



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES LIÉES AU RÉGIME ALIMENTAIRE

Jusqu'à ce jour, il n'a pas été démontré qu'un régime alimentaire ou des nutriments spécifiques affectent la progression de la maladie de Parkinson. Cependant, une alimentation saine est essentielle au bien-être global des gens atteints de la maladie, que la maladie soit à un stade précoce ou avancé. Une alimentation saine correspond à la consommation quotidienne d'aliments variés, en quantité suffisante pour satisfaire nos besoins.

## MAINTIEN DU POIDS

Les mouvements involontaires qu'occasionne la maladie de Parkinson brûlent beaucoup d'énergie et en résulte souvent une perte de poids.

La dépression, fréquente chez les gens atteints de la maladie de Parkinson, peut également causer une baisse d'appétit et une perte de poids supplémentaire.

Pour maintenir un apport nutritionnel suffisant, il est parfois recommandé de prendre de nombreux petits repas composés d'aliments à forte teneur en calories (crème, crème glacée, beurre, sauces, boissons à haute teneur en calories, desserts).



# P A R K ï N S O N QUÉBEC

1 800 720.1307  
info@parkinsonquebec.ca

Pour connaître les ressources appropriées,  
consultez le Centre Info Parkinson à

**parkinsonquebec.ca**

© Parkinson Québec, 2018

Source : Parkinson Society British Columbia • Adapté par Parkinson Québec

## LA NUTRITION



Vivre  
AU QUOTIDIEN

QUÉBEC



1 800 720.1307 • parkinsonquebec.ca

## SANTÉ DES OS

Les gens atteints de la maladie de Parkinson sont plus à risque de fractures en raison de la fragilité de leurs os (ostéoporose).

Un régime alimentaire intégrant le calcium et la vitamine D ainsi que l'exercice sont des facteurs importants dans la santé osseuse.

Parmi les aliments à forte teneur en calcium, on retrouve : produits laitiers, boisson de soya enrichie, jus d'orange enrichi, poisson en boîte avec os (saumon, sardines), fèves cuites, amandes et brocoli.

La vitamine D s'obtient d'abord et avant tout de la consommation de produits laitiers enrichis et de l'exposition au soleil.

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

## PROBLÈMES DE DÉGLUTITION

Les problèmes de déglutition (dysphagie) deviennent de plus en plus courants au fur et à mesure que la maladie de Parkinson progresse.

### Parmi les signes :

toux ou étouffements pendant que vous mangez / buvez;

voix enrouée après avoir mangé;

mastication ou bave excessive;

déglutition retardée / absente;

conservation de la nourriture dans la bouche.

Les gens qui présentent ces symptômes doivent consulter leur médecin et se faire évaluer par un thérapeute de la déglutition qualifié (nutritionniste, orthophoniste). Il se peut que le régime alimentaire et la façon de s'alimenter soient modifiés.

## CONSTIPATION

La constipation est un problème fréquent chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

### Parmi les causes :

diminution de l'appétit;

activité physique inadéquate;

effets secondaires des médicaments;

effets de la maladie sur les intestins.

***Pour maintenir une régularité, augmentez vos apports hydriques et votre consommation de fibres et soyez plus actif!***

### Trucs et astuces :

Buvez de 6 à 8 verres de liquides par jour : soupe, jus, lait, eau.

Évitez le café ou les boissons alcoolisées.

Privilégiez des aliments à forte teneur en fibres : son, céréales et pains à grains entiers, fruits et légumes et fèves, pois et lentilles séchés.

Consultez votre médecin si la constipation persiste.



## LES SUPPLÉMENTS

Soyez prudent. Même s'il est inscrit « naturel », cela ne veut pas dire « sécuritaire ». Et même si vous en prenez « plus », cela ne veut pas dire que c'est « mieux ».

La démarche la plus prudente consiste à prendre une dose restreinte d'une multivitamine tous les jours, ainsi qu'un supplément minéral (plusieurs marques disponibles).

## RÉDUCTION DES PROTÉINES : EST-CE NÉCESSAIRE ?

Il n'est pas nécessaire de réduire les protéines. Pour la plupart des gens atteints de la maladie de Parkinson, cela n'est pas recommandé puisqu'il y a risque de malnutrition.

Ceux qui remarquent que les protéines nuisent à l'efficacité de leurs médicaments peuvent éviter de consommer des aliments à forte teneur en protéines au moment où ils prennent leurs médicaments.

Pour plus d'information, consultez le dépliant *Vivre au quotidien : Lévodopa et protéines*.

## EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS SUR LA NUTRITION

La nausée, le vomissement et une diminution de l'appétit sont des effets secondaires fréquents occasionnés par les médicaments antiparkinsoniens.

La plupart de ces effets secondaires s'amenuisent avec le temps, alors qu'une tolérance aux médicaments se développe.

Si la nausée persiste, prenez vos médicaments avec des aliments, comme des craquelins, des biscuits ou des fruits. Si les choses ne s'améliorent pas, consultez votre médecin puisqu'il se peut que vous ayez besoin de médicaments contre la nausée.