

L'alimentation

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Un régime alimentaire équilibré est une première étape pour rester en bonne santé.

Pour un patient, de simples changements dans les habitudes alimentaires peuvent aider à gérer efficacement les symptômes de la maladie et permettre de se sentir mieux au quotidien.

Cette fiche rassemble des informations pratiques pour vous aider à adapter votre alimentation, à maintenir votre poids et vous permettre de gérer au mieux vos repas.

COMPOSITION des REPAS

Au cours de la digestion, les protéines contenues dans les aliments comme la viande gênent l'absorption de la Levodopa (Prolopa®, Stalevo®, Modopar/Madopar®, Sinemet®, Nacom®). Cela peut diminuer l'efficacité des médicaments et provoquer des fluctuations des symptômes moteurs. On parle de phases on/off. Il est donc conseillé de prendre votre Levodopa 30 minutes avant le repas ou 1h30 après.

Liste des aliments qui peuvent interférer avec votre traitement :

- Les produits laitiers : yaourts, crèmes glacées et fromages
→ Il est possible de les remplacer par des produits à base de soja.
- Les œufs et certaines préparations à base d'œufs
- Tout type de viande : bœuf, volaille, etc.
- Le poisson

Si les protéines interfèrent beaucoup avec votre traitement (fortes fluctuations dans la motricité), il est conseillé de les éviter dans la journée. Consommez des protéines au cours du repas du soir uniquement, elles nuiront moins au traitement. Ce sera plus efficace que de limiter les protéines car l'apport journalier doit rester suffisant.

ASTUCE : Tenez un journal de bord pendant 3 jours ou plus

- Notez-y les infos suivantes et apportez le chez le médecin :
- Heure de prise du traitement, intervalle avant ou après le repas
 - Phases on/off durant la journée
 - Aliments riches en protéines consommés

En bref :

**Un seul repas avec des protéines par jour, le soir.
Levodopa 30 min avant ou 1h30 après le repas.**

NAUSÉES

Chez certains patients, les nausées sont un des effets secondaires de la Levodopa et, plus fréquemment, des agonistes dopaminergiques (Pramipexol®, Mirapexine®, ReQuip®). Le traitement débute généralement par de faibles doses afin d'éviter ce problème. Pour limiter les nausées, le neurologue peut également vous proposer de prendre vos médicaments lors des repas, si cela n'influe pas sur leur efficacité.



Bon à savoir !

Mangez les plats à température ambiante, l'odeur sera moins gênante.
Les tisanes au gingembre ou à la camomille peuvent vous soulager.

GESTION du POIDS

Il est important de maintenir une corpulence normale car une perte ou une prise de poids affecte la santé et la qualité de vie. Les personnes dont l'état nutritionnel est altéré ont plus de mouvements involontaires (dyskinésies) et de phases off. Elles peuvent aussi rencontrer des problèmes de dépression sévère, d'anxiété et de fatigue.

Se peser souvent. Signaler prises et pertes de poids involontaires à votre médecin !

Veillez à garder une bonne hygiène alimentaire et à maintenir un bon niveau d'activité.

Les principales causes de fluctuation du poids :

- les difficultés à mâcher et avaler.
- un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques.
- un comportement alimentaire compulsif induit par les agonistes dopaminergiques.
- les suites opératoires d'une stimulation cérébrale profonde entraînent parfois une prise de poids.

Troubles de l'odorat

Ils passent souvent inaperçus mais concernent 70 à 90% des patients. Les troubles de l'odorat entraînent une altération du goût des aliments et provoquent une perte d'appétit ou une utilisation excessive du sel.



Idée de menu

Soupe de légumes ou bouillon + crème de soja pour remplacer le lait ou la crème

Légumes et salade au choix

Viande ou poisson selon les quantités recommandées

Pommes de terre ou pâtes

Eau mélangée à du jus de pommes

Fruit

Collation

Yaourt soja ou pudding soja
et/ou 1 morceau de fruit frais

Eau

CONTACT

Parkinson's Research Clinic

c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

Tel : +352 44 11 48 48
Email : parkinson@chl.lu

TROUBLES de la DÉGLUTITION

Lors des repas, certains patients peuvent avoir des difficultés à avaler les aliments et/ou être gênés par un excès de salive. Dans ce cas, il est important d'en parler à votre médecin, afin de bien identifier le problème et de trouver des solutions adaptées.

Si vous souffrez de troubles de la déglutition, vous pouvez faire l'expérience des symptômes suivants :

- Difficultés de mastication
- Toux pendant les repas
- Modification de la voix : « voix mouillée »
- Difficultés à prendre les médicaments
- Résidus alimentaires en bouche
- Bavage et excès de salive en bouche
- Fausses routes parfois silencieuses

Bon à savoir !

Pour diagnostiquer et traiter les troubles de la déglutition, il est souvent nécessaire de consulter plusieurs spécialistes. Gastroentérologues, radiologues et orthophonistes vous aideront à prendre en charge le problème dans son ensemble. Discutez-en avec votre médecin traitant !

