



Alimentation et maladie de Parkinson

Etude

Metcalfe-Roach A et al., MIND and Mediterranean diets associated with later onset of Parkinson's disease. Movement Disorders, 2021. DOI : 10.1002/mds.28464.

Résumé

Une étude montre l'existence d'un lien solide entre les habitudes alimentaires et l'âge d'apparition de la maladie de Parkinson. Ces résultats suggèrent que des stratégies nutritionnelles pourraient aider à retarder la survenue de la maladie.

Le régime MIND, Mediterranean-DASH intervention for neurodegenerative delay, a été conçu après une étude sur un large panel de patients qui a duré près de 5 ans. Il a été associé à une réduction de l'incidence de la maladie d'Alzheimer pouvant atteindre jusqu'à 54 %. Il a également montré une plus grande efficacité sur la santé cognitive que le régime méditerranéen. Malgré ces résultats plus que prometteurs, peu de recherches ont évalué les effets de ce régime sur d'autres maladies neurodégénératives.

Le régime MIND, conjugue les avantages du régime méditerranéen et du régime DASH. Ce dernier, pour prévenir l'hypertension et favoriser la perte de poids, **supprime les produits transformés** de l'alimentation et **réduit la consommation de sel**.

Le régime MIND, en apportant des nutriments protecteurs et en évitant ceux qui pourraient être néfaste doit permettre de stimuler les fonctions cérébrales, d'améliorer la concentration et le tonus cérébral.

Une étude croisée a examiné la relation entre l'adhésion au régime MIND et l'âge du début de la maladie de Parkinson sur une cohorte canadienne. Elle a également comparé les effets du régime MIND à ceux du régime méditerranéen.

Un suivi rigoureux de ces deux régimes, caractérisés par une alimentation avec peu de viande et riche en fruits, légumes, bonnes graisses et céréales complètes, retarde l'apparition de la maladie de Parkinson. Elle débutait en moyenne 17,4 années plus tard chez les femmes et 8,4 ans plus tard chez les hommes.

Le régime MIND avait un plus fort impact chez les femmes et celui du régime méditerranéen était plus marqué chez les hommes. Les différences entre ces deux régimes sont certes légères mais elles pourraient servir d'indices de l'impact que pourraient avoir sur le cerveau des micronutriments et aliments spécifiques.

Ces résultats devront être reproduits sur un plus vaste échantillon de population. Les études à venir devront également examiner les effets des régimes alimentaires sur différents points incluant notamment, la dysbiose du microbiote intestinal, le fonctionnement cognitif, la constipation ou la progression de la maladie.