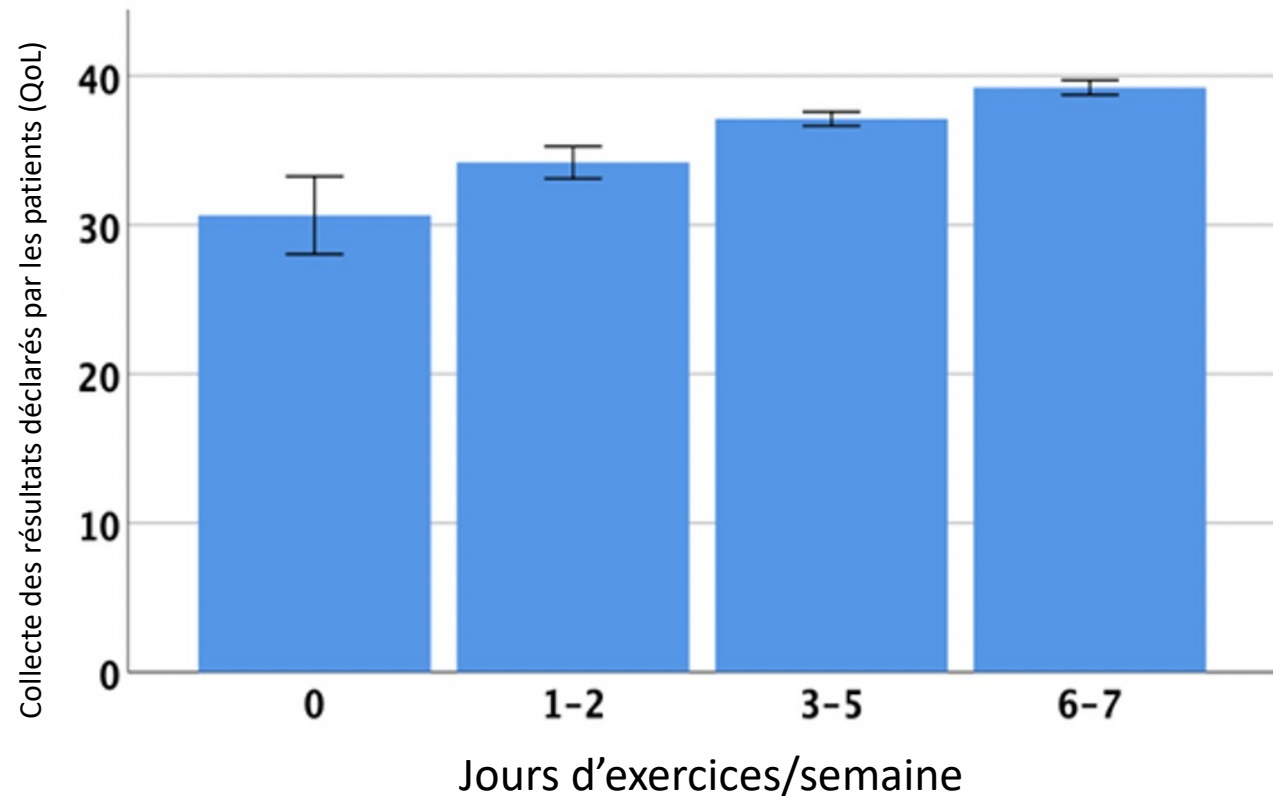
Les exercices et les symptômes de la MP

- Tendances :
 - Faire davantage d'exercice physique, c'est mieux
- 1-2 jours/semaine ne veut pas dire une diminution des symptômes
- 3-5 jours/semaine, c'est bien
- 6-7 jours/semaine, c'est mieux



Exercices physiques & Qualité de vie

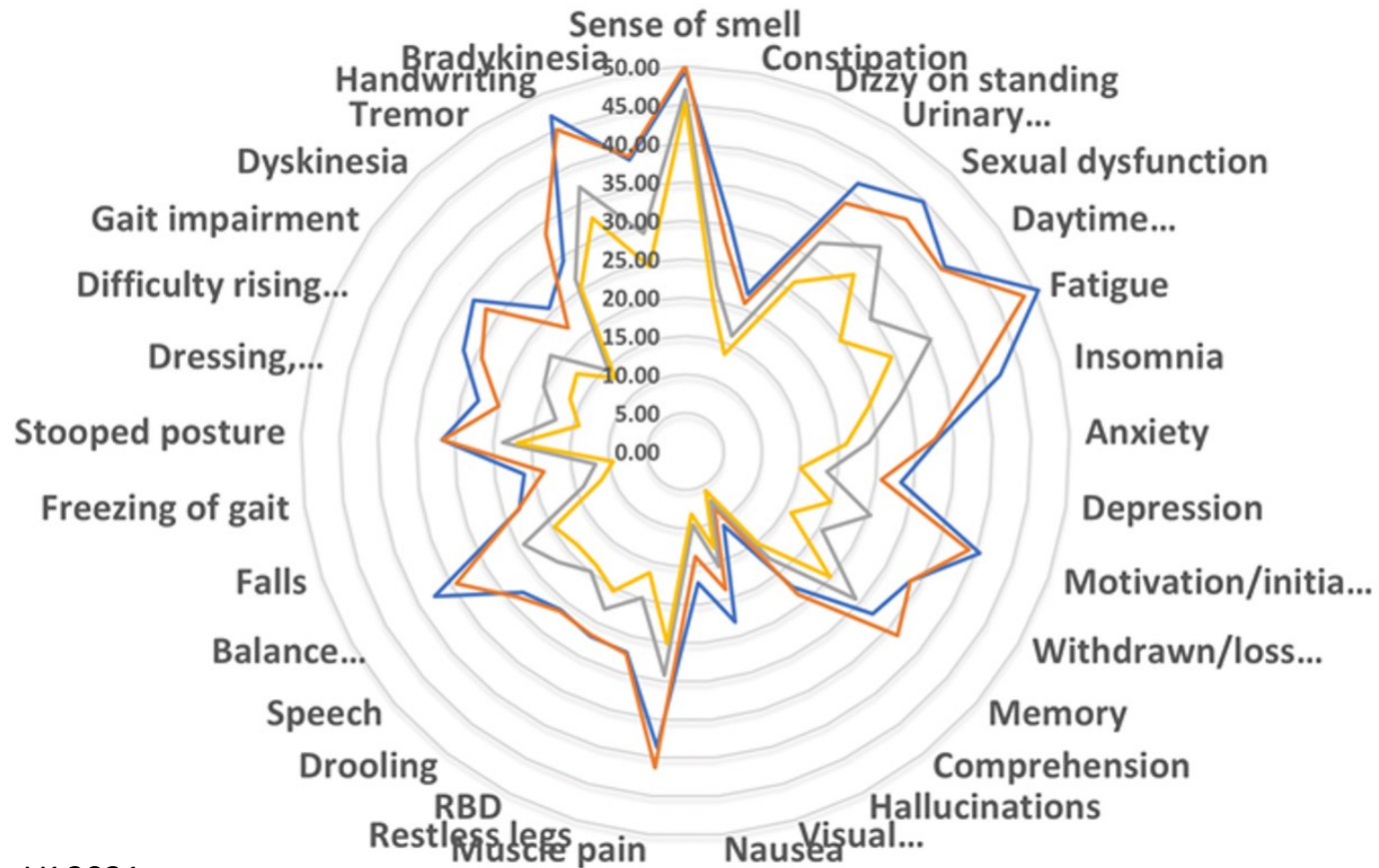
- Plus le nombre de jours d'exercices augmente, plus les personnes estiment avoir une plus grande qualité de vie.



Quels sont les symptômes les plus fortement associés à un mode de vie sédentaire?

