



“2 tests maison pour évaluer votre digestion — et améliorer vos traitements naturellement”

“Découvrez comment évaluer votre acidité gastrique et votre transit à la maison en toute sécurité.

Ces tests simples, sans danger, peuvent vous aider à comprendre si votre digestion freine l'absorption des nutriments, des protéines... ou de la Levodopa.”

ET SI VOTRE DIGESTION FREINAIT VOTRE MÉDICATION ?





Bonjour, moi c'est Tiphanie

Je suis ravie de vous accueillir ici et je vous remercie de faire partie de cette aventure : celle de redonner à votre digestion la place qu'elle mérite.

Si vous êtes là, ce n'est pas un hasard. C'est que vous (ou un proche) avez compris que bien vivre avec Parkinson ne repose pas uniquement sur la médication, mais aussi sur la façon dont vous digérez, assimilez, et nourrissez vos cellules.

Ce mini-guide est un complément essentiel à mon épisode de podcast sur l'acidité gastrique et l'absorption de la Levodopa. Vous y trouverez deux tests simples, naturels, réalisables chez vous :

- Un test pour évaluer votre acidité gastrique (avec du bicarbonate)
- Un test pour estimer votre temps de transit (avec des graines de sésame ou du maïs)
 - 💡 Car oui, une digestion ralenties ou incomplète peut impacter l'efficacité de vos traitements.

Mais la bonne nouvelle, c'est que ce terrain digestif, vous pouvez le rééquilibrer.

Ce que vous ne trouverez pas ici : des raccourcis magiques, des solutions miracles.

Ce que vous trouverez : des outils concrets, des pistes validées par la recherche et ma pratique, un langage clair et bienveillant pour mieux comprendre votre corps.

Ce guide n'a pas vocation à remplacer un accompagnement individualisé mais il peut déjà vous offrir un point de départ. Un petit déclic. Une nouvelle perspective.

Prenez de quoi noter, respirez, explorez.

Et surtout, rappelez-vous :

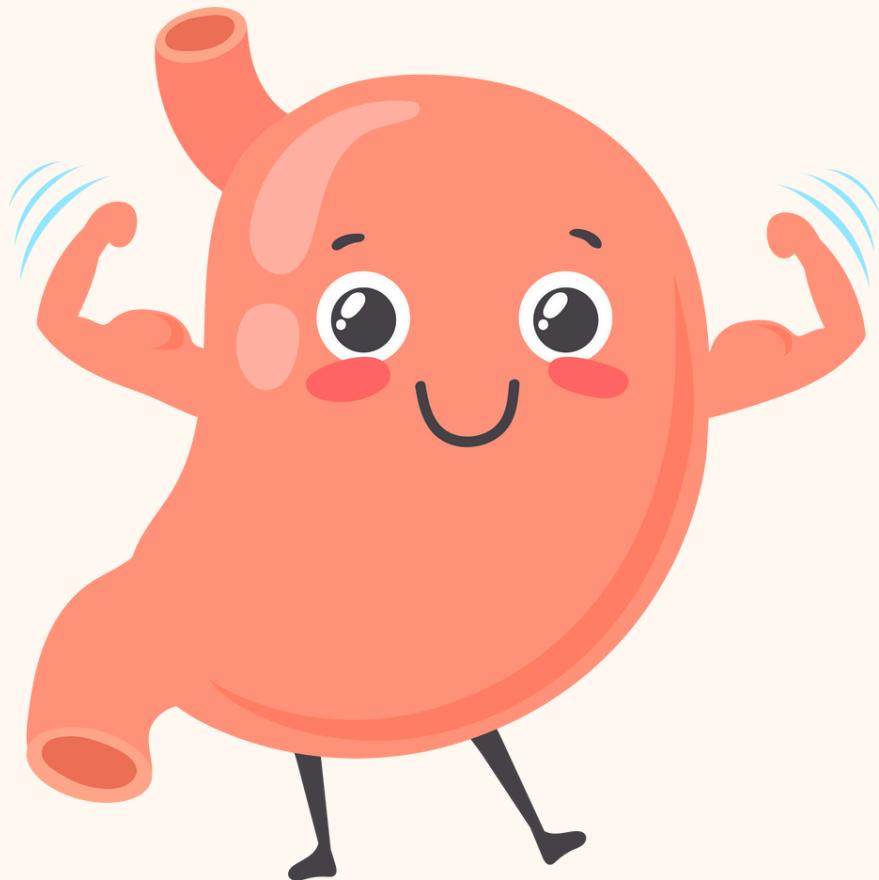
👉 Parkinson évolue. Mais vous aussi.

Tiphanie Rossato

C'EST PARTI !



AVEZ-VOUS UNE DIGESTION EFFICACE & OPTIMALE ?



“Et si ce n’était pas votre traitement qui ne fonctionne plus,
mais votre digestion qui s’essouffle ?

