

PARKINSON : LE REMÈDE CENSURÉ

Résumé de l'article d'Annie CASAMAYOU

« Révélations Santé & Bien-être » N°38 Septembre 2019

Il faut être fou pour vanter les bienfaits du tabac et pourtant des chercheurs tentent encore de comprendre la raison en faisant une clé du traitement de la maladie de PARKINSON. Soyons précis : il ne s'agit pas de s'adonner au tabagisme mais de capter la nicotine dans l'alimentation.

Plus de tabac = moins de PARKINSON

Avant d'être le tueur responsable de plus de 6 millions de décès par an, le tabac était une plante médicinale respectée. Il ne faut pas oublier que la cigarette qui est remplie d'additifs toxiques n'a plus grand-chose à voir avec la plante pure.

Les données épidémiologiques rassemblées au cours des 50 dernières années arrivent à la même conclusion : il y a beaucoup moins de malades de PARKINSON chez les fumeurs. Ces derniers ont de 40 à 50% de risques en moins d'avoir cette maladie...énorme différence !!! Par ailleurs, les ex-fumeurs semblent eux aussi protégés.

Une explication concerne la nicotine dont on sait qu'elle exerce un effet stimulant sur la dopamine qui est un neurotransmetteur essentiel dont le déficit cause la maladie de PARKINSON.

Que se passe-t-il dans votre corps avec PARKINSON ?

Cette maladie se déclare généralement autour de 60 ans. Elle est la conséquence de la disparition progressive de neurones spécialisés qui sécrète la dopamine dans une région du cerveau appelée « substance noire ». Dans cette substance, la dopamine contrôle la motricité du corps et notamment les mouvements automatiques.

Cette maladie évolue lentement et les signes cliniques n'apparaissent que lorsque 60 à 80% des neurones sont touchés :

- Raideur de la posture,
- Rigidité musculaire,
- Lenteur,
- Problèmes de coordination,
- Tremblements au repos,
-

Ensuite, les lésions finissent par atteindre d'autres structures du système nerveux central en affectant la production d'autres neurotransmetteurs comme la sérotonine, la noradrénaline, l'acétylcholine, expliquant d'autres aspects comme :

- L'altération des sens,
- La dépression,
- La constipation,
- Les troubles du sommeil,
- Les troubles cognitifs,
- ...

Avez-vous besoin d'un patch de nicotine ?

La nicotine qui est une substance addictive du tabac est psychoactive, c'est-à-dire qu'elle module la sécrétion des neurotransmetteurs dans le cerveau dont une libération de la dopamine. Elle possède en outre des propriétés anti-oxydantes qui pourraient protéger les neurones du stress oxydatif qui est un élément de déclenchement et de progression de la maladie de PARKINSON. Si le tabagisme n'est vraiment pas la solution, la nicotine en revanche n'est pas toxique. De nombreux travaux ont été réalisés pour évaluer l'efficacité d'un traitement à la nicotine. Pour l'instant, les conclusions sont hétérogènes. Selon les chercheurs, il existerait une autre méthode plus prometteuse que les patches.

Mangez votre nicotine au lieu de la fumer

La nicotine est aussi présente dans certains aliments, dans les plantes de la famille des solanacées : poivrons, piments, aubergines, tomates, pommes de terre... Parmi tous les végétaux testés, le poivron est sorti du lot : c'est lui qui offrirait la meilleure protection contre PARKINSON.

A savoir que le médicament de référence, le Lévodopa, est inefficace. Il traite les effets et pas la maladie, les effets secondaires sur le long terme sont aussi gênants que la maladie et son efficacité diminue au fil du temps.

Les signes qui doivent vous alerter

Le processus de dégénérescence des neurones démarre au moins 7 ans avant que ne tombe le diagnostic. En effet, la disparition des premiers neurones est compensée par l'hyperactivité des autres neurones encore vivants. Au bout de 7 ans, heure du diagnostic, 80% des neurones sont touchés et plus de la moitié sont morts.

Contrairement aux idées reçues, le tremblement n'est ni le premier, ni le principal signe. En effet, d'autres indicateurs peuvent survenir :

- Baisse ou perte de l'odorat,
- Etat dépressif,
- Certains problèmes de sommeil qui peuvent augmenter les risques (exemple, gestes brusques durant le sommeil),
- Constipation et troubles digestifs en commençant par une inflammation chronique des intestins affectant le microbiote.

Les meilleurs aliments pour protéger les neurones

Le régime méditerranéen est un des plus protecteurs car il renforce les défenses anti-inflammatoires et il est antioxydant. Il comprend de nombreux végétaux, de l'huile d'olive, des noix, du poisson, de la volaille, des céréales complètes, des légumineuses. La consommation de fruits frais doit être quotidienne (nota de DG : les fruits sont à consommer en dehors des repas pour préserver l'efficacité de la digestion).