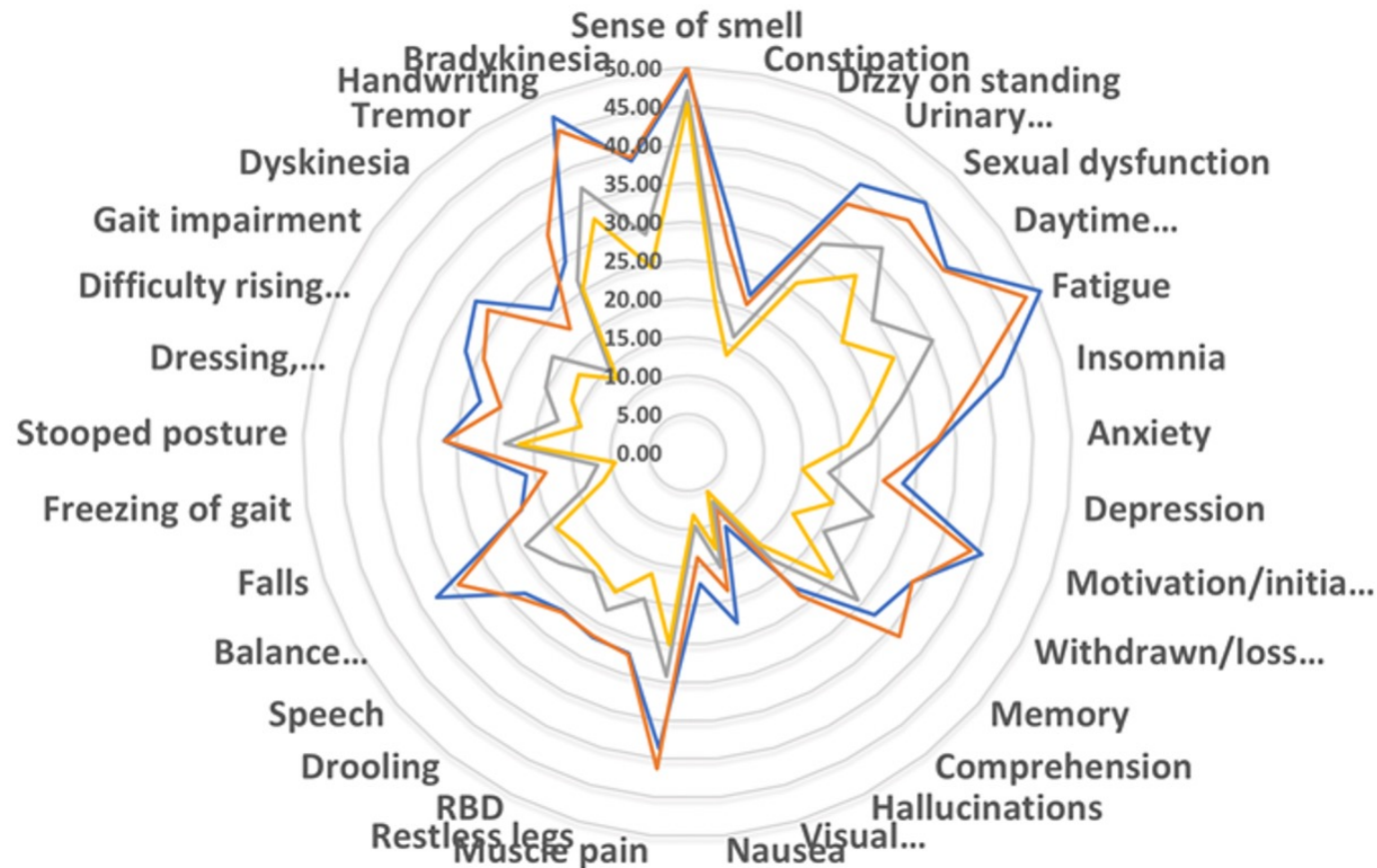
Sense of smell	Odorat
Constipation	Constipation
Dizzy on standing	Malaise en se levant
Urinary...	Troubles urinaires
Sexual dysfunction	Dysfonction sexuel
Daytime...	Somnolence diurne
Fatigue	Fatigue
Insomnia	Insomnie
Anxiety	Anxiété
Depression	Dépression
Motivation/initia...	Motivation
Withdrawn/loss...	S'isoler/se retirer
Memory	Mémoire
Comprehension	Compréhension
Hallucinations	Hallucinations
Visual...	Troubles de la vision
Nausea	Nausée
Muscle pain	Douleur musculaire
Restless legs	Jambes sans repos
RBD	Rêves agités
Drooling	Écoulement de salive
Speech	Troubles du langage
Balance...	Équilibre
Falls	Chutes
Freezing of gait	Freezing
Stooped posture	Posture voûtée
Dressing...	Habillement
Difficulty rising...	Difficulté à se lever
Gait impairment	Trouble à la marche
Dyskinesia	Dyskinésie
Tremor	Tremblements
Handwriting	Écriture
Bradykinesia	Bradykinésie

— 0 jour/semaine — 1-2 jours/semaine
— 3-5 jours/semaine — 6-7 jours/semaine



Quels sont les symptômes les plus fortement associés à un mode de vie sédentaire?

- 0 jour/semaine
- 1-2 jours/semaine
- 3-5 jours/semaine
- 6-7 jours/semaine



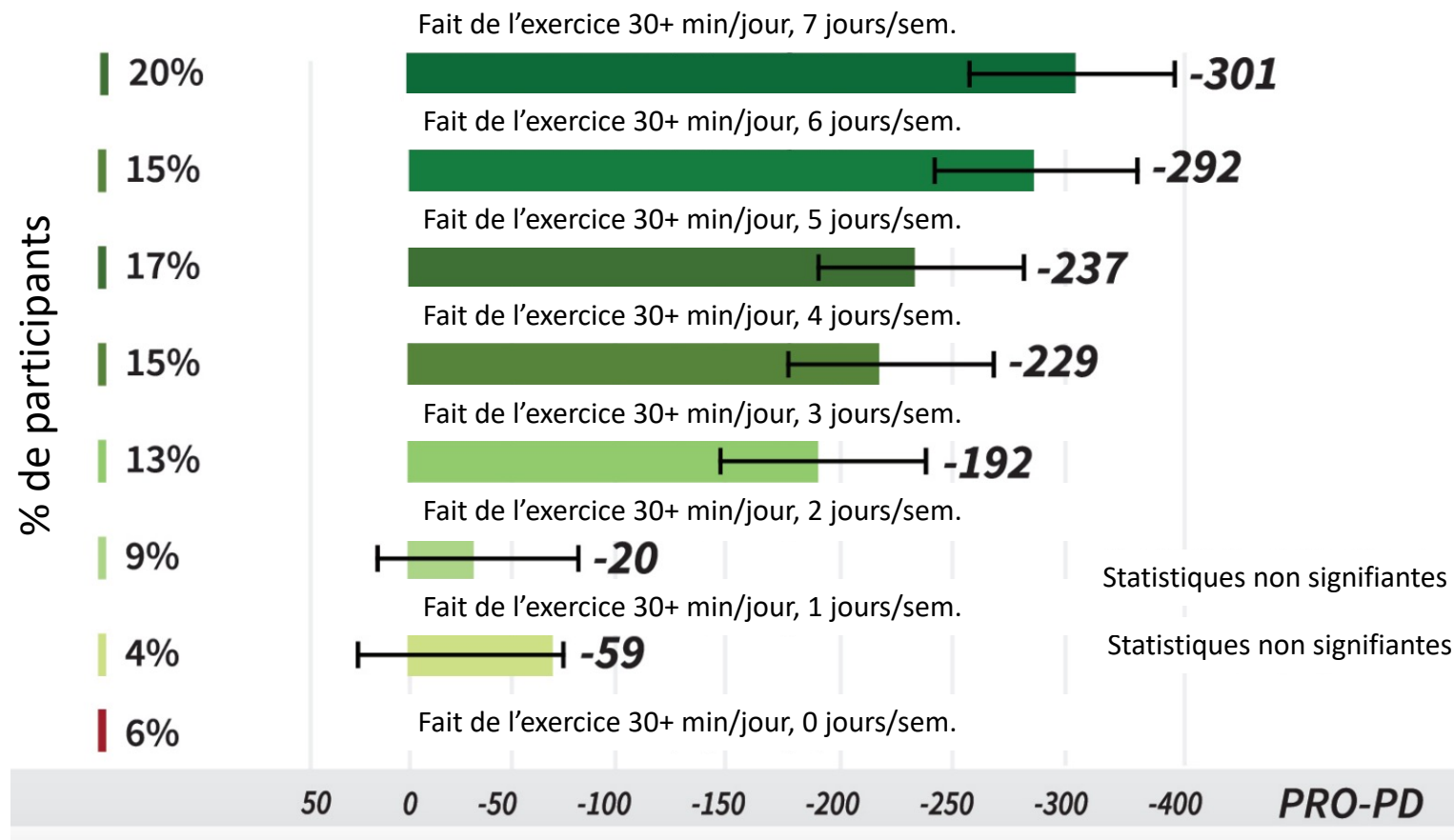
À quoi ressemble un «syndrome de la déficience de l'exercice» dans la MP?

Certains de vos symptômes pourraient-ils être dus au fait que vous ne faites pas suffisamment d'exercices?

