

# Petits fruits et vin rouge contre la maladie de Parkinson



**Une intéressante publication scientifique récente rapporte que la consommation d'aliments riches en polyphénols, en particulier les petits fruits et le vin rouge, est associée à une réduction de la mortalité liée à la maladie de Parkinson.**

La maladie de Parkinson est un trouble neurologique grave, caractérisé par des tremblements incontrôlables des muscles au repos, une augmentation du tonus musculaire (rigidité), le ralentissement des mouvements volontaires, et des difficultés à maintenir l'équilibre. Cette perte de contrôle musculaire est causée par l'accumulation d'amas (corps de Lewy) dans les neurones producteurs de dopamine, ce qui mène à leur destruction.

En conditions normales, la dopamine relâchée par ces neurones 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.

## MORTALITÉ EN HAUSSE

La maladie de Parkinson (MP) est la deuxième maladie neurodégénérative la plus fréquente, tout juste après la maladie d'Alzheimer. Cette maladie affecte préférentiellement les personnes âgées de 65 et plus, principalement les hommes (environ deux hommes sont touchés pour une femme), et est associée à une détérioration majeure de la qualité de vie et à

une augmentation marquée du risque de mortalité prématurée.

Malheureusement, l'incidence et la mortalité associée à la MP semblent être en hausse constante au cours des dernières années dans les pays industrialisés: aux États-Unis, par exemple, le taux de mortalité lié à la MP est passé de 5,4 personnes par 100 000 en 1999 à 8,8 personnes par 100 000 en 2019.<sup>(1)</sup>

Cette augmentation est indépendante de l'âge (et n'est donc pas simplement une conséquence du vieillissement de la population), ce qui suggère que d'autres facteurs environnementaux, associés au mode de vie, sont impliqués.

## POLYPHÉNOLS PROTECTEURS

La contribution du mode de vie au développement de la MP est également suggérée par la proportion restreinte de cas où une prédisposition génétique transmise par l'hérédité a été clairement établie, avec environ 15 % des patients qui ont un historique familial de la maladie.

Parmi les facteurs du mode de vie identifiés jusqu'à présent, il est intéressant de noter que la consommation d'aliments riches en polyphénols de la classe des flavonoïdes a été associée à une réduction du risque de développer la MP.<sup>(2)</sup>

Ces polyphénols (et surtout leurs métabolites) possèdent la propriété de traverser la barrière sang-cerveau, et des études réalisées avec des modèles animaux ont montré que l'administration d'extraits d'aliments riches en flavonoïdes (petits fruits comme les fraises ou les bleuets, par exemple)

provoque l'accumulation de ces molécules dans le cerveau.

La présence de flavonoïdes au niveau cérébral est associée à une diminution du stress oxydatif et de la neuroinflammation, ce qui protège les neurones producteurs de dopamine et pourrait donc freiner le développement de la MP.<sup>(2)</sup>

## RÉDUCTION DE MORTALITÉ

Une étude récente, réalisée par le même groupe, suggère que la consommation d'aliments riches en flavonoïdes pourrait aussi réduire le risque de mortalité prématurée causée par la MP.<sup>(3)</sup>

Dans cette étude, les chercheurs ont examiné l'association entre l'apport alimentaire en flavonoïdes et l'incidence et la mortalité liée à la MP en utilisant les données récoltées dans deux grandes études menées par l'Université Harvard, soit la Nurse's Health Study, en cours depuis 1976 (121 700 femmes), et la Health Professionals Follow-up Study, démarrée en 1986 (51 529 hommes).

Sur une période de 32-34 ans, ils ont observé que les personnes atteintes de la MP qui consommaient les plus grandes quantités d'aliments riches en polyphénols avaient un risque significativement réduit de mortalité (22 %) comparativement à ceux qui en consommaient le moins, cette réduction étant particulièrement prononcée pour une consommation de trois portions ou plus par semaine de petits fruits (réduction du risque de 26 %) et de vin rouge (réduction de 40 %).

Cette association entre l'apport en flavonoïdes et la réduction de la

mortalité prématurée est observée autant avant qu'après le diagnostic de la maladie.

Les petits fruits et le vin rouge sont particulièrement riches en anthocyanines, une sous-classe de flavonoïdes qui s'accumulent rapidement dans le cerveau, incluant le striatum où sont localisés les neurones producteurs de dopamine. Il est donc probable qu'un apport élevé et constant en anthocyanines, facilement atteignable par la consommation régulière de petits fruits et un apport modéré en vin rouge (1 verre par jour pour les femmes, 1-2 verres par jour pour les hommes), protège ces neurones en diminuant le stress oxydatif et l'inflammation cérébrale.

Il n'y a donc que des avantages à consommer régulièrement des aliments riches en anthocyanines (et en flavonoïdes en général), d'autant plus que ces molécules sont également associées à une réduction de l'ensemble des maladies chroniques, que ce soit les maladies cardiovasculaires, le cancer ou encore le déclin cognitif.

(1) Rong S et coll. Trends in mortality from Parkinson disease in the United States, 1999-2019. *Neurology* 2021; 97: e1986-e1993.

(2) Gao X et coll. Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson disease. *Neurology* 2012; 78: 1138-45.

(3) Zhang X et coll. Intake of flavonoids and flavonoid-rich foods, and mortality risk among individuals with Parkinson disease: A prospective cohort study. *Neurology*, publié le 26 janvier 2022.

**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

