



L'alimentation chez le patient atteint de maladie de Parkinson

Service de Neurologie

Service de Neurochirurgie



L'alimentation chez le patient atteint de maladie de Parkinson

Rédacteurs : Dorothée Bossart, Dr Sophie Dethy

Conception graphique : Service communication

Crédits photos : Unsplash, Pixabay, Pexels, CHU-Tivoli

E.R. : CHU Tivoli

REF: COMNEURO007



Lévodopa et protéines

Les protéines sont indispensables au maintien d'un bon état nutritionnel. Présentes dans la viande, les œufs, le poisson, le lait et les produits laitiers, elles assurent un apport calorique et jouent un rôle dans la construction des tissus musculaires et dans la cicatrisation.

Elles sont également impliquées dans la réponse immunitaire. Dans la maladie de Parkinson, la dénutrition peut être un effet secondaire du traitement, car la lévodopa entre en compétition digestive avec les protéines alimentaires, ce qui entraîne une mauvaise absorption du traitement et influence son efficacité.

La prise de la lévodopa peut se faire en dehors des repas. Si on observe un inconfort digestif, la prise de levodopa s'accompagnera d'un en-cas : une compote, une pâte de fruits, un fruit, une madeleine, deux petits-beurre, deux biscottes. Ces en-cas peuvent également être pris lors d'une sensation de faim proche de la prise du traitement.

En cas d'interaction digestive entre les protéines et la lévodopa, il est préférable de prendre le traitement soit trente minutes à une heure avant le repas, soit deux heures après. Il sera alors mieux absorbé et cela permettra aussi de faciliter la prise des repas grâce à la diminution des blocages moteurs.

NB : Les médicaments de type Prolopa retard se prennent AVEC une collation.

Certains troubles dus à la maladie, jouent un rôle sur l'alimentation

- Les nausées, les vomissements, la modification du goût et de l'odorat, ainsi que la dépression induisent une perte d'appétit, donc une baisse des quantités d'aliments consommés.
- Les dyskinésies (mouvements involontaires non contrôlés) compliquent la manipulation des couverts et des aliments, et augmentent les besoins caloriques.
- Les troubles de la salivation et la fatigue entraînent des problèmes de déglutition (dysphagie).

Les troubles de la déglutition

Entraînent un risque de « fausse route », c'est-à-dire lorsqu'un aliment ou un liquide s'infiltré dans les voies respiratoires. Dans la maladie de Parkinson, certains mécanismes peuvent être altérés.

- Un manque de salive qui rend difficile la mastication et la déglutition des aliments.
- Une faiblesse des muscles des joues ainsi que de la langue, laquelle n'est plus capable de bien aplatiser les aliments contre le palais et de les propulser ensuite dans l'arrière-gorge.
- Une faiblesse des muscles de la gorge qui entraîne une difficulté à faire descendre la nourriture dans l'œsophage.
- Une mauvaise coordination des différents groupes musculaires, notamment la tonicité de l'estomac qui perturbe la vidange gastrique et provoque des reflux gastrique.
- La fatigue peut également être en cause : un aliment ou un liquide peut être inhalé et passer dans les voies respiratoires lors d'une baisse d'attention.

Les manifestations des troubles de la déglutition sont la toux, la sensation de serrage dans la gorge, des douleurs à la déglutition ; parfois la toux est absente, c'est ce que l'on appelle une fausse route silencieuse.

La constipation

La constipation est l'un des troubles secondaires de la maladie de Parkinson.

Elle peut être expliquée par un ralentissement de la digestion, un effet secondaire du traitement, une alimentation pauvre en fibres, une diminution de l'activité physique ou une déshydratation.

Les conséquences d'une constipation ne sont pas négligeables et montrent l'importance d'une prise en charge adaptée. On peut observer un ralentissement de l'absorption des médicaments et donc une moindre efficacité, une baisse de l'appétit et, pour finir, un inconfort et des douleurs abdominales.



La baisse du poids

En général, le patient parkinsonien perd du poids au cours de l'évolution de la maladie. Cette baisse de poids est multifactorielle :

- Nausées avec diminution de l'odorat et du goût.
- Des dyskinésies qui apparaissent suite à l'augmentation de la consommation d'énergie.
- La dépression.
- La difficulté de s'alimenter ou la dysphagie.

La prise de poids

Certains parkinsoniens se plaignent d'une prise de poids. Elle peut effectivement survenir pour divers raisons, soit par :

- Les effets secondaires des certains traitements (agoniste dopaminergique).
- Des troubles du comportement avec un niveau d'impulsivité élevé.
- Un désir accru de nourriture (boulimie).
- Une sédentarité.
- La durée de la maladie et la réduction du traitement pharmacologique, ce qui engendre un surpoids, notamment chez les parkinsoniens porteur d'un implant cérébral.

La prise du poids corporel est l'une des complications fréquente de la stimulation cérébrale profonde dans le traitement de la maladie de Parkinson », l'impact de la stimulation cérébrale sur le noyau subthalamique, une zone impliquée à la fois dans la motricité et dans la récompense.