Êtes-vous une personnalité du type gris ou jaune ? 😊

Faire de l'exercice, c'est bon - En faire plus, c'est mieux

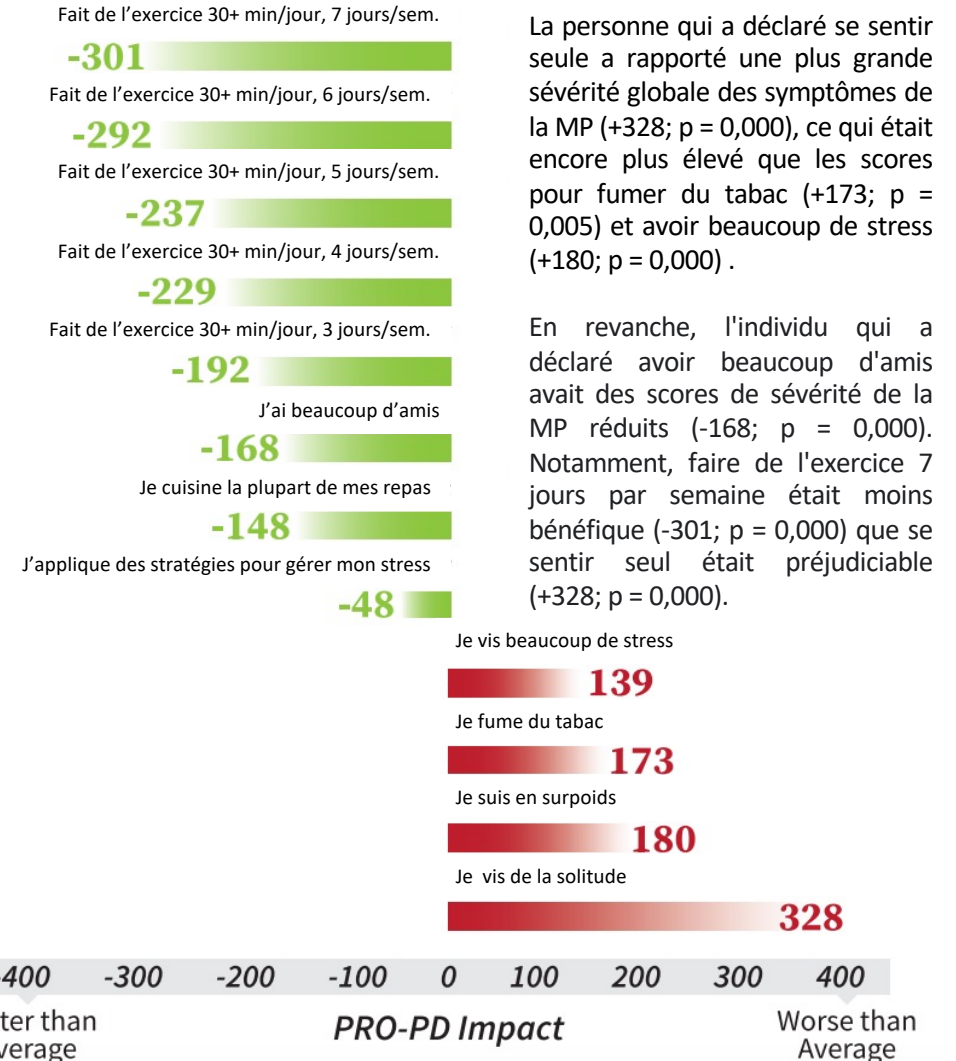
Est-ce que la fréquence des exercices importe?



Facteurs prédictifs de progression

“Je suis seul(e)”
“J’ai un surplus de poids”
“Je fume du tabac”
“J’ai beaucoup de stress”

Variables modifiables associées au taux de progression de la MP



La personne qui a déclaré se sentir seule a rapporté une plus grande sévérité globale des symptômes de la MP (+328; $p = 0,000$), ce qui était encore plus élevé que les scores pour fumer du tabac (+173; $p = 0,005$) et avoir beaucoup de stress (+180; $p = 0,000$).

En revanche, l'individu qui a déclaré avoir beaucoup d'amis avait des scores de sévérité de la MP réduits (-168; $p = 0,000$). Notamment, faire de l'exercice 7 jours par semaine était moins bénéfique (-301; $p = 0,000$) que se sentir seul était préjudiciable (+328; $p = 0,000$).

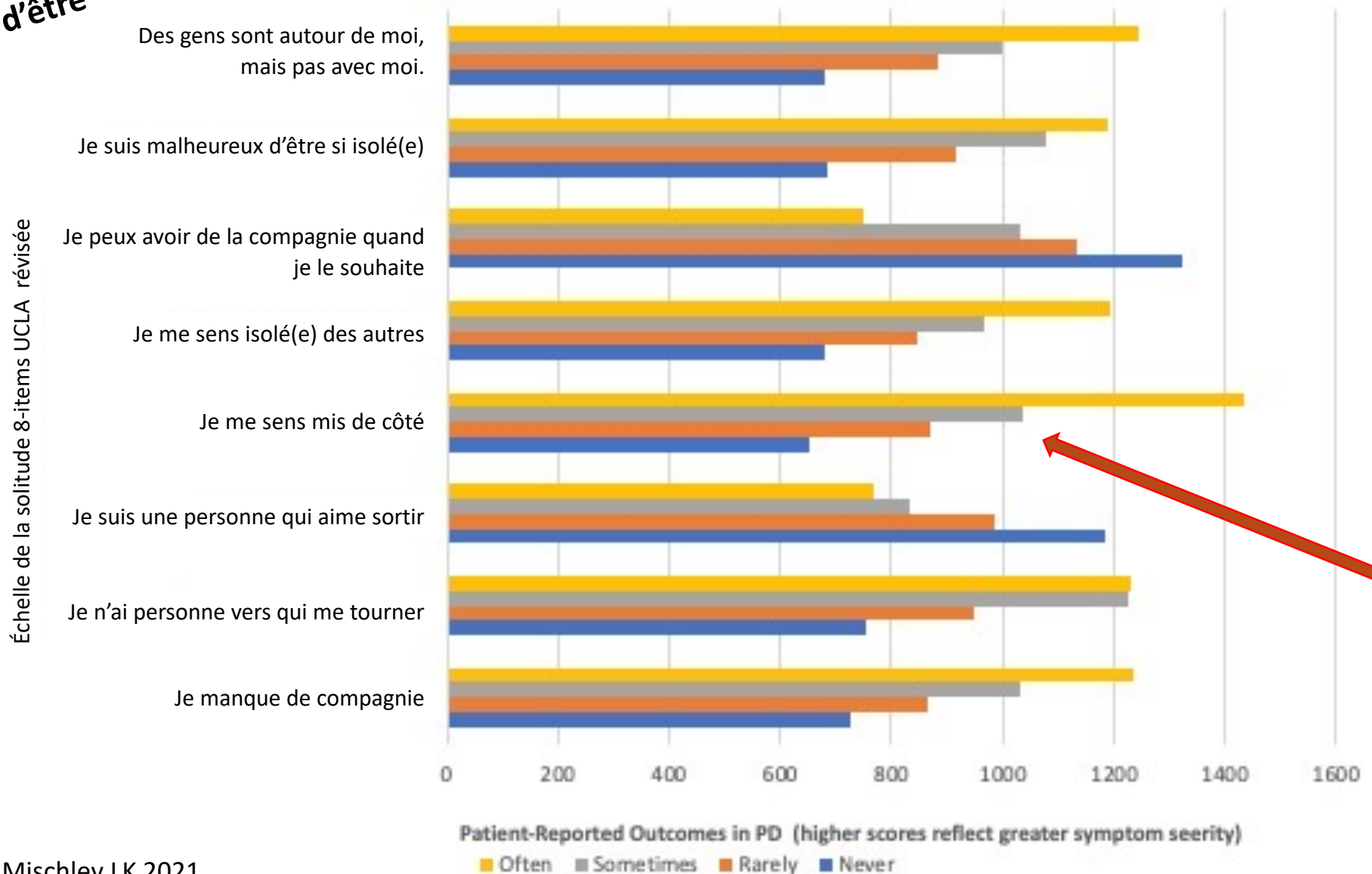
Prescription sociale

- Une occupation valorisante
 - Le besoin de se sentir utile
 - Le bénévolat est thérapeutique
- Suivre le modèle des AA
 - La communauté fait partie de la solution
- Dépistage des patients en clinique



Les PROs peuvent poser cette question en clinique :
“Avez-vous parfois ou souvent l'impression d'être laissé(e) de côté?”

