



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des aliments pour prévenir la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est causée par la mort de cellules nerveuses impliquées dans la production de dopamine, un neurotransmetteur essentiel au contrôle des fonctions motrices. Même si les causes de cette maladie demeurent encore mal comprises, des données récentes suggèrent que certains aliments et breuvages pourraient prévenir cette dégénérescence neuronale.

MOUVEMENTS INCONTRÔLÉS

Initialement décrite en 1817 par le médecin anglais, James Parkinson (1755-1824), la maladie qui porte désormais son nom se caractérise par des perturbations majeures des fonctions motrices, caractérisées par des tremblements incontrôlables et une rigidité musculaire. À un stade plus avancé, des problèmes cognitifs et comportementaux peuvent également être observés, menant dans certains cas à l'apparition de démence. Il s'agit d'une maladie neurologique grave, la deuxième en importance derrière la maladie d'Alzheimer, qui touche de façon prédominante les personnes âgées de

plus de 60 ans, mais qui peut, dans certains cas rares, apparaître avant l'âge de 40 ans. Malheureusement, il n'existe pas de traitement curatif de la maladie.

La perte de contrôle musculaire associée à la maladie de Parkinson est causée par la destruction des neurones producteurs de dopamine localisés dans une région du cerveau appelée substantia nigra (substance noire). En conditions normales, la dopamine relâchée par ces neurones stimule une autre région du cerveau (le striatum) qui joue un rôle absolument essentiel dans le contrôle des mouvements musculaires ; la perte de dopamine provoquée par la mort de ces neurones perturbe donc les fonctions motrices, menant aux tremblements caractéristiques de la maladie.

Les facteurs responsables de la maladie de Parkinson font l'objet d'une recherche active

teurs de dopamine localisés dans une région du cerveau appelée substantia nigra (substance noire). En conditions normales, la dopamine relâchée par ces neurones stimule une autre région du cerveau (le striatum) qui joue un rôle absolument essentiel dans le contrôle des mouvements musculaires ; la perte de dopamine provoquée par la mort de ces neurones perturbe donc les fonctions motrices, menant aux tremblements caractéristiques de la maladie.

FACTEURS DE RISQUE

Les facteurs responsables de la maladie de Parkinson font l'objet d'une recherche active. Certaines familles ont une incidence anormalement élevée de la maladie et les études ont permis d'identifier certains gènes qui pourraient participer à son évolution. Néanmoins, ces désordres génétiques ne contribuent qu'à une faible proportion des cas et chez la grande majorité des patients, la maladie de Parkinson est idiopathique, c'est-à-dire qu'aucune cause immédiate ne peut être identifiée.

Cependant, comme pour la grande majorité des maladies, on soupçonne depuis plusieurs années que certains facteurs associés au mode de vie pourraient participer au développement de la neurodégénérescence qui mène à la maladie de



■ Les personnes qui mangent des pommes ont moins de risque d'être atteintes de la maladie de Parkinson.

Parkinson. Parmi ceux-ci, mentionnons l'exposition à des toxiques environnementaux comme les pesticides et les métaux lourds et un historique de traumatisme crânien (le boxeur Muhammad Ali, atteint de la maladie, est un bon exemple de la possible implication de ces traumatismes).

Il semble également que la nature de l'alimentation pourrait grandement influencer le risque d'être touché par la maladie de Parkinson. Par exemple, une étude réalisée par l'Université Harvard a montré que les consommateurs réguliers de café (1-3 tasses par jour) avaient un risque moitié moindre de développer la maladie (1). Cet effet protecteur est également observé chez les buveurs réguliers de thé vert : la consommation quotidienne de deux tasses ou plus de ce breuvage réduit d'environ 25 % le risque de Parkinson (2).

Des résultats récents suggèrent que certains aliments riches en polyphénols pourraient également contribuer à prévenir cette maladie (3). En examinant les habitudes alimentaires de 130 000 personnes sur une période de 20 ans, des chercheurs de Harvard ont observé que les personnes

qui consommaient une abondance d'aliments riches en flavonoïdes (les petits fruits, les pommes, le thé, le jus d'orange ainsi que le vin rouge) avaient un risque d'être atteintes de la maladie de Parkinson 35 % moins élevé que celles qui ne consommaient que de faibles quantités de ces aliments.

Dans l'ensemble, ces observations suggèrent qu'en plus de participer à la prévention de maladies chroniques graves comme les maladies du cœur et plusieurs types de cancer, certains aliments riches en polyphénols comme les petits fruits et le thé vert pourraient également réduire la neurodégénérescence qui mène à la maladie de Parkinson. À nous de profiter des bienfaits (et du goût exquis) de ces aliments...

(1) Ascherio A et al. *Prospective study of caffeine consumption and risk of Parkinson's disease in men and women.* Ann Neurol. 2001; 50 :56-63.

(2) Barranco Quintana et al. *Parkinson's disease and tea : a quantitative review.* J. Am. Coll. Nutr. 2009 ; 28 : 1-6.

(3) Gao X et al. *Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson disease.* Présenté au 63^e congrès de l'American Academy of Neurology à Honolulu, Hawaii.

RECETTE ANTICANCER

EDAMAMES AU SEL DE GUÉRANDE

La façon la plus simple de consommer du soja. L'edamame est une variété de soja originaire de l'est de l'Asie. Le mot edamame signifie « haricot sur branche ». On consomme ces haricots verts avant maturité en pressant la cosse non comestible entre les dents. L'edamame est une des meilleures sources d'isoflavones disponibles. Faites comme les Japonais et consommez-les aussi comme amuse-gueule !

1 paquet de 500 g (1 lb) d'edamames encore congelés

Sel de Guérande ou gros sel

1. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.
2. Ajouter les edamames. À la reprise de l'ébullition, compter 5 min de cuisson.
3. Égoutter et mettre dans un plat de service. Saler au goût.

ENVIRON 500 G (1 LB)
TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

DR RICHARD BÉLIVEAU



Tiré du livre :