



# NATURE SCIENCES SANTÉ

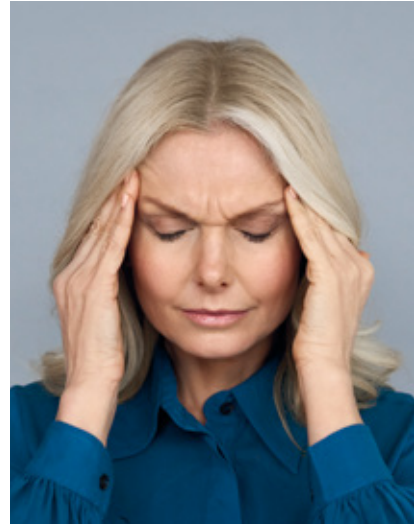
## MALADIE DE PARKINSON, NUTRITION ET MICRONUTRITION

> P. 13/24



LE DR BÉRENGÈRE ARNAL-MORVAN  
**TÉMOIGNE**

> P. 20



## GABA, STRESS ET ANXIÉTÉ

> P. 09/11



**LE PALMIER DE FLORIDE**  
DE L'USAGE TRADITIONNEL  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 04/07

## RESVÉRATROL ET RESTRICTION CALORIQUE

> P. 25/30





# MALADIE DE PARKINSON...

**LE DR BÉRENGÈRE ARNAL-MORVAN**  
Gynécologue · obstétricienne

## TÉMOIGNE



**Une maladie honteuse ! Encore plus lorsque l'on est médecin ! Une maladie qui touche à mon bien le plus précieux, mon cerveau. Voilà comment j'ai vécu l'annonce de la maladie de Parkinson.**

### QUELLE PERTE DE TEMPS...

Avant que je sois diagnostiquée et traitée, il aura fallu beaucoup de temps, plusieurs années, au moins cinq longues années, près de 2000 jours, à souffrir nuit et jour d'un corps qui n'obéit plus, de muscles qui ne savent plus se décontracter, générant des douleurs par moment intolérables.

Mon biceps gauche était en permanence contracturé. Certaines nuits, je pleurais de douleur. Et la journée, les consultations s'enchaînaient sans répit. Les douleurs du bras gauche, de mon ex-bras gauche, car il ne m'obéissait plus, m'empêchaient d'examiner correctement mes patientes. Je suis gynécologue, j'étais gynécologue. Le toucher vaginal pratiqué à chaque consultation après l'examen au spéculum aggravait mes douleurs. Et il fallait faire semblant, tout le temps. Un soir, une patiente m'a dit : « Vous êtes lente, que se passe-t-il ? » J'ai argué d'une fatigue de fin de journée.

Et pourtant, je voyais plusieurs fois par mois divers confrères. L'un d'eux, médecin ostéopathe, avait évoqué, avec des précautions oratoires, la possibilité d'un Parkinson. Un autre, médecin interniste, m'avait fait le test de la roue dentée, spécifique de cette

pathologie, et m'avait ensuite affirmé que non, ce n'en était pas un. Un dernier, vieux généraliste, m'a dit plus tard : « Je n'ai pas osé t'en parler, je pensais que tu étais traitée ». Quelle perte de temps...

### ENFIN, LE DIAGNOSTIC

J'ai fait moi-même ma lettre d'introduction auprès d'une neurologue, qui immédiatement, au vu de ma façon de marcher, de me tenir, et à la suite d'un simple examen clinique et d'un test de la roue dentée positif, a décrété que je devais commencer le traitement le soir même. Elle m'a prescrit un examen radiologique, un PET scan, dont je garde un souvenir épouvanté : je ne devais impérativement pas bouger pendant 30 minutes, j'étais frigorifiée, ce qui me faisait bouger... Aucune couverture pour me tenir chaud. Aucun accompagnement psychologique avant et après l'examen. Pas un mot, pas un geste de réconfort. Quand le néant devient maltraitance...

Nous avons besoin d'être encouragés.

### Puis il faut affronter :

- la sensation de honte qui m'a habitée de longs mois et qui ne m'habite plus, mais pourquoi la honte ?

- le refus de mettre dans le « même panier », Alzheimer et Parkinson, ce ne sont pas du tout les mêmes maladies, et je veux me battre contre l'amalgame qui est fait au niveau du grand public ;
- l'affirmation des médecins que l'évolution ne peut aller, même sous traitement médical lourd, que vers l'aggravation. Là aussi, je veux me battre contre ces « mots qui tuent », même s'ils sont vrais pour certains, par exemple : maladie « incurable », progression « inéluctable ».

Nous, malades parkinsoniens, avons besoin (comme tous les malades) d'être encouragés, nous avons besoin d'y croire. De ne pas vivre avec la permanente hantise de devenir dépendants. De croire qu'il est possible de ralentir, voire de stopper l'évolution et mieux encore, pourquoi pas, de pouvoir espérer faire machine arrière.