Corrélation entre la gravité des symptômes de la maladie de Parkinson et la solitude



Symptômes non moteurs associés à la malnutrition



- Constipation
- Dépression
- Anxiété
- Apathie
- Troubles cognitifs
- Dystonie



[Int Rev Neurobiol.](#) 2017;134:1143-1161. doi: 10.1016/bs.im.2017.04.013. Epub 2017 Jun 9.

Nutrition and Nonmotor Symptoms of Parkinson's Disease.

[Mischley LK](#)¹.

Régime alimentaire en lien avec la PROGRESSION

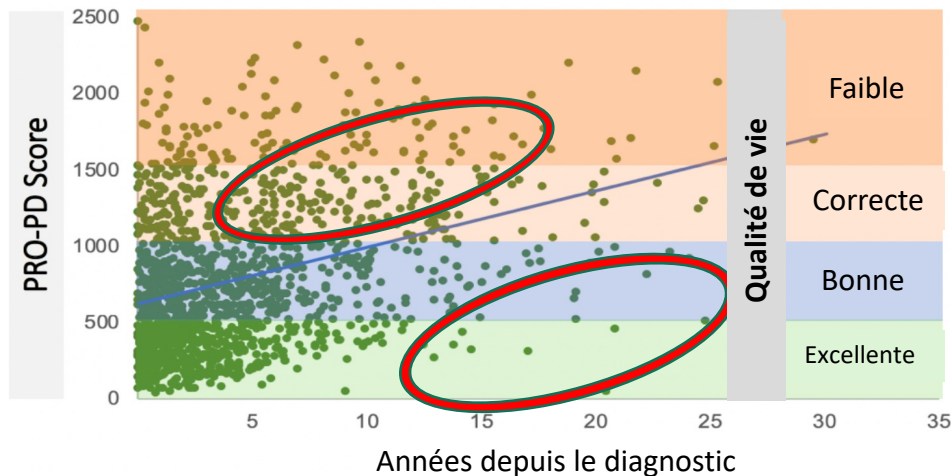


Association vs Causalité

- Je ne dis PAS que ces comportements accélèrent ou ralentissent la progression de la maladie de Parkinson.
- Je DIS que les gens ayant une progression plus rapide de la MP ont des comportements différents de ceux dont la maladie évolue plus lentement.

Corrélation entre la qualité de vie et le score de l'échelle Pro-PD

ischley LK 2019



Pour moi, ça a du sens que j'imiter, si possible, le mode de vie des gens avec de meilleurs résultats.

Role of Diet and Nutritional Supplements in Parkinson’s Disease Progression

Partners that Play for Points

*Article de recherche:
Le rôle de l’alimentation et des suppléments nutritionnels dans la progression de la maladie de Parkinson.*

Laurie K. Mischley,¹ Richard C. Lau,² and Rachel D. Bennett¹

¹Bastyr University Research Institute, 14500 Juanita Dr. NE, Kenmore, WA 98028, USA

²Oregon State University, 101 Milam Hall, Corvallis, OR 97331, USA

Correspondence should be addressed to Laurie K. Mischley; lmischley@bastyr.edu

TABLE 2: Multiple linear regression model of dietary intake and PD progression. Predicted PD severity score, as measured by the PRO-PD, per unit increase in food intake frequency, intake measured on a 10-point scale: never, <1/month, 1/month, 2-3×/month, 1/week, 2-4×/week, 5-6×/week, 1/day, 2-4×/day, 5-6×/day. * Adjusted for years since diagnosis, age, and gender. ** Adjusted for years since diagnosis, age, gender, and income.

Association between dietary practices and Parkinson’s disease progression				
Food item (serving size)	Mean change in PRO-PD score (SE)*	P value (95% CI)*	Mean change in PRO-PD score (SE)**	P value (95% CI)**
Fresh vegetables (1/2 cup)	-53.2 (7.9)	<0.000 (-68.7 to -37.6)	-48.9 (8.3)	<0.000 (-64.7 to -33.1)
Fresh fruit (1/2 cup)	-44.1 (8.5)	<0.000 (-60.7 to -27.5)	-40.7 (8.6)	<0.000 (-57.5 to -23.9)
Nuts (1/4 cup or 2 tbsp spread)	-38.5 (7.5)	<0.000 (-53.2 to -23.7)	-33.2 (7.6)	<0.000 (-48.1 to -18.4)
Fish (4 oz)	-37.1 (8.9)	<0.000 (-54.6 to -19.5)	-29.5 (9.1)	0.001 (-47.3 to -11.6)
Olive oil (1 tsp)	-34.1 (6.8)	<0.000 (-47.4 to -20.8)	-31.4 (6.8)	<0.000 (-44.7 to -18.1)
Wine (6 oz)	-23.6 (5.3)	<0.000 (-34.1 to -13.1)	-14.6 (5.6)	0.009 (-25.5 to -3.7)
Turkey (4 oz)	-20.2 (18.7)	0.281 (-57.1 to 16.7)	-10.8 (19.2)	0.573 (-48.7 to 27)
Coconut oil (1 tsp)	-18.6 (5.5)	0.001 (-29.3 to -7.8)	-20.2 (5.5)	<0.000 (-31 to -9.4)
Fresh herbs (1 tsp)	-14.9 (6.4)	0.02 (-27.4 to -2.4)	-8.9 (6.5)	0.169 (-21.7 to 3.8)
Spices (1/4 tsp)	-14.2 (6.4)	0.027 (-26.7 to -1.6)	-13.4 (6.4)	0.037 (-26 to -0.8)
Eggs (1 egg)	-9.5 (8.2)	0.251 (-25.6 to 6.7)	-9.7 (8.3)	0.241 (-26 to 6.5)

www.LivingHealthyWithParkinsons.com

← → ↻ 🔒 livinghealthywithparkinsons.com 🔍 ☆ 👤 ⋮



Living Healthy With Parkinsons

Lifestyle Modification as a Therapeutic Strategy

'CAM CARE PD' STUDY SITE

Food Choices & Parkinson's Disease Progression

| 2020

LK Mischley et al.

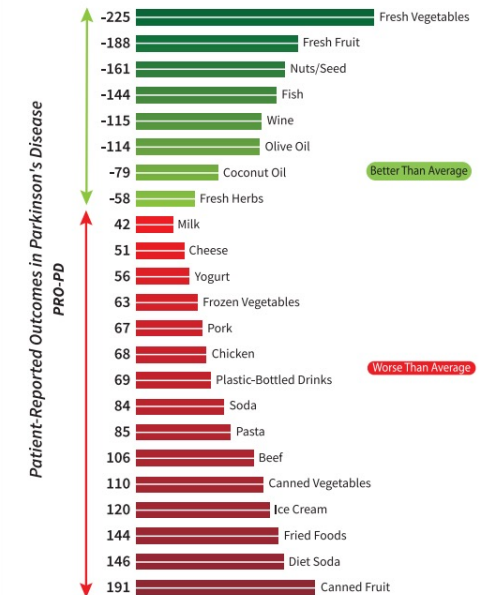
For study details:
www.LivingHealthyWithParkinsons.com