Les fausses routes silencieuses peuvent entraîner des complications comme des pneumonies. **Soyez vigilant en cas de fièvre d'origine inexpliquée !**

Si le risque de pneumonie est important, une alimentation par sonde gastrique est possible.

Quelques recommandations :

- Prendre le temps de manger dans un environnement calme. Éviter les distractions (TV). Éviter de parler jusqu'à ce que la bouche soit vide.
- Adopter une position assise à 90° avec un bon soutien de la tête et du tronc, tête inclinée vers le sternum.
- Modifier la texture des boissons et des aliments en cas de fausses routes. Il est par exemple possible d'utiliser des poudres pour épaissir les liquides (Nutilis®).
- Manger et boire en petites quantités.
- Mâcher la bouche fermée.
- Avaler entre chaque bouchée - éventuellement 2-3 fois de suite et de manière exagérée - et faire des pauses.
- Séparer aliments et boissons : manger 3 à 5 bouchées, puis avaler avant de boire.
- Les médicaments peuvent se prendre avec une cuillère de compote. Éviter le yaourt. Ne pas piler les comprimés. Privilégier une forme soluble.
- Veiller à ce que la bouche soit vide après le repas. Nettoyez les coins des joues avec la langue ou le doigt. Racler la gorge de façon répétée pour dégager la glotte.
- Rester assis au moins 20 minutes après le repas.

Aliments à éviter en cas de troubles

Riz
Soupes et yaourts avec morceaux
Gâteaux et pains secs

Et à préférer

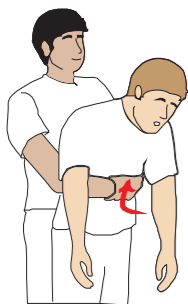
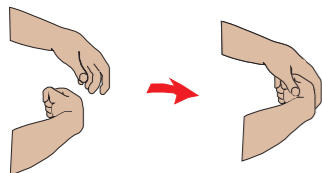
Soupes épaisses et lisses
Aliments mixés, purées et mousses
Pains de mie

En cas de fausse route

Restez calme, inclinez la tête vers la poitrine et tousssez avec force.

Pensez à informer l'entourage de la conduite à tenir.

La manoeuvre de Heimlich utilisée dans ce cas est illustrée ci-dessous.



Hypersalivation...

Il s'agit d'une incapacité à contrôler les sécrétions orales qui entraîne un excès de salive dans la gorge. Elle résulte en général d'un trouble de la déglutition, ou plus rarement, d'un excès de production salivaire.

Les solutions

- La rééducation orthophonique pour la déglutition.
- Un traitement médicamenteux pour diminuer la production de salive. Discutez-en avec le médecin.
- Mâcher un chewing-gum ou sucer un bonbon pour penser à avaler sa salive régulièrement.



... Et bouche sèche

À l'inverse, le traitement à base de Levodopa peut provoquer une sécheresse buccale. Il n'y a alors plus assez de salive pour éliminer les bactéries et neutraliser l'acidité. Certains aliments peuvent encore accentuer le problème.

Les solutions

- Boire fréquemment.
- Bien se brosser les dents avant le coucher ou retirer les prothèses dentaires.
- Mettre régulièrement du stick à lèvres.
- Mâcher des chewing-gum sans sucre.
- Faire régulièrement un contrôle chez le dentiste.

Parlez-en à votre pharmacien, il pourra vous conseiller de la salive artificielle.

CONSTIPATION

La plupart des patients présentent déjà des problèmes de constipation avant d'être diagnostiqués. Dûe au mauvais fonctionnement de la partie du système nerveux qui contrôle la digestion, elle est accentuée par le manque d'exercice, les troubles de la mastication et une faible hydratation.

La constipation retarde la bonne absorption des médicaments. Cela entraîne des fluctuations des symptômes moteurs et une aggravation de l'état de santé. La constipation a donc pour conséquence la prise de doses plus élevées de Levodopa et la possibilité d'effets secondaires plus marqués.

Quelques recommandations :

- Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour et préférer des eaux riches en magnésium comme Hépar®. Penser à boire un verre d'eau au lever et du jus d'orange à jeun.
- Manger des aliments riches en fibres (30 à 40 grammes de fibres par jour). Si l'apport journalier est insuffisant, penser à la supplémentation en fibres.
- Prendre ses repas régulièrement. Ne pas sauter de repas. Prendre le temps de manger et bien mâcher.
- Marcher et être actif, pendant 30 minutes par jour en moyenne.
- Faire attention à la fréquence des selles et à leur consistance. Surveiller la durée de la constipation et ses conséquences.
- Consulter son médecin si les symptômes persistent. Un traitement laxatif adapté peut permettre de gérer la constipation et d'éviter la fatigue.

À prendre en compte !

Les changements de régime alimentaire et l'inactivité ainsi que certains traitements (anticholinergiques, antalgiques opiacés) peuvent accentuer la constipation.