Les aliments reconnus par les scientifiques comme étant efficaces contre la maladie de PARKINSON sont les suivants :

- Les aliments riches en polyphénols : raisin, orange, oignon, chou, épinard, prune,...
- Les aliments riches en anthocyanes (pigments naturels présents dans les feuilles, les pétales et les fruits) : fraise, framboise, mûre, cerise, myrtille, choux rouge,
- Les aliments riches en nicotine : poivrons, piments, aubergines, tomates, pommes de terre,
- De la cannelle de Ceylan (stimule la neurogénèse), du gingembre, du curcuma (nota de DG : c'est surtout la curcumine qui doit être absorbée. Or, elle est peu bio-disponible. C'est-à-dire qu'elle est plus facilement éliminée qu'absorbée par l'organisme. Donc se procurer de la curcumine brevetée « NOVASOL » qui multiplie par 270 l'absorption),
- Prendre de 2 à 4 tasses de café par jour (nota de DG : pas au-delà de 17H pour protéger la nuit de sommeil). La caféine est un neuro-protecteur,
- Du thé vert,
- Des « oméga 3 » qui luttent contre l'inflammation. En dehors d'une supplémentation, on en trouve dans l'huile de colza ou de cameline,
- Des petits poissons gras deux à trois fois par semaine : sardines, harengs, maquereaux qui contiennent également des « oméga-3 ».

Les aliments déconseillés ou à modérer sérieusement

- La viande rouge,
- Les produits laitiers,
- Les aliments frits,
- La charcuterie,
- Les plats industriels,
- Les aliments raffinés comme les sodas, les sucreries, les édulcorants.

Du « bio » et du bon sens

Il faut savoir que 90% de la population est imprégnée par certains pesticides. Il faut donc essayer de se mettre un peu à l'abri :

- Manger « bio » le plus souvent possible,
- Eviter les laitages entiers car leurs graisses stockent les pesticides,
- Pas d'eau du robinet chargée de polluants (nota de DG : et de résidus médicamenteux dont les antibiotiques),
- Ne pas utiliser à domicile les insecticides et les fongicides (nota de DG : préférer l'aromatologie pour chasser les insectes),
- Eviter la toxicité des produits de nettoyage (nota de DG : le bicarbonate de soude est totalement polyvalent).

Si la maladie est déclarée, que faire ?

D'abord, respecter strictement les consignes alimentaires indiquées ci-dessus. Par ailleurs, **il faut éliminer les céréales à gluten** : pas de pain, pas de pâtes,

Il faut se passer **de blé, d'épeautre, d'avoine, de seigle, d'orge**. Il faut se tourner vers les céréales sans gluten : riz, sarrasin, quinoa, millet, amarante et les légumineuses : lentilles, haricots secs, farine de coco ou de châtaigne.

Il est fortement conseillé de résister au piège des aliments sans gluten qui sont pour la plupart des produits ultra-transformés.

Le régime cétogène constitue probablement un bon moyen de lutter contre la maladie mais **l'accompagnement par un diététicien spécialiste est incontournable**, d'autant plus qu'il se produit souvent une exacerbation des symptômes avant l'amélioration.

Vitamine et compléments indispensables

La vitamine D, nota de DG (il faut prendre de la vitamine **D3 qui est identique à celle produite par la peau**) : impact préventif de la maladie très positif. Il faut compter 2000 UI (unité internationale) par jour en été et 4000 UI en hiver (nota de DG : le laboratoire CELL'INNOV (www.cellinnov.com) vend un excellent produit. 5 gouttes = 2000 UI). Cette vitamine est un neuro-protecteur reconnu par tous les scientifiques. A noter qu'un scientifique spécialiste de la sclérose en plaques, Julien VENESSON, précise que la dose de vitamine D3 peut être poussée sans risque jusqu'à 8000 à 10 000 UI/jour tout en conseillant de faire une prise de sang au bout de 3 mois.

Ne pas oublier l'activité physique

Pour la maladie de PARKINSON, le sport fait partie intégrante du traitement. Toutes les études ont démontré son efficacité. Le minimum est de marcher 30 mn par jour d'un bon pas. Evidemment, si c'est possible, les exercices à haute intensité type musculation trois fois par semaine sont plus efficaces. (Nota de DG : attention au rythme cardiaque à ne pas dépasser : 220 – l'âge. Exemple à 80 ans, c'est 220-80, soit un pouls maximum de 140).

Deux disciplines intéressantes : le Tai-Chi et...le tango argentin !

Le glutathion est le plus grand antioxydant du corps. Il empêche l'oxydation des cellules en neutralisant les radicaux libres (nota de DG : les radicaux libres ont le même effet sur les cellules que la rouille sur le fer), donc, le vieillissement cellulaire est freiné et sa bonne reproduction favorisée. C'est également un bon détoxifiant qui nettoie les déchets du cerveau. Le glutathion ne se trouve pas directement dans l'alimentation car il se fabrique à l'intérieur des cellules avec une production qui commence à diminuer à l'âge de 50 ans. Le plus simple est de se supplémenter avec un précurseur, la N-acétylcystéine ou NAC à raison de 600 mg 2 fois par jour (on en trouve chez OLLISCIENCE dans le complément « ollipure » www.olliscience.com ou encore mieux chez SUPERSMART www.supersmart.com en molécule directe avec le bon dosage).

Le Mucana qui est une plante majeure de la médecine Ayurvédique (médecine traditionnelle originaire de l'Inde). C'est une source naturelle de « L-DOPA » dont on attribue des effets équivalents à ceux du traitement par médicaments avec une action plus rapide, plus durable et avec une meilleure tolérance. Il détient des propriétés anti-oxydantes qui améliorent le fonctionnement des mitochondries et protègent les neurones. On peut s'en procurer en pharmacie.