To participate in this study:
www.CAMCarePD.Bastyr.edu

Impact of Dietary Behaviors on PD Progression



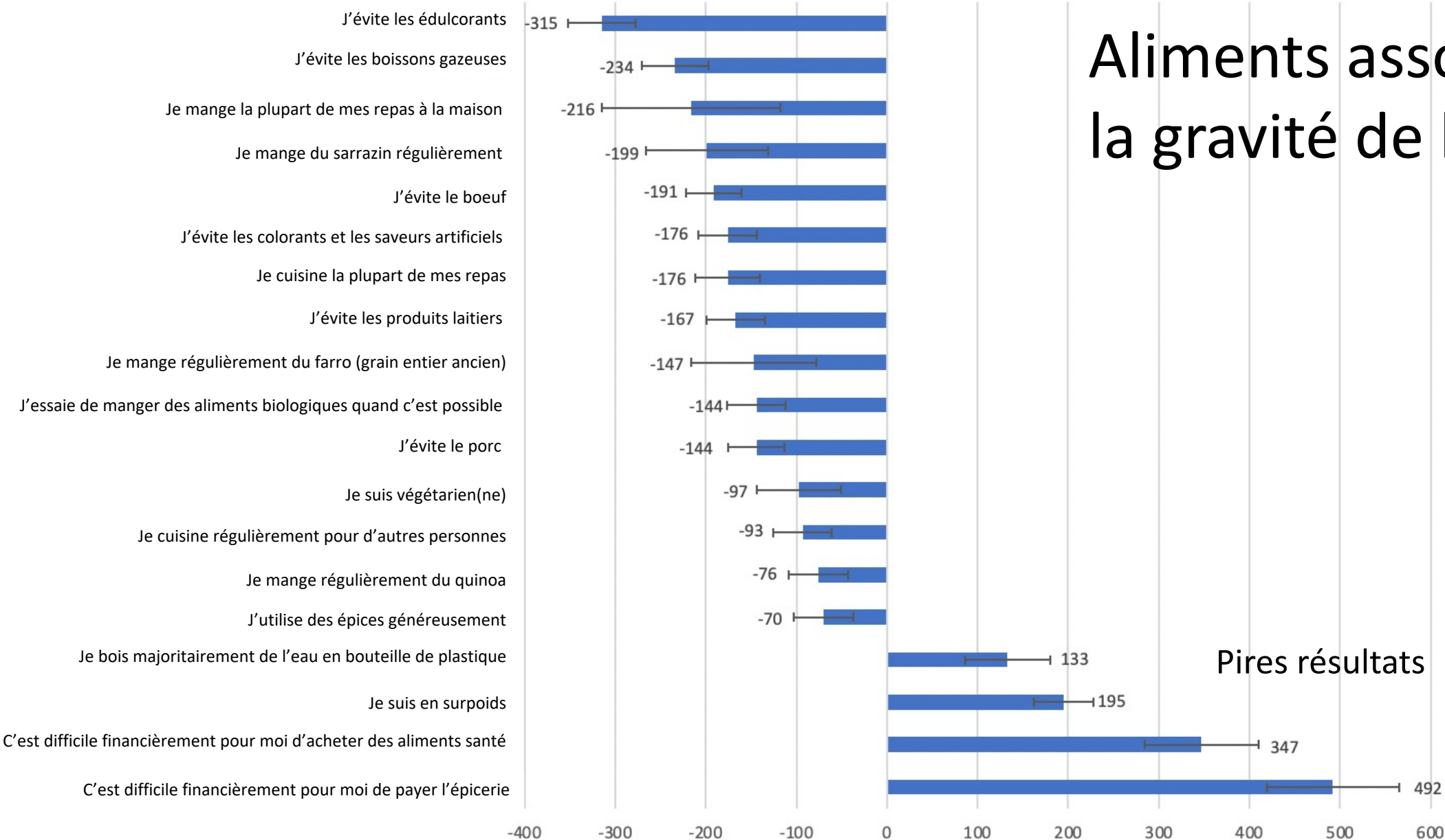
Impact of 2-4 Servings Per Week on Symptom Severity



2021

Aliments associés à la gravité de la MP

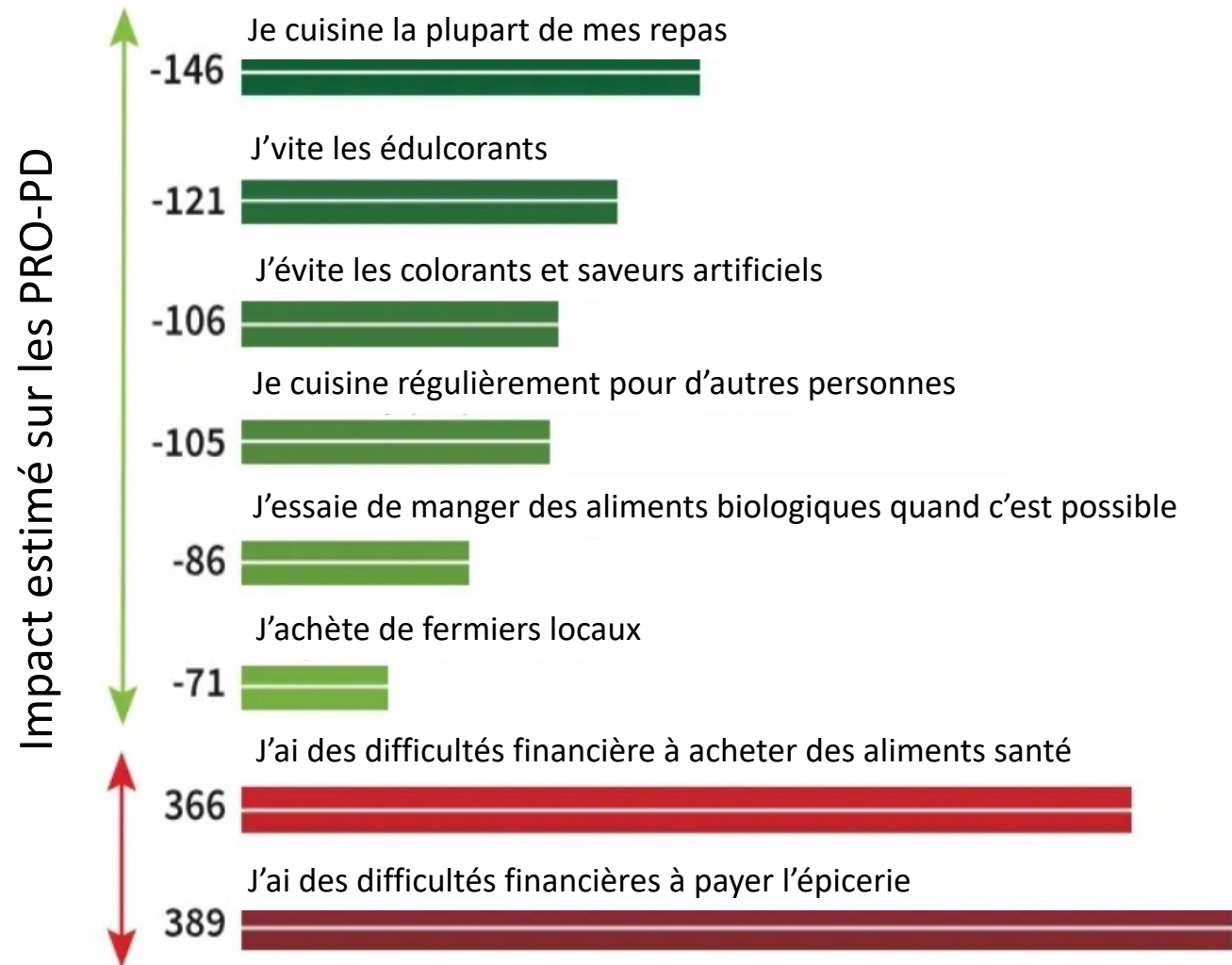
Meilleurs résultats



Pires résultats

Comment
vous vous
nourrissez
peut être aussi
important
que ce que
vous mangez

Impact des comportements alimentaires sur la progression de la maladie de Parkinson



N=1503-1521 (par question, si répondu).

Analyses des données ajustées selon l'âge, le genre, le revenus et les années depuis le diagnostic.

Manger bio, y a-t-il un impact?

Selon un point de vue de santé publique, trouver des moyens de favoriser l'accès aux aliments biologiques fait épargner de l'argent et peut sauver des vies.

Environmental Working Group

(EWG) Organisme qui a pour mission de protéger la santé humaine et l'environnement.

- La "Dirty Dozen" la liste des 12 aliments les plus contaminés par les pesticides.
- La "Clean Fifteen" la liste de 15 fruits et légumes qui contiennent les plus faibles concentrations de pesticides après avoir été lavés.

DIRTY DOZEN

EWG's 2017 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™



«J'essaie de manger des aliments biologique quand c'est possible.»

