

## Le 11 avril 2015 « Journée de parkinson » : 10 conseils pour prévenir la maladie

- [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - (1)
- 0 commentaire(s)



Mis à jour le 01-04-2015



[Entrepaticiens](#)

• [Prévention](#)

• [Société](#)

**Découverte en 1817 par James Parkinson, médecin britannique, la maladie de Parkinson touche 4 millions de personnes dans le monde. Aujourd'hui, de nouveaux traitements ont vu le jour et les experts envisagent désormais la mise au point d'une réelle thérapie dans un avenir proche. A l'occasion de la Journée mondiale de la Maladie de Parkinson, Retraite Plus s'est intéressé aux moyens de prévenir l'apparition de cette maladie.**

Il est possible de prévenir cette pathologie ou de retarder son apparition, en modifiant légèrement mais durablement son hygiène de vie. Voici quelques conseils en une infographie claire et détaillée :

# La maladie de Parkinson

UNE INFOGRAPHIE RETRAITE PLUS

## LES CHIFFRES EN FRANCE

  
**2<sup>e</sup>**  
MALADIE NEURO  
DÉGÉNÉRATIVE

  
**150 000**  
PERSONNES  
TOUCHÉES

  
**10 000**  
NOUVEAUX CAS  
CHAQUE ANNÉE

  
**1.5%**  
DES + 65 ANS  
CONCERNÉS

  
**55%**  
SONT DES  
HOMMES

## 10 CONSEILS DE PRÉVENTION

1

### **PENSEZ AUX VITAMINES**

*Puissants antioxydants, les vitamines D et E contribuent à protéger l'organisme.*

2

### **FAITES DU SPORT**

*Une pratique régulière permet l'oxygénation des cellules et protège des troubles moteurs.*

3

### **RELAXEZ-VOUS**

*Le stress peut favoriser l'apparition de la maladie et son aggravation.*

4

### **ÉVITEZ L'ABUS D'ALCOOL**

*L'alcool est aussi responsable de la destruction des cellules nerveuses.*

5

### **FUYEZ LA POLLUTION**

*L'exposition aux substances neurotoxiques favorise la dégénérescence du cerveau.*

6

### **MANGEZ DES OMÉGA 3**

*Les acides gras insaturés contribuent à la protection de la membrane des neurones.*

7

### **BUVEZ DES BOISSONS À BASE DE CAFÉINE**

*Cette substance permet de diminuer les risques de développer la maladie.*

8

### **DIMINUEZ LES VARIATIONS BRUSQUES D'APPORTS EN SUCRE**

*Ce phénomène endommage les cellules nerveuses.*

9

### **ATTENTION AUX ACIDES GRAS SATURÉS**

*Présents dans la viande et les produits laitiers, ils affectent les cellules du cerveau.*

10

### **ÉVITEZ DE RESPIRER LA FUMÉE PROVENANT DU TABAC**

*Cela pourrait avoir un effet destructeur sur les cellules nerveuses. Mais la nicotine, consommée modérément, stimule la libération de dopamine et compense le déficit constaté chez les malades.*

*Parce que les personnes âgées atteintes de la maladie de Parkinson auront à terme besoin d'être assistées pour effectuer tous les gestes quotidiens, il existe aujourd'hui plusieurs maisons de retraite spécialisées. Les conseillers Retraite Plus sont là pour vous aider dans cette recherche. Appelez-nous, le service est gratuit !*