

Remède contre Parkinson

Ce que je trouve le plus tragique avec la maladie de Parkinson, c'est la détresse d'un esprit encore vif qui se rend compte qu'il habite un corps qui lui échappe tous les jours un peu plus.

Parkinson est plus qu'une maladie : c'est un long chemin de croix.

Elle est caractérisée par la destruction irréversible d'un type particulier de neurones, ceux qui fabriquent la dopamine, dans une structure située à la base du cerveau, le locus niger.

La dopamine est un neurotransmetteur indispensable au contrôle de l'humeur, mais surtout des mouvements.

Les neurones disparaissent progressivement et la maladie peut évoluer pendant 5 à 10 ans avant que les symptômes ne soient visibles.

Puis viennent des tremblements. Ensuite, vos mouvements se ralentissent, vous traînez des pieds, vos membres se raidissent, vous perdez l'équilibre et vous peinez de plus en plus à articuler les mots.

Aujourd'hui en France, 150 000 personnes souffrent de la maladie de Parkinson, dont la cause reste encore largement méconnue.

Une hypothèse avancée serait l'exposition aux pesticides, la maladie étant répandue chez les agriculteurs pour lesquels les autorités ont d'ailleurs parlé de « maladie professionnelle ».

Voilà pourquoi on conseille en prévention de Parkinson de manger bio, d'éviter les aliments industriels, l'eau du robinet (chargée en polluants), les laitages entiers (leurs graisses stockent les pesticides) et encore des substances comme le tétrachlorure de carbone, le trichloroéthylène et le perchloroéthylène, qu'on trouve dans les produits de nettoyage à sec, peintures, adhésifs.

Régime cétogène et compléments

Le traitement classique de la maladie de Parkinson est basé sur la prise de L-Dopa, une molécule de substitution à la dopamine, qui atténue les troubles mais dont l'efficacité diminue avec le temps.

Car la vérité, c'est qu'on ne guérit pas aujourd'hui d'un Parkinson.

Mais le patient contribuera beaucoup à l'amélioration de son état en suivant quelques règles :

Règle alimentaire d'abord, avec l'adoption d'un régime cétogène, riche en graisses et pauvre en glucides, qui est souvent évoqué pour améliorer le fonctionnement des cellules cérébrales et protéger les neurones [1].

En tout cas, il faut consommer régulièrement :

des graisses polyinsaturées, en particulier de la famille des oméga-3 [2] : lin, colza, noix, cameline...

des fruits rouges riches en flavonoïdes [3] : fraise, myrtille, framboise, canneberge...

La cannelle de Ceylan [4], le poivron et les solanacées (tomate, aubergine, pomme de terre) pour ceux qui supportent ces aliments.

Du café à raison de 2 à 3 tasses par jour [5].

Du thé vert [6].

On recommande également la prise de certains compléments alimentaires:

Le glutathion : il s'agit de l'une des plus puissantes molécules protectrices du corps, à la fois antioxydant et détoxifiant. Il joue un rôle majeur pour défendre l'organisme contre les polluants et dans le cerveau. Sa diminution semble être associée à une progression de la maladie de Parkinson [7]. Le glutathion se fabrique dans les cellules à partir notamment d'un acide aminé présent dans les protéines, la cystéine, mais qui est souvent déficitaire car difficile à métaboliser par l'organisme. Pour renforcer efficacement la présence du glutathion, il est recommandé d'ajouter un complément alimentaire de ce précurseur : la N Acetylcystéine (NAC).

La vitamine D3, à une dose de 4000 UI par jour, est le complément alimentaire naturel de base pour ralentir la maladie de Parkinson. Une étude en double-aveugle réalisée au Japon en 2013 a montré qu'une supplémentation en vitamine D permettait de ralentir la progression de la maladie [8].

Du coenzyme Q10 (300 mg/jour), qui aide au bon fonctionnement des cellules.

Voilà pour les compléments utiles. Mais il y a aussi autre chose que vous pouvez faire. Une méthode naturelle encore plus efficace pour ralentir la maladie.

La musculation.

On réalise en effet de plus en plus le fabuleux potentiel protecteur des exercices dits « à haute intensité » contre les maladies neurologiques.

En pratique, une activité physique à moyenne ou haute densité avec un travail plus intense sur les jambes d'une demi-heure tous les jours doit être mise en place.

Le seul moyen de parvenir efficacement à ce niveau de stimulation et de retarder le recours aux médicaments est d'effectuer des exercices en salle de musculation avec charge additionnelle [9].

Deux études récentes, une danoise et une américaine ont confirmé que la musculation avait bien des effets spectaculaires sur Parkinson.

Il a suffi que des patients soulèvent des charges lourdes, deux à trois fois par semaine pendant plusieurs mois, pour qu'ils bénéficient d'une diminution forte et durable de leurs symptômes [10].

Le seul hic est que la musculation en salle n'est pas accessible à tous, et surtout pas aux patients les plus touchés.

Il reste alors une autre alternative : la danse. Olé !

Danser

Une première découverte avait été faite par un neurologue italien de passage en Irlande, observant dans un pub un malade de Parkinson danser comme un dératé, sans la moindre difficulté ni aucun déséquilibre.

De retour à son laboratoire, le médecin a voulu vérifier qu'il n'avait pas abusé de la Guinness...Il a réalisé une étude qui a conclu que cette danse irlandaise était effectivement plus efficace que les exercices physiques habituels [11] !

Plus récemment, ce sont des chercheurs de l'Université de McGill, au Canada qui ont fait danser le Tango à des patients atteints de Parkinson pendant 12 semaines... et ils ont constaté une forte amélioration de leur équilibre et de leur mobilité. [12] !

Alors si vous avez Parkinson, dansez. Si vous craignez Parkinson, dansez. Et d'ailleurs même si vous ne craignez rien, même si vous êtes en parfaite santé, dansez.

Car la danse « prélude l'amour, suscite l'amour, exprime l'amour » avec ce prodige si particulier qu'elle nous fait sortir complètement de nous-mêmes. Qu'elle nous libère et qu'elle nous protège.

De Parkinson, on l'a vu. Mais aussi d'Alzheimer, du diabète, de l'obésité, des maladies cardiaques ou la dépression.

Vous hésitez à passer à l'acte ? Des cours de danse existent dans la plupart des villes. Des psychologues et des médecins proposent de la « danse-thérapie » [13], également pour accélérer la convalescence. Renseignez-vous.