

## Peut-on prévenir la maladie de Parkinson?

À moins que vous ne viviez sur une autre planète, vous avez sûrement entendu parler de la maladie de Parkinson récemment. Depuis les dernières années, cette maladie autrefois obscure a capté l'attention des médias. Une grande partie de cette attention est attribuable aux personnalités en vue souffrant de cette maladie telles que l'acteur Michael J. Fox, la procureure générale des États-Unis, Janet Reno et le légendaire boxeur Mohammed Ali.

La maladie de Parkinson implique la dégénérescence des cellules nerveuses dans la région du cerveau qui contrôle le mouvement musculaire (substance noire). La destruction de ces cellules occasionne une baisse des taux de dopamine, une substance chimique du cerveau qui transmet l'information entre les cellules nerveuses. La transmission nerveuse insuffisante déclenche des problèmes de coordination, de faciès figé, des défauts d'élocution et des tremblements. La rigidité, la perte de mémoire et la dépression sont aussi associées à la MP.

Bien que les scientifiques n'aient pas encore découvert la cause exacte de la MP, deux personnes sur 1 000 sont affligées par cette maladie; la génétique, les facteurs environnementaux et de mode de vie semblent avoir un rôle à jouer dans cette maladie.

Cette maladie, comme bien d'autres, touche les gens de toutes races et de toutes conditions sociales. Bien que la MP soit plus fréquente chez les personnes de plus de 50 ans, elle frappe de plus en plus les jeunes adultes (comme fortement souligné par la lutte de Fox contre cette maladie qui l'a frappé à l'âge de 30 ans).

Malgré les récents cas de personnalités en vue, il existe très peu d'ouvrages publiés sur le moyens à prendre pour éloigner cette maladie. Par contraste, la plupart des gens ignorent la recherche révélant qu'on peut prévenir la MP. À titre de spécialiste du bien-être, Dr. Lajoie s'efforce constamment de partager avec ses patients toute information sur la prévention des maladies. Un des moyens que prend Dr. Lajoie pour partager cette information est la présentation hebdomadaire de bulletins fondés sur la recherche et traitant de divers sujets de bien-être comme celui-ci traitant de la MP. Poursuivez votre lecture pour connaître comment quelques changements précis de votre mode de vie peuvent réduire vos risques de développer la maladie de Parkinson.

### Une nouvelle recherche suggère que les soins chiropratiques peuvent réprimer la maladie de Parkinson

Bien que des études supplémentaires soient nécessaires avant qu'un lien ferme soit établi, une recherche préliminaire vient étayer ce que plusieurs patients rapportent : les soins chiropratiques soulagent les symptômes de la MP et peuvent aussi aider à prévenir la maladie. Par exemple, une étude scientifique de cas récemment publiée a suivi un homme âgé de 60 ans souffrant de la MP qui

était sous soins chiropratiques. L'examen physique a révélé que le patient souffrait d'une condition courante de la colonne vertébrale appelée subluxation vertébrale (J Manipulative Physiol Ther 2000; 23:573-7). Ces segments vertébraux dysfonctionnels apparaissent lorsque le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Dr. Lajoie corrige les subluxations vertébrales en appliquant une pression douce et spécifique à la colonne vertébrale, appelée ajustement chiropratique.

Après neuf mois de soins chiropratiques à la partie supérieure du cou, le patient de cette étude a ressenti une baisse significative de la rigidité, des tremblements et des difficultés de la parole. Ces observations ont été confirmées par de meilleurs résultats du test Unified Parkinson's Disease Rating Scale, un test standard utilisé pour mesurer l'évolution de la MP (J Manipulative Physiol Ther 2000; 23:573-7).

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

Comment les ajustements chiropratiques peuvent-ils prévenir la MP? La colonne vertébrale loge la moelle épinière, la ligne de vie du système nerveux central. Les experts spéculent que les subluxations vertébrales peuvent interrompre l'activité de la moelle épinière, restreignant ainsi la circulation nerveuse allant du cerveau aux membres et vice versa. Dans la MP, la circulation nerveuse inhibée peut aggraver les symptômes comme les tremblements et la rigidité.

### Surveillez votre tour de taille

Un physique svelte n'est pas seulement la récompense du calcul des calories, disent les scientifiques. Selon de récentes études, surveiller votre apport en gras et en calories peut garder la MP en contrôle. Selon les chercheurs de l'Université de Wisconsin-Madison, des souris qui ont consommé 24 pour cent moins de calories étaient moins susceptibles de subir la destruction du cerveau associée à la MP comparativement aux souris qui consommaient un régime élevé en calories.

Particulièrement, la diète restrictive a inhibé les gènes qui encodent la dégénérescence cérébrale. Parce que la chimie du cerveau chez les souris ressemble à celle des humains, les scientifiques spéculent que les personnes qui suivent des régimes alimentaires faibles en calories diminuent aussi leur risque de la MP.

