



ALIMENTATION ADAPTÉE À LA MALADIE DE PARKINSON

Livret de sensibilisation
Association Parkinson ASBL

ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

C'est prouvé, l'alimentation méditerranéenne est optimale pour préserver votre santé.

Elle est en effet associée à une baisse de la morbidité et de la mortalité, grâce à sa richesse en antioxydants, fibres, oméga 3... et autres nutriments indispensables pour la santé ! Mais aussi parce qu'elle limite les aliments industriels très transformés. La voici sous forme de pyramide : la base est essentielle, le sommet est occasionnel !



LA CONSTIPATION

La constipation est très fréquente chez les personnes parkinsoniennes.

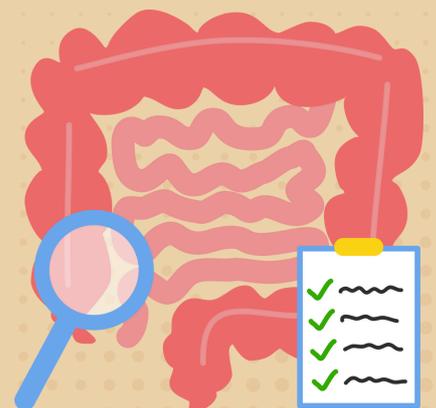
3 règles simples permettent de la prévenir :

- Buvez assez d'eau ! On recommande 1,5L par jour.
- Consommez des fibres ! Adoptez une alimentation riche en fruits et légumes.
- Bougez ! Une activité physique, même très modérée permet d'améliorer les mouvements de l'intestin.

Si la constipation est trop importante et persiste ou si vous ressentez de grandes douleurs, allez voir votre médecin.

Un diététicien pourra vous donner plus de moyens pour lutter contre la constipation.

Et ce n'est pas le seul symptôme qui peut être soulagé par des conseils diététiques ! Gastroparésie, maux de ventre, nausées et vomissement, perte d'appétit, difficulté à mastiquer... Pensez à consulter un diététicien !

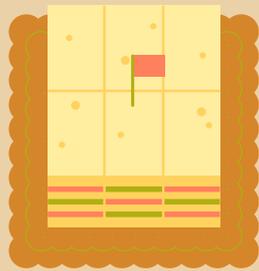


LE FINGER FOOD

Il est possible que les tremblements limitent votre utilisation de couverts. Le finger food est une alternative ludique qui vous permet de manger à la main.

Quelques idées de recettes :

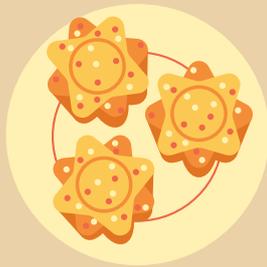
Petits
sandwichs
garnis



Fruits en
morceaux ou
brochette



Minis cakes
(mozzarella,
chèvre, thon,
courgette
jambon...)



Croquettes de
légumes et
pomme de
terre



Quiche
saumon
poireau



Bâtonnets de
légumes et
sauce au
yaourt



Et bien d'autres comme :

- Rouleaux de jambon et concombre
- Wraps au thon et fromage frais
- Plateau de fromage et noix
- Boulettes de poisson
- Brochette de tomates cerise et mozzarella...

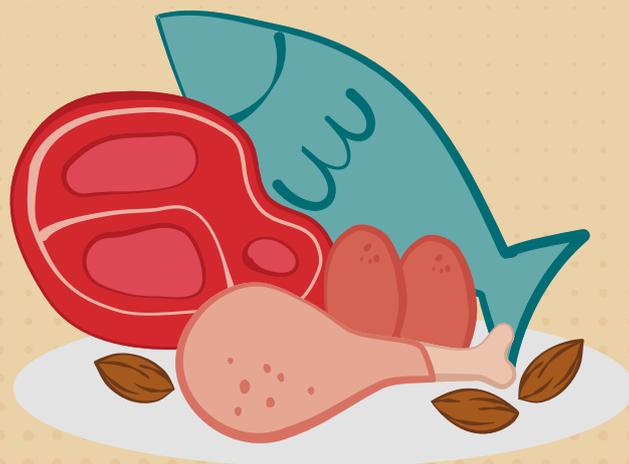
LA LÉVODOPA ET LES PROTÉINES

Le saviez-vous ?

Les protéines alimentaires peuvent réduire l'efficacité de la lévodopa, puisqu'elles sont absorbées de la même manière dans l'intestin. Et tout ne peut pas être absorbé en même temps !

Pour limiter cette interaction, il suffit de prendre votre repas à bonne distance de la prise du médicament (30 minutes-1 heure).