### DES TRAITEMENTS INCONTOURNABLES, NON DÉNUÉS D'EFFETS SECONDAIRES

Les thérapeutiques de médecine conventionnelle de la maladie de Parkinson sont incontournables et non dénuées d'effets secondaires. J'ai la chance de ne pas avoir les pires effets indésirables que sont l'addiction au jeu, les achats compulsifs et l'hypersexualité. J'ai eu quelques épisodes de perte de mémoire, effet indésirable d'un médicament. La prise d'un complément alimentaire spécifique a réglé cela en quelques semaines.

Ces traitements imposent aussi d'être vigilant quant aux associations médicamenteuses, les connues et les méconnues. J'ai vécu un épisode grave de somnambulisme du fait de la prise pendant deux jours de médicaments contre la migraine. Je suis tombée du lit, mon crâne a tapé sur le sol bétonné, j'entends encore le bruit qu'a fait mon cerveau (comme un fruit sec qui bouge dans sa coque). Puis j'ai atterri sur la face, et toute ma mâchoire inférieure s'est décalée vers la gauche, modifiant mon articulé dentaire et créant des lésions par effet domino, au niveau des cervicales, de la thyroïde, etc. Il a fallu près de 3 heures à mon ostéopathe pour rétablir un début d'harmonie au niveau des mâchoires et du cou.

Si je prends certains anti-inflammatoires conventionnels, à visée antalgique, je m'endors tout le temps. Cet endormissement est brutal et incontrôlable. Je me réveille dans un état second, presque comateuse, parfois confuse. Et si je ne suis pas vigilante, dans

les dix secondes, je suis rendormie. Situation bien peu agréable aussi pour l'entourage. Cependant, si je prends du café, que j'ai toujours détesté, alors je vais mieux très vite.

### « MON » PARKINSON, UNE MALADIE ENVIRONNEMENTALE ET PROFESSIONNELLE

Je suis intimement persuadée que « mon » Parkinson est une maladie professionnelle. En effet, je me mettais en apnée lorsqu'après avoir fait un frottis cervical à ma patiente, je pulvérisais un produit pour fixer les lames. J'ai suivi ou j'ai examiné plus de trente femmes par jour pendant de nombreuses années (au moins vingt), jusqu'à ce que la technique change et ne fasse plus appel à un fixateur.

Lorsque la maladie a été découverte, j'ai effectué des recherches sur ce fixateur et j'ai trouvé qu'il présentait une toxicité neurologique. J'ai fait le choix de ne pas rentrer dans une démarche de reconnaissance de maladie professionnelle. J'avais perdu assez de temps, je n'avais plus la force nécessaire pour ce combat. J'allais avoir déjà fort à faire ! Cependant, j'avais conscience du fait qu'il me fallait informer les personnes travaillant au quotidien, avec des produits neurotoxiques, par exemple les podologues, les prothésistes dentaires, les dentistes, les cordonniers, etc.

### UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE

La maladie de Parkinson est une maladie multifactorielle

- Une maladie environnementale : du fait d'une exposition à certains pesticides et solvants (pour ce type de molécules, la reconnaissance de la pathologie comme maladie professionnelle est actée pour certaines professions) ; et sûrement à d'autres molécules. De multiples substances sont évaluées, par exemple les pyrèthrinoides et les carbamates (insecticides), les organophosphorés (pesticides et insecticides), les polychlorobiphényles ou PCB (polluants organiques) ...
- Une maladie à prédisposition génétique (susceptibilité particulière), les formes héréditaires existent mais sont rares.
- Une maladie liée à un agent pathogène non encore identifié, (virus de type prion ?), atteignant le système nerveux central et entérique.
- Une maladie intestinale liée à une altération de la perméabilité de la membrane intestinale et de ses microbiotes.



## La maladie de Parkinson est :

- une maladie générant un stress oxydant ;
- une maladie responsable d'une neuroinflammation chronique de bas grade (inflammation chronique) ;
- une maladie générant des dysfonctionnements cellulaires multiples, dont mitochondriaux (ce qui affecte la formation de la molécule d'énergie, l'adénosine triphosphate, ATP, indispensable à la vie).

## ACCOMPAGNER ET LIMITER LES EFFETS INDÉSIRABLES DE MON TRAITEMENT

Venons-en au pourquoi de ces quelques lignes – inhabituelles – d'histoire personnelle, pour le numéro de cette revue scientifique de haut niveau, dédiée à la maladie de Parkinson. J'y intervins souvent dans le cadre de ma pratique holistique et intégrative des maladies de la femme. Prescrivant certaines thérapeutiques non conventionnelles que sont la phyto-aromathérapie, l'homéopathie, l'oligothérapie, la micronutrition, en complément de la médecine conventionnelle, il était logique que je cherche à accompagner, à limiter les effets indésirables du traitement qui était indispensable à ma survie personnelle et professionnelle.

J'ai rencontré un neurologue ouvert, le Dr Bernard Aranda, il a associé à mon traitement conventionnel de la L-tyrosine, à fortes doses. La L-tyrosine est le précurseur de la dopamine, neurotransmetteur déficient dans la maladie de Parkinson.

J'ai poursuivi le traitement conventionnel, en associant un certain nombre de produits naturels, au gré de mes lectures, puis de façon plus personnalisée et plus rationnelle, au vu de bilans biologiques particuliers, peu connus des médecins conventionnels, dont je communique ici la liste en fin de document. Il n'y a pas lieu de les faire pratiquer tous, c'est au praticien de les prescrire ou conseiller.