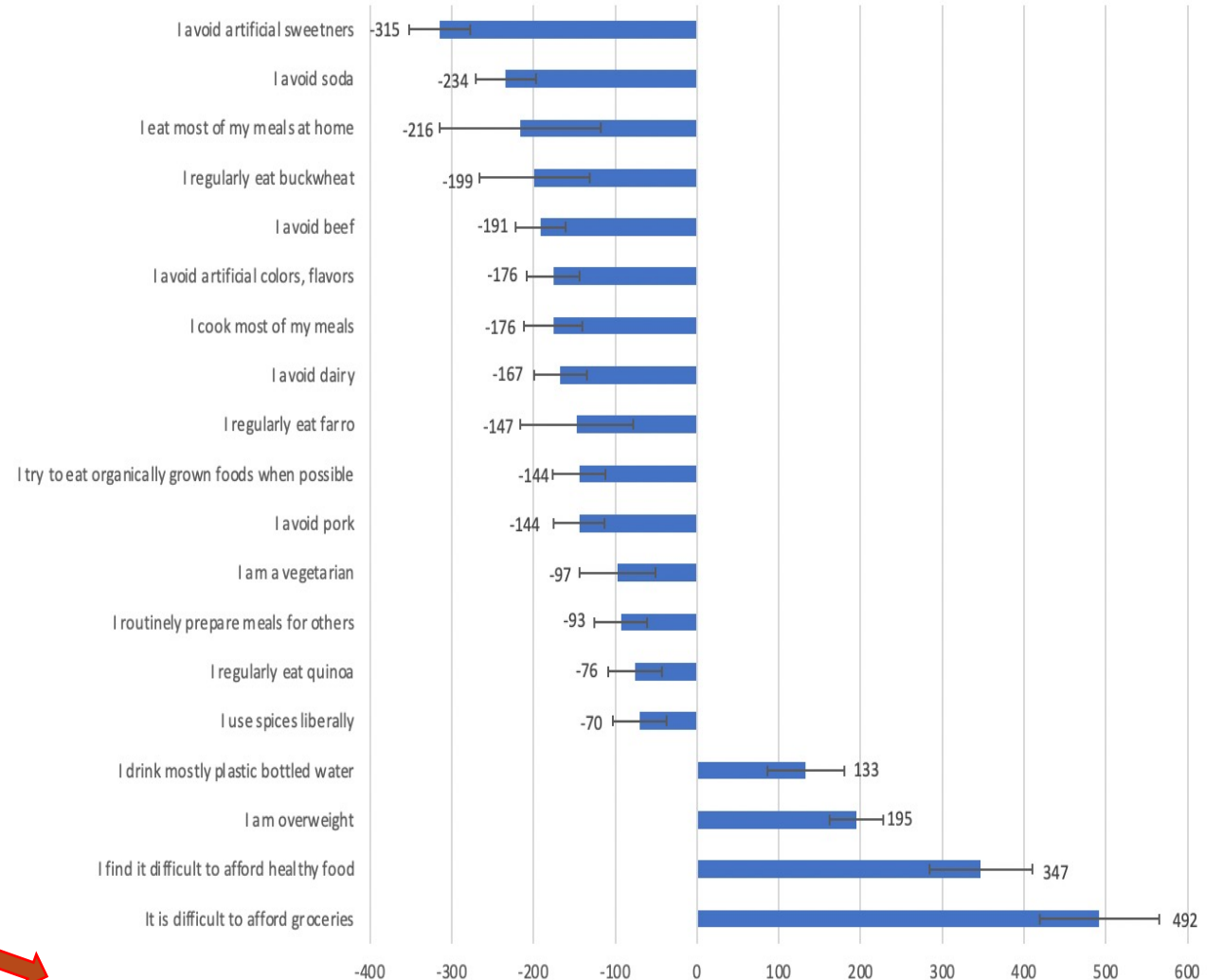
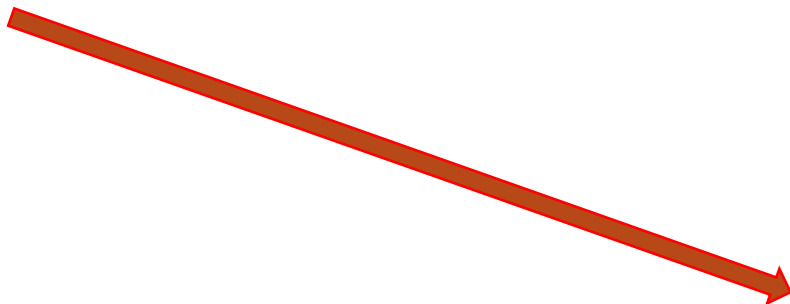
Nous avons sondé plus de 1000 personnes atteintes de Parkinson. Les personnes ayant répondu VRAI avaient un score PRI-PD d'environ 75 points plus bas que celle qui ne font pas l'effort (-74.9 (28.1); p=0.008 (-130 to -19.8)).

Données après ajustement de l'âge, du genre, du revenus et des années depuis le diagnostic.

(Mischley et al 2017)

Pauvreté & Précarité alimentaire

D'un point de vue médical et de santé publique, **trouver des moyens de soutenir la stabilité financière et l'accès à une alimentation saine** peut faire économiser de l'argent et sauver des vies.



Pauvreté & Précarité alimentaire

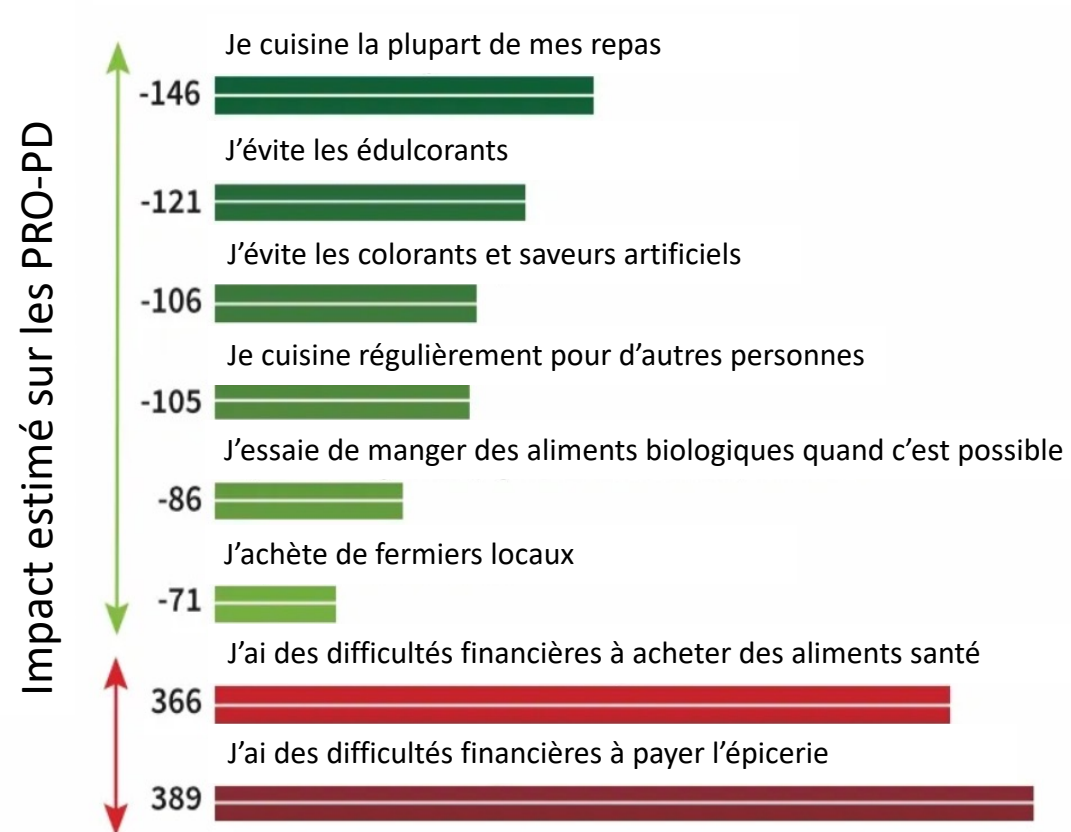
Questions philosophiques et pratiques

Se pourrait-il que la malnutrition - ou le stress d'un mode de vie associé à la pauvreté - contribue à la progression de la maladie de Parkinson?

Les inégalités de revenu sont systémiques - comment les traiter?

Se pourrait-il un jour que les patients reçoivent une allocation au lieu d'une pilule comme stratégie thérapeutique?