La diminution des dyskinésies s'accompagne d'une baisse de la dépense énergétique. Ceci peut parfois générer une prise de poids si aucune modification des apports caloriques n'y est associée. Il n'est pas nécessaire d'entreprendre un régime particulier, mais une prise en charge diététique peut être envisagée (en milieu hospitalier ou en cabinet).

En pratique, que faire ?

Prendre les repas dans de bonnes conditions et créer des conditions favorables pour la prise du repas

- La posture : avoir le dos droit avec la tête légèrement fléchie vers le menton.
- L'environnement : être au calme et ne pas parler en mangeant.
- Les couverts : doivent être adaptés à l'état d'avancement de la maladie.
- Adapter les textures des aliments et des liquides : en fonction de l'état du patient.
 - » Normale, pour laquelle aucun aliment n'est transformé. Un liant comme de la sauce peut aider à la mastication et à la propulsion des aliments vers l'œsophage.
 - » Hachée, où les aliments doivent être tendres à la mastication (pas de crudité ou de viande dure à mâcher).
 - » Moulinée, où les aliments sont mous et écrasables à la fourchette ; seules les viandes mixées sont autorisées.
 - » Mixée, comme les purées et les compotes.
- La viscosité des liquides peut également être adaptée en fonction de la capacité de la personne à avaler.
- Fractionner les repas et ajouter des collations.
- En cas de dyskinésie et en période de phases de blocages, il est important de fractionner les repas en 6 petits repas par jour.
- Les collations sont importantes mais attention à bien les choisir, le plus sainement possible (exemples : yaourts, fruits, potages, tartines...).

Attention,

Ne pas être trop strict car cela pourrait entraîner un dégoût alimentaire. L'alimentation participe au maintien et à l'amélioration des conditions de vie dans la maladie de Parkinson. Il est également essentiel de maintenir le plaisir de manger et de ne pas s'orienter vers un régime restrictif sans l'avis d'un professionnel de santé.

Voici quelques idées de recettes simples à adapter en fonction de l'état général du patient :
amuse-bouche et repas principal.

Sources des recettes : "Association Parkinson", plaisir de la table.



Crème de tomates à la ricotta

4 personnes - 30 minutes

Ingrédients

- 1 gros oignon.
- 1 boîte de tomates pelées de 800 ml.
- 200 ml de lait entier.
- 100 g de ricotta.
- 1 cube de bouillon de volaille.
- Pesto.
- Sel.
- Poivre.

Réalisation

- Faites blondir l'oignon coupé dans une càs d'huile ou de margarine.
- Ajoutez les tomates, le jus et le cube de bouillon.
- Faites cuire 20 minutes.
- Retirez du feu.
- Ajoutez le lait et passez au mixer pour obtenir un potage bien lisse.
- Dressez chaque bol avec une quenelle de ricotta et une cuillerée de pesto au centre du potage.



Astuces

- Le pesto s'achète tout fait, mais peut avoir une consistance grumeleuse. N'hésitez pas à le mixer pour le rendre plus fluide.
- Si vous voulez enrichir cette recette, remplacez le lait par de la crème.
- Pour un potage homogène, laissez fondre la ricotta et le pesto dans un potage très chaud ou lorsqu'il est encore sur le feu.

Composition nutritionnelle par portion (1 bol)

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
192/802	7,8	12,5	12,3	3,1	3,2

Wraps au fromage frais et au saumon fumé

4 personnes (l'équivalent de 2 wraps) - 15 minutes

Ingrédients

- 2 tortillas ou wraps de maïs ou de blé.
- 100 g de fromage frais.
- Poivre.
- 80 g de saumon fumé.
- Un peu de roquette en option.

Réalisation

- Tartinez les wraps de fromage.
- Recouvrez-les de saumon fumé, poivez et garnissez de roquette.
- Roulez et serrez bien.
- Coupez en rondelles de 1 à 2 cm d'épaisseur.
- Piquez les morceaux avec un cure-dent et servez aussitôt.



Astuces

- Vous pouvez réaliser cette recette avec une pâte à crêpes à base de farine de sarrasin.
- Le fromage frais peut être remplacé par du guacamole lisse, de la tapenade, du pesto, ...
- En cas de troubles de déglutition, remplacez la roquette par du pesto lisse.

Composition nutritionnelle par portion (1/2 wrap)

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
152/637	9,7	16,2	5,4	1	0,6

Cake salé aux olives

8 personnes - 30 minutes

Ingrédients

- 175 g de farine fermentante.
- 30 g de parmesan râpé.
- Poivre.
- 3 œufs.
- 50 ml d'huile d'olive.
- 1 càs de miel.
- 100 g d'olives vertes ou noires dénoyautées hachées finement.



Réalisation

- Dans un récipient, mélangez la farine, le parmesan et le poivre et formez un puits au centre.
- Versez les œufs, l'huile, le miel et les olives et fouettez le mélange afin d'obtenir une pâte homogène.
- Versez dans un moule à cake.
- Cuisez dans un four préchauffé à 180°C pendant 35 minutes, puis laissez refroidir.
- Présentez en tranches ou en morceaux et savourez sur le pouce.