### Soyez « bio » !

Depuis des dizaines d'années, les chercheurs qui étudient la MP ont remarqué que la maladie est plus

répandue dans les régions agricoles. Qu'est-ce qui est responsable de ce phénomène? L'exposition aux pesticides, disent les scientifiques. La recherche sur les animaux appuie ce que cette tendance géographique indique : l'exposition aux pesticides est une cause de la MP. Par exemple, les chercheurs lors d'une expérience ont injecté à 25 rats du roténone, un pesticide très utilisé. La moitié des rats ont démontré immédiatement des symptômes semblables à ceux de la MP. Les scientifiques ont aussi observé le dégénérescence graduelle des cellules productrices de dopamine et la formation de protéines cérébrales associées à la maladie (Nature Neuroscience 2000: 3:1227).

Si vous croyez que les pesticides utilisés pour le jardinage sont trop faibles pour déclencher la MP, détrompez-vous. Même les pesticides les plus utilisés que l'on retrouve dans les centres de produits horticoles augmentent les risques d'un « pouce vert » pour la MP, selon un rapport présenté en mai 2000 lors de 52ième réunion annuelle de l'American Academy of Neurology à San Diego. L'étude, qui a comparé 541 personnes en santé à 496 personnes souffrant de MP, a trouvé que les personnes avec la MP avaient probablement utilisé deux fois plus de pesticides pour le jardinage ou pour la lutte aux insectes nuisibles comparé aux personnes en santé.

« Certains produits chimiques auxquels est exposée une personne dans son environnement peuvent causer la mort de certaines cellules du cerveau ou de neurones, » a expliqué Lorene Nelson, Ph.D., neuro-épidémiologiste de Stanford University School of Medicine à Palo Alto, Californie.

En plus des pesticides, plusieurs solvants utilisés en milieu de travail sont liés à la MP. Dans une étude de 990 patients parkisoniens, les chercheurs italiens ont découvert que les sujets exposés aux solvants que l'on retrouve dans les produits à base de pétrole tels que les peintures et les colles, étaient en moyenne trois ans plus jeunes lors des premiers signes de la MP.

### Une tasse de café peut-être !

Voici une bonne excuse pour une tasse de café durant la journée : boire du café peut prévenir la MP. Quelques recherches, mais dont le nombre s'accroît rapidement révèlent que les personnes qui boivent une tasse de café par jour ont significativement moins de risques de développer la MP en comparaison avec leurs semblables qui évitent le café.

Un article dans le Journal of the American Medical Association a colligé des données de 8 004 d'hommes américains d'origine japonaise âgés de 46 à 68 ans. Sur trente ans de suivi, 102 sujets ont développé la MP. Les buveurs de café ont bénéficié de trois à six fois moins de risques de la maladie comparé aux non-buveurs de café. La caféine ne provenant pas du café était également associée à un moindre risque (JAMA 2000; 283:2674-9).

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télééc. : (418) 650-1545

Une autre étude menée à la Clinique Mayo à Rochester, Minnesota a recruté 196 patients avec la MP et un nombre égal de sujets témoins en santé. Les résultats ont démontré que les buveurs de café avaient beaucoup moins de risques de Parkinson que les nonbueurs de café. (Neurology 2000;55:1350-8).

Comme pour la plupart des choses, la modération est de première importance lorsqu'on parle de consommation de café. Quoique le café peut éloigner la MP, trop de café est lié à un plus grand risque d'autres problèmes incluant le cancer de l'oesophage, les maladies du coeur et l'ostéoporose.

## Attaque d'antioxydants

Les scientifiques émettent l'hypothèse que l'exposition aux substances chimiques appelées les radicaux libres peut déclencher la détérioration des cellules du cerveau chez les patients de la MP. On a aussi démontré que les radicaux libres peuvent initier les réactions cellulaires associées au cancer et aux maladies du coeur.

Les radicaux libres sont des sousproduits des réactions chimiques dans le cerveau. Ils sont aussi associés aux aliments frits et aux aliments riches en gras saturés. La bonne nouvelle est qu'on a démontré que certains nutriments « antioxydants » peuvent réprimer les radicaux libres avant qu'ils ne causent des ravages. Les antioxydants tels que les vitamines A, E et C, le sélénium, le thé vert, l'extrait de pépins de raisin, la coenzyme Q10 et une multitude de nutriments que l'on retrouve dans les fruits et les légumes frais. Vous êtes intéressé à faire l'essai de ces suppléments? Demandez à votre chiropraticien quelle combinaison d'antioxydants est la meilleure pour vous.

(Avertissement : les patients prenant des médicaments contre la MP devraient éviter les suppléments contenant de la vitamine B parce qu'ils peuvent interférer avec l'efficacité de certains médicaments.)

## Prenez votre santé en main aujourd'hui !

Vous en apprendrez davantage pour prévenir la MP et autres conditions en visitant votre chiropraticien régulièrement. N'attendez pas plus longtemps pour prendre votre santé en main, prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation chiropratique !

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545