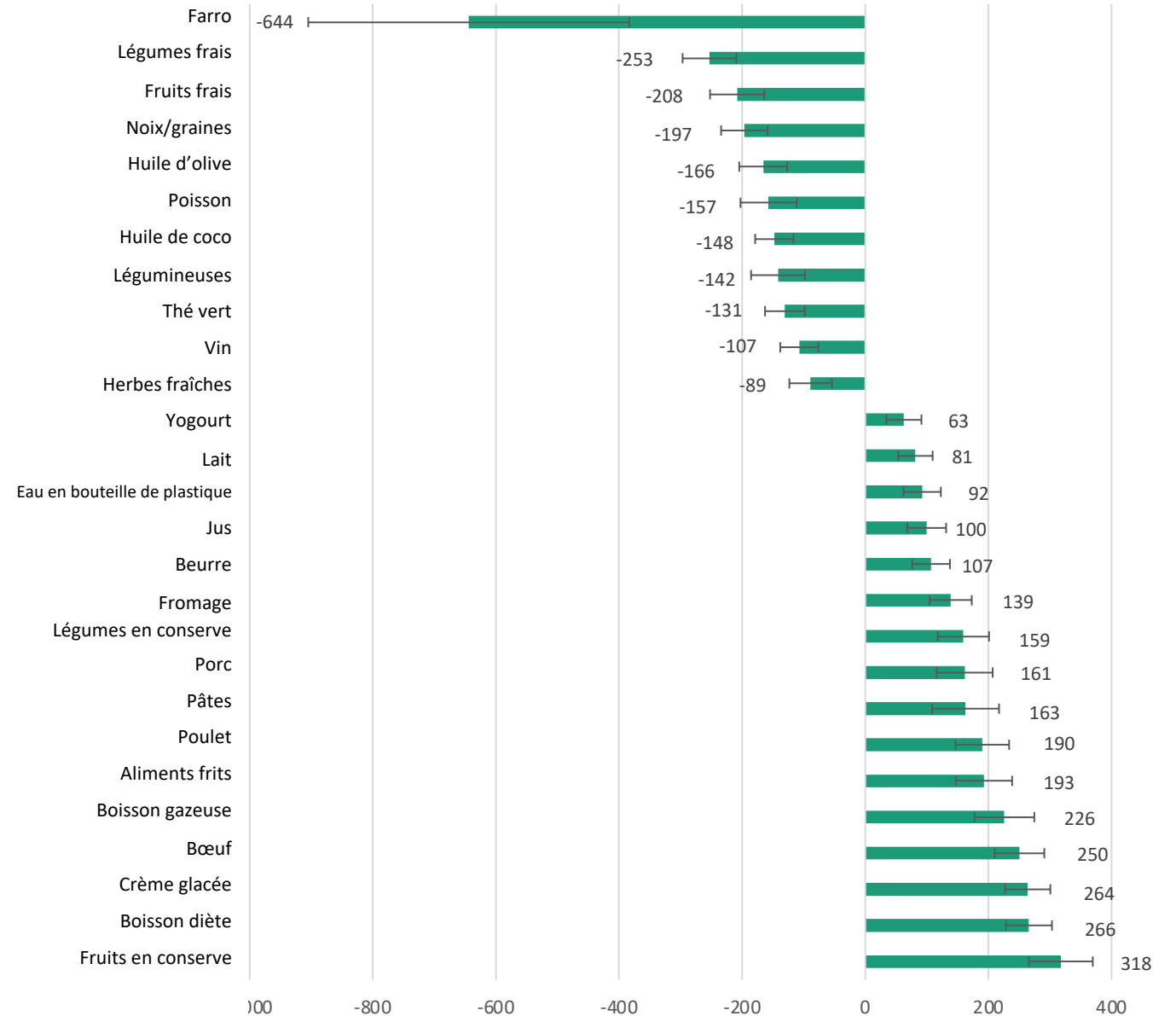
Impact des comportements alimentaires sur la progression de la maladie de Parkinson



N=1503-1521 (par question, si répondu).
Analyses des données ajustées selon l'âge, le genre, le revenu et les années depuis le diagnostic.

2021 Aliments Associés à la Progression de la MP

Mischley LK, Farahnik J 2021



Apprendre aux patients à manger

- Jouer pour marquer des points
 - *Chaque jour la personne qui a marqué le moins de points doit faire la vaisselle.*
- Outil pédagogique
 - *Réaliser que c'est facile de marquer des points supplémentaires avec de l'eau, du beurre d'arachides ou de noisettes, etc.*
 - *Incidence du farro, du sorgho, etc.???*
 - *Réaliser que les petites «tricheries» augmentent forcément les points*
 - *Réaliser que si on soustrait 2 points, de 50 bons points, ça n'a pas tellement d'importance...*

Name:
Date:

Version 2021.2

PARKINSON'S SCHOOL		PARKINSON-PRO DIET	
Foods to Encourage			
	Serving Size	Points per Serving	Points Throughout the Day
Fresh vegetables	1/2 cup	5	
Fresh fruit	1/2 cup	4	
Nuts & seeds	1/4 cup/ 2 Tbsp	4	
Non-fried fish	4 oz.	3	
Coconut oil	1 tsp	3	
Olive oil	1 tsp	3	
Beans	1/2 cup	3	
Green tea	1 cup	3	
Water	8 oz	3	
Wine	1 glass	2	
Fresh herbs	1 tsp	2	
Frozen fruit	1/2 cup	1	
Farro	1/2 cup cooked	13	
			TOTAL POSITIVE POINTS:
Foods to Discourage			
	Serving Size	Points per Serving	
Canned fruit	1/2 cup	-6	
Canned vegetables	1/2 cup	-3	
Soda/ diet soda	12 oz, 1 can	-5	
Fried foods	4 oz	-4	
Beef	4 oz	-5	
Chicken	4 oz	-4	
Pork	4 oz	-3	
Ice cream	1/2 cup	-5	
Cheese	1 Tbsp, 1/2 oz	-3	
Butter	1 tsp	-2	
Milk (from mammals)	1 cup	-2	
Juice	8 oz	-2	
Yogurt	3/4 cup	-1	
			POINTS TO SUBTRACT:
Rx: ___ points per day		TOTAL DAILY POINTS	

Il peut y avoir plusieurs mécanismes responsables pour expliquer l'association entre la progression MP et la consommation de produits laitiers :

(1) La consommation de produits laitiers diminue l'acide urique

[19]. L'acide urique élimine le peroxy-nitrite dans le système nerveux central, et de faibles taux d'acide urique sont associés à une plus grande incidence de la MP et à une progression plus rapide de la MP [20].

(2) La consommation de produits laitier est associée à une

résistance de l'insuline [21]. De plus en plus de preuves indiquent que la maladie de Parkinson et d'autres maladies neurodégénératives sont une forme de diabète de type III [22].

(3) L'intolérance au lactose qui apparaît quand l'enzyme lactase qui digère le sucre du lait diminue avec l'âge, est particulièrement commun chez les individus Africains, Asiatiques, Hispaniques et les premières nations d'Amérique [23]. Consommer des produits laitiers en l'absence de lactase suffisant peut contribuer à l'inflammation intestinale et à la perméabilité intestinale.

(4) Des traces d'un composant neurotoxique ou d'un contaminant, par exemple, les pesticides, peuvent être présents dans les produits laitiers [23].

(5) L'introduction du microbiote bovin, facilitant l'ensemencement d'organismes méthanogènes, conduit au développement d'une petite prolifération bactérienne intestinale à dominance de méthane (SIBO) et à d'autres formes de flore intestinale anormale [24-26].

Produits laitiers : En quête d'alternatives pour les remplacer

- « Qu'en est-il des fromages de chèvre, de brebis, de chameau »
- « Qu'en est-il du sans lactose ? »
- « Mon beurre provient de vaches nourries à l'herbe. »
- « Mais ma crème glacée est biologique »
- « Le yogourt est ma source de calcium. »

Comparaison d'études sur le risque et la progression de la MP

ENCOURAGÉ

	Légumes	Fruits	Noix	Fruits de mer	Vin	Huile d'olive	Légumineuses	Grains entiers	Huile de coco	Œufs	Volaille	Produits laitiers	Herbes fraîches	Épices	Acheter bio	Cuisiner maison
Parkinson-PRO																
Mediterranean												3				
MIND	1	2														
Ketogenic																

PAS ENCOURAGÉ

	Viande rouge	Porc	Poulet	Produits laitiers	Aliments frits	Boisson gazeuse	Grains raffinés	Sucreries	Pâtisserie	Pâtes	Légumes congelés	Bouteille plastique	Aliment conserve
Parkinson-PRO													
Mediterranean				4									
MIND				5									
Ketogenic													