Astuces

- Ce cake peut se réaliser avec 100 g de dés de carottes bien cuites à la place des olives.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
203/846	6,2	20	10,9	2,4	1

Mousse de poisson

6 personnes - 10 minutes (la veille)

Ingrédients

- 400 g de poissons fumés truite, saumon et elbot.
- 200 ml de crème de soja (18%).
- 2 c.à.s. de sauce Worcestershire.
- Le jus d'un citron.
- Poivre.



Réalisation

- Mixez tous les ingrédients la veille et réservez au frais.
- Dégustez avec du pain complet et une belle salade verte de saison.

Le saviez-vous ?

La crème de soja contient majoritairement des graisses polyinsaturées et peu de graisses saturées à l'inverse de la crème laitière qui contient majoritairement des graisses saturées.

Astuces

- Accompagnez la mousse de poisson d'un coulis de tomates, par exemple.
- Vous pouvez également cuire cette préparation en ajoutant 2 œufs.
- Si vous n'appréciez pas la crème de soja, remplacez-la par une crème allégée à 20%.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
163/681	14,3	2,1	10,7	1	0,1

Quiche au thon aux saveurs méditerranéennes

4/6 personnes - 45 minutes

Ingrédients

- 200 ml de crème de soja.
- 1 pâte brisée prête à l'emploi.
- 250 g de thon à l'huile égoutté.
- 2 belles tomates.
- 4 à 6 jeunes oignons.
- 8 à 12 olives noires dénoyautées.
- 4 œufs.
- 70 g de gruyère ou de parmesan râpé.
- Sel, poivre, muscade.



Réalisation

- Coupez les tomates en tranches et séchez-les sur du papier absorbant.
- Déroulez la pâte dans un moule à tarte et piquez avec une fourchette.
- Hachez les olives et émiettez le thon. Parsemez cet appareil sur la pâte de manière homogène.
- Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez la crème, les jeunes oignons ciselés (les tiges vertes également), le fromage râpé et battez le tout.
- Assaisonnez.
- Versez dans le moule et déposez les tranches de tomates dessus.
- Enfournez à 180°C pendant 30 minutes.
- Accompagnez d'une salade de brocoli à la vinaigrette.

Astuces

- Les tomates en tranches peuvent être remplacées par un coulis froid ou chaud en accompagnement de la quiche.
- La salade de brocoli se réalise avec des brocolis cuits qui peuvent être facilement réduits en purée en cas de besoin.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
376/1572	21,8	20,9	22,8	4,4	1,2

Poêlée de poireaux aux mange-tout

4 personnes - 20 minutes



Ingrédients

- 2 poireaux primeurs.
- 250 g de mange-tout.
- 4 càs d'huile d'olive.
- Sel et poivre.

Réalisation

- Coupez les blancs de poireaux et les mange-tout en morceaux pouvant être facilement mis en bouche.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok et ajoutez les légumes.
- Laissez fondre en remuant de temps en temps.
- Salez, poivrez et servez dans des assiettes à soupe avec un filet de vinaigre balsamique et un peu de parmesan râpé.

Astuces

- Évitez les verts du poireau qui sont plus fibreux.
- Cette entrée se transforme en plat original accompagné d'une baguette à l'ancienne et de fines tranches de veau poêlées et arrosées d'un filet de citron.

Composition nutritionnelle par portion (sans parmesan)

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
116/486	2,3	3,7	10,3	1,5	4,3

Sauté de veau Marengo

4 personnes - 30 minutes

Ingrédients

- 500 g de sauté de veau.
- 1 oignon.
- 1 belle carotte.
- 2 gousses d'ail.
- 100 ml de vin blanc sec.
- 200 ml de fond de veau.
- 2 tomates.
- 1 bouquet garni.
- 1 c.à.s. de concentré de tomate.
- 1 c.à.s. rase de farine.
- 4 c.à.s. d'huile d'olive.
- 600 g de pommes de terre Nicola.
- Sel, poivre.



Réalisation

- Dans une grande casserole, colorez la viande dans 2 càs d'huile et assaisonnez. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail écrasé, la carotte et les tomates coupées grossièrement.
- Saupoudrez de farine et remuez. Ajoutez le vin blanc, le fond de veau, le bouquet garni, le concentré de tomate.
- Laissez cuire doucement à couvert. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les dans la casserole. Laissez cuire à couvert encore pendant 20 à 25 minutes pour que la viande soit bien fondante et les pommes de terre cuites.
- Assaisonnez.
- Dressez dans un plat creux.

Astuces

- Vous pouvez remplacer les pommes de terre par une purée préparée séparément qui se mélangera facilement à la sauce.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (Kcal/KJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides totaux (g)	Lipides saturés (g)	Fibres (g)
376/1572	21,8	20,9	22,8	4,4	1,2



Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Tél. : 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99

www.chu-tivoli.be