Vous pouvez également étaler votre consommation de protéines (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers...) sur toute la journée, plutôt que de la concentrer sur ou deux repas. Parlez-en à un diététicien, qui vous aidera à répartir vos apports en protéines en fonction de vos besoins !

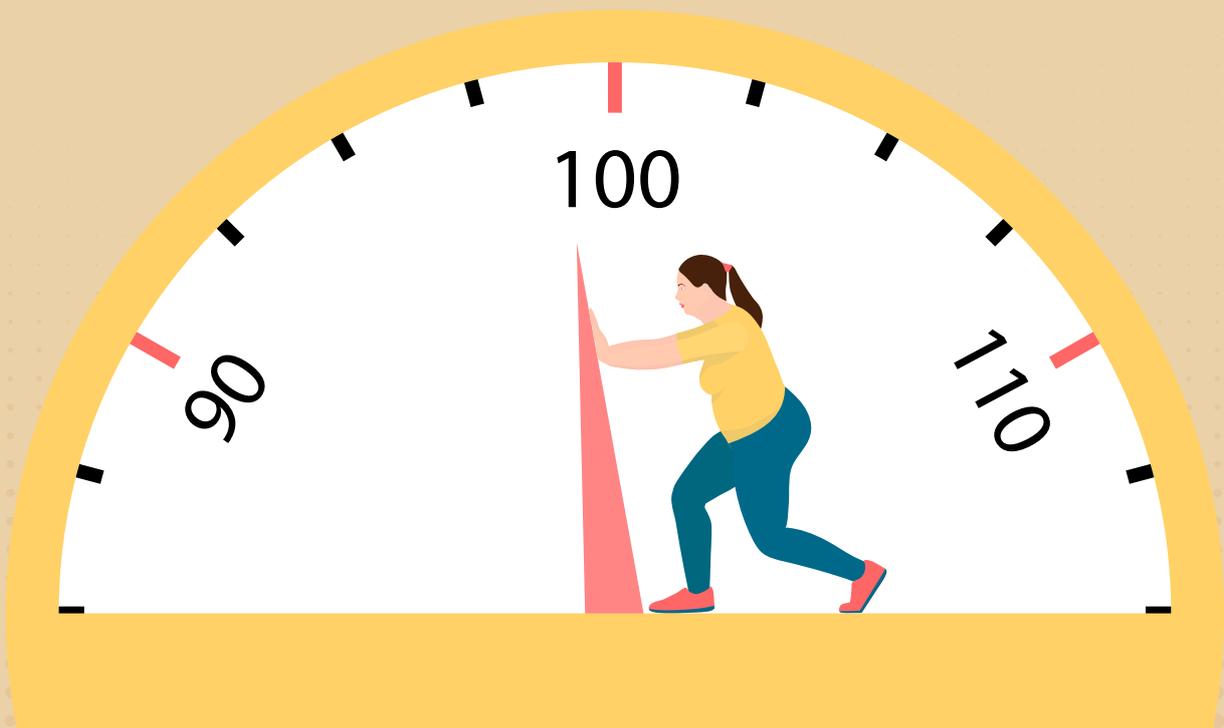


PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE

Vous constatez que vous avez perdu du poids de façon involontaire ? Ne perdez pas de temps, allez voir votre médecin et un diététicien.

Le médecin qui vous suit pourra appréhender la cause sous-jacente. Mais c'est bien un diététicien qui vous aidera à lutter contre la perte de poids et éviter la dénutrition !

Pesez-vous régulièrement (1 fois toutes les 2 semaines).



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Une alimentation équilibrée et variée devrait vous apporter la majorité des nutriments dont vous avez besoin. Cependant, pensez à :

- La vitamine D : indispensable pour la santé osseuse et musculaire, les carences sont très fréquentes dans la population belge et française.
- Les vitamines B : essentielles pour le bon fonctionnement du système nerveux, leur métabolisme peut être affecté par les médicaments, entraînant des carences.

Si une prise de sang met en évidence une carence, votre médecin pourra vous prescrire des suppléments.

Ne prenez pas de compléments alimentaire sans en parler à votre médecin.



ASSOCIATIONS EN BELGIQUE

En Belgique, plusieurs associations sont actives pour apporter du soutien et des renseignements aux personnes parkinsoniennes.

Elles organisent des activités conviviales, sportives, de bien-être, des tables de paroles, des conférences...

Elles orientent et informent les patients sur les aides, traitements et services dont ils peuvent bénéficier.

En Belgique francophone, vous pouvez contacter :

- Association Parkinson ASBL : www.parkinsonasbl.be
081 56 88 56
(Nombreuses antennes en région francophone)
- Action Parkinson (Bruxelles) : www.actionparkinson.be
0494 53 10 46