¹ Spécialement les légumes à feuilles vertes

² Spécialement des petits fruits

³ Faible en gras

⁴ Avec tout le gras

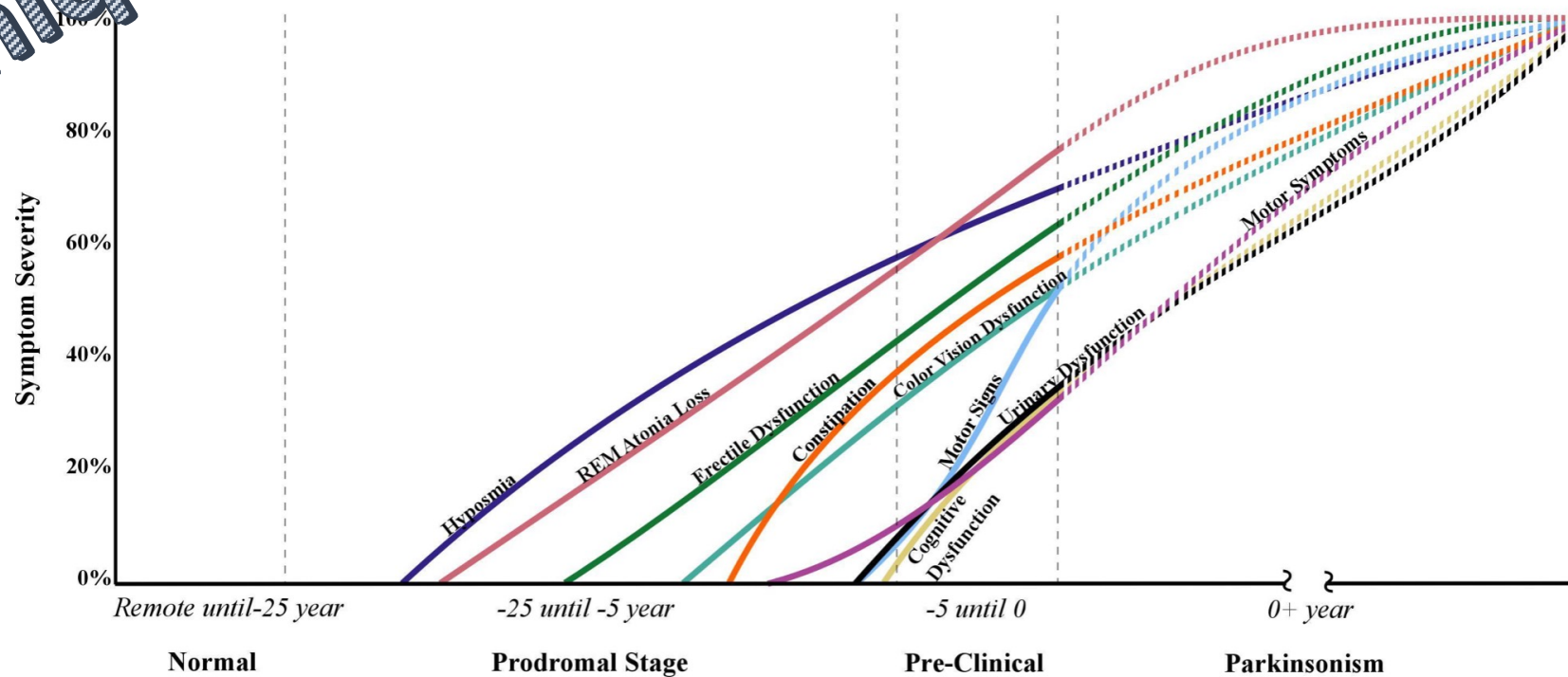
⁵ Beurre

Association ne signifie pas causalité

- Il se peut que les gens qui font le plus d'exercices physiques, mangent plus de légumes, mais ce ne sont pas les légumes - ce sont les exercices - qui sont responsables de l'amélioration des résultats au fil du temps.
- Ces données ne nous disent PAS si le fait de changer vos habitudes ou pas, changera vos résultats.
- Ces données nous disent seulement ce que font différemment les progressseurs rapides par rapport aux progressseurs lents.

Évidences
Clinique!

COMMENCEZ TÔT



Parkinson's disease and dementia with Lewy bodies: a prospective study
SM Fereshtehnejad, et al. *Brain* 20 May 2019

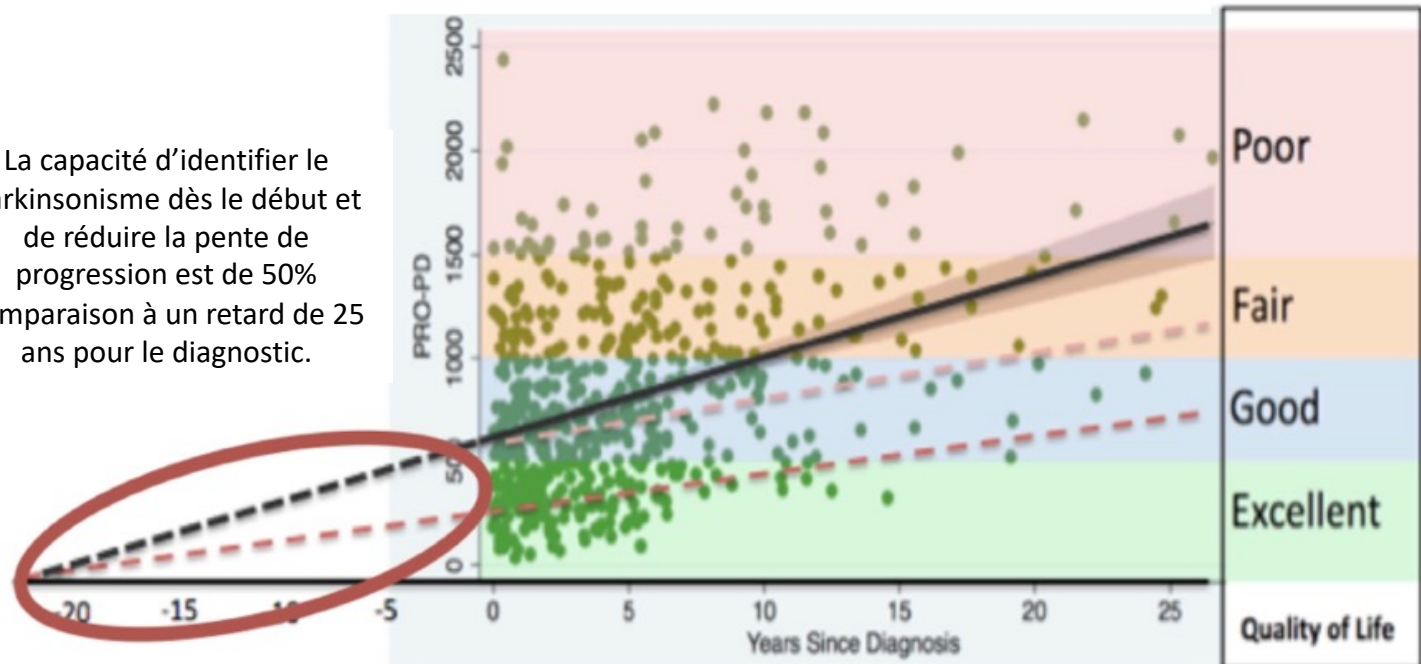
COMMENCEZ TÔT

Il y a des évidences que la maladie peut être modifiée par un mode de vie et un ensemble de produits pharmaceutiques, nutraceutique et une thérapie basée sur l'activité physique.

Évidences
Clinique!

Le diagnostic précoce augmentent l'impact des stratégies de modification de la MP

La capacité d'identifier le parkinsonisme dès le début et de réduire la pente de progression est de 50% comparaison à un retard de 25 ans pour le diagnostic.

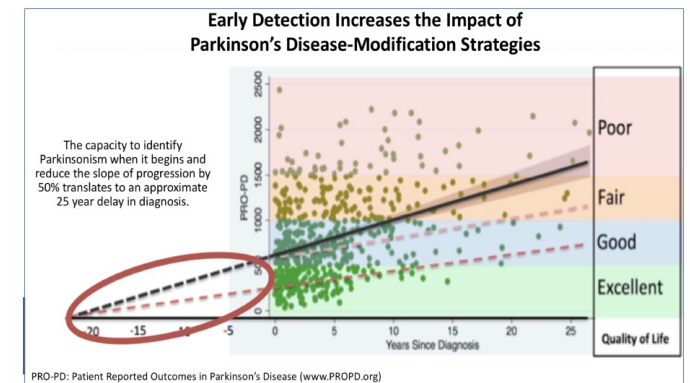


PRO-PD: Patient Reported Outcomes in Parkinson's Disease (www.PROPD.org)

Prochaines étapes

- S'assurer que les Canadiens notamment les francophones soient représentés dans la recherche
 - Nommer un(e) Canadien(ne) en tant que (Chercheur principal)
 - Traduire en français : www.PROPD.org
www.CAMCarePD.bastyr.edu / **Étude des variables modifiables de la maladie de Parkinson**
- Une campagne d'éducation de la santé publique
 - Enseigner à quoi ressemble la forme précoce de la MP
 - perte de l'odorat, troubles du sommeil, fatigue, dysfonctionnement érectile, constipation, vivre les rêves,...
 - Enseigner que les petites réductions de pente négative peuvent se traduire par des améliorations majeures des symptômes au fil du temps
 - Sensibiliser les gens pour qu'ils fassent l'association entre un régime alimentaire sain, des exercices physiques, une santé sociale et financière et l'évolution de la MP.

Il y a des évidences que la MP peut être modifiée par le mode de vie et l'utilisation d'un semble de produits pharmaceutiques, nutraceutiques et une thérapie basée sur l'activité physique.



Merci!

www.LivingHealthyWithParkinsons.com

www.LaurieMischley.com