Pour conclure, après près de dix années de traitement conventionnel, j'ai plutôt baissé qu'augmenté les doses des médicaments prescrits par mon neurologue, qui a classé récemment ma maladie de Parkinson comme unilatérale et peu évolutive. J'ai bon espoir de ne jamais avoir recours à certains médicaments aux effets indésirables majeurs.

J'ai mis beaucoup de temps à opter pour une alimentation anti-inflammatoire, antioxydante, méditerranéenne. C'est chose faite. Il me semble que c'est la première décision à prendre devant toute pathologie lourde.

Je ne suis pas guérie. Il est toujours des jours de souffrance physique permanente, parfois à la limite du supportable. Le plus difficile est de gérer les crises de dystonie. Un pied, parfois les deux, se contracte très douloureusement. Je suis scotchée sur place par la douleur et l'impossibilité d'avancer. C'est toujours lié à une situation émotionnelle que je ne gère pas. Cela m'oblige à la rechercher et à la métaboliser. Parfois, c'est la peur d'avoir une crise de dystonie qui la déclenche.

J'ai besoin de massages et d'ostéopathie de façon régulière. Les séances hebdomadaires de Pilates me sont indispensables. J'envisage de faire du taï-chi. Il est d'autres jours heureux où j'oublie quelques heures la maladie.

Je reste plus vulnérable au stress et au trac. J'ai raté un enseignement parce que stressée par une étudiante, je m'en suis rendue malade des mois. J'avais même envisagé de stopper mes enseignements et conférences.

## MON CERVEAU FONCTIONNE TOUJOURS AU TOP

*In fine*, mon cerveau fonctionne toujours au top quand je le sollicite. L'an dernier, j'ai publié un ouvrage sur la contraception du couple qui m'a demandé un travail fou et dont je suis très fière. Et ce n'est pas fini ! Il y en aura d'autres. Je suis maintenant à la retraite depuis deux ans, je n'aurais pas eu la force physique de continuer plus longtemps.

Mes patientes me manquent. Je souhaite continuer à aider les femmes tant que je le pourrai. Trente-six années de pratique libérale de la gynécologie-obstétrique dans une réflexion holistique et intégrative de la santé de la femme et près de 200 000 consultations m'assurent une expertise que je peux revendiquer maintenant en toute légitimité. C'est la raison pour laquelle je continue à étudier, lire, comprendre, écrire, publier, parler de santé de la femme au naturel dans une période où les médecins conventionnels, assurés de détenir l'unique vérité, s'acharnent sans distinction contre tout ce qui n'est pas la médecine académique.

**Je ne suis pas la maladie, je l'ai apprivoisée, je vis à côté d'elle. J'espère qu'elle m'accordera encore quelques années de vie au service des femmes.**



# NATURE SCIENCES SANTÉ



**Oui**, je désire m'abonner.  
**8 NUMÉROS**

Nom : ..... Prénom : .....







Société : .....

Adresse : .....

NPA / Code postal : [ ][ ][ ][ ][ ][ ] Ville : .....

Pays : .....

Tél. : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ] E-mail : .....

|  | Quantité      | Frais de port          | Total € |
|--|---------------|------------------------|---------|
| <input type="radio"/>  <b>VERSION PAPIER</b><br><b>39 €</b>   | ..... x 39 €  | ..... x 11,50 €        |         |
| <input type="radio"/>  <b>VERSION ÉLECTRONIQUE</b><br><b>35 €</b>  | ..... x 35 €  |                        |         |
| <input type="radio"/>  <b>AU NUMÉRO</b><br><b>5 €</b>   | ..... x 5 €   | ..... x 4 €            |         |
| <input type="radio"/> <b>AU NUMÉRO</b><br><b>6 €</b>   | ..... x 6 €   | ..... x 4 €            |         |
| <input type="radio"/> <b>AU NUMÉRO</b><br><b>6,5 €</b>   | ..... x 6,5 € | ..... x 4 €            |         |
| <input type="radio"/>  <b>VERSION PAPIER</b>   <b>VERSION ÉLECTRONIQUE</b><br><b>57 €</b> | ..... x 57 €  | ..... x 11,50 €        |         |
|  |               | Sous-total €           |         |
|  |               | Total € <sup>TTC</sup> |         |

## MODE DE RÈGLEMENT

**Par virement**

Banque

**BANQUE POPULAIRE** Alsace/Lorraine/Champagne

|             |              |              |         |
|-------------|--------------|--------------|---------|
| Code banque | Code guichet | N° de compte | Clé RIB |
| 14707       | 00709        | 31521035142  | 76      |

IBAN: **FR76 1470 7007 0931 5210 3514 276** BIC: **CCBPRFPMTZ**

**Par chèque**

À l'ordre de  
**Communication Karleskind - Nature Sciences Santé**

.....

**NATURE SCIENCES SANTÉ**  
 **Communication Karleskind**  
44 rue de la Marne - 10380 BOULAGES - FRANCE