La Levodopa agit mieux... quand votre estomac suit le rythme.
→ Ce n'est pas qu'une question de dose, mais d'absorption.

Bonne nouvelle : ça se travaille !”

C'EST PARTI !



Évaluer votre digestion naturellement

👉 Chez la grande majorité des personnes que j'accompagne et qui cohabitent avec la maladie de Parkinson, je constate une **digestion ralentie**. Et ce n'est pas un simple désagrément.

En réalité, si je devais nommer **l'un des leviers les plus sous-estimés** pour améliorer non seulement la digestion, mais aussi **l'énergie, le confort intestinal et même l'efficacité des traitements**, ce serait sans hésiter :

👉 Le niveau d'**acidité gastrique**.

C'est un paramètre invisible... mais qui peut **tout changer**.

Pourquoi c'est important ?

L'acide chlorhydrique (HCl) produit par l'estomac joue un rôle fondamental dans votre santé digestive :

- *Il permet de dissoudre et digérer les protéines ;*
- *Il agit comme une barrière antimicrobienne en neutralisant de nombreuses bactéries pathogènes ou levures ;*
- *Il déclenche la sécrétion d'enzymes digestives et de bile ;*
- *Il prépare votre intestin grêle à assimiler les nutriments essentiels (fer, B12, zinc, etc.) ;*
- *Et il favorise l'absorption de certains médicaments, comme la Levodopa.*

Lorsque ce niveau est trop bas — on parle alors d'hypochlorhydrie — la digestion ralentit, les nutriments sont moins bien absorbés, et la médication peut agir de manière plus aléatoire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

👉 **La vitamine C augmente l'absorption de la Levodopa de 30 % chez les "low responders"**
(source : étude 2021).

Pourquoi ce phénomène est-il si fréquent dans Parkinson ?

Bien sûr, **l'âge** joue un rôle (la production d'acide gastrique diminue naturellement à partir de 50 ans).

Mais chez les personnes cohabitant avec Parkinson, d'autres **facteurs aggravants** sont souvent présents :

- Une stimulation réduite du **système nerveux autonome, notamment la branche vagale ventrale**, qui pilote la production d'acide gastrique. Lorsque le système nerveux est en mode "survie", il freine la digestion.
- L'usage prolongé de médicaments **antiacides** (IPP, pansements gastriques...) ;
- Un **stress chronique**, une anxiété digestive, une perte d'appétit ;
- Une **alimentation appauvrie ou peu variée** (fréquent lorsque le plaisir de manger diminue) ;
- Et parfois, une **infection à Helicobacter pylori**, qui peut s'installer plus facilement en terrain hypochlorhydrique.

Les signes évocateurs d'hypochlorhydrie :

- ➔ Ballonnements ou sensation de lourdeur après les repas
- ➔ Reflux gastrique (souvent confondu avec un excès d'acide)
- ➔ Constipation ou alternance diarrhée/constipation
- ➔ Carences en fer, en vitamine B12, en zinc
- ➔ Fatigue chronique
- ➔ Moindre efficacité de la Levodopa (effet retardé, phase OFF fréquente)

La bonne nouvelle ?

Il existe des tests naturels simples pour évaluer cela, à la maison.

Et surtout, des stratégies douces et efficaces pour **restaurer votre terrain digestif**.

TEST 1 : BICARBONATE DE SOUDE

Évaluez votre acidité gastrique naturellement

💡 Un test simple, rapide et non invasif, à faire le matin à jeun pour évaluer votre niveau d'acidité gastrique (HCl).

Matériel

- 1 verre d'eau tempérée (environ 25 cl)
- ½ à 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire (de qualité)

Étapes

1. Mélangez le bicarbonate dans l'eau.
2. Buvez lentement à jeun (sans avaler d'air).
3. Lancez un chronomètre.
4. Observez : à quel moment ressentez-vous un rot ?

Interprétation

- ⏰ Moins de 2 min : Acidité normale ✅
- ⏰ Entre 2 et 3 min : Acidité un peu basse ⚠
- ⏰ Plus de 3 min ou pas de rot : Hypochlorhydrie probable 🔞

⚠ À retenir : Ce test n'est pas un outil de diagnostic. Il donne simplement un indicateur terrain pour ajuster les stratégies digestives.

Précisions importantes pour le test au bicarbonate

Ce test n'a pas de contre-indications s'il est réalisé ponctuellement. Il peut parfois accélérer le transit durant la journée.

👉 Idéalement, il est recommandé de refaire le test une ou deux fois, à quelques jours d'intervalle. En effet, le premier résultat peut être faussé (surtout si vous prenez des IPP ou anti-acides).

Les résultats peuvent également varier en fonction de plusieurs facteurs : ce que vous avez mangé la veille, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil, ou encore l'état de votre système nerveux.

📝 Gardez en tête : on retient les deux durées les plus longues sur les trois tests pour interpréter votre tendance.

Pourquoi ce test fonctionne ?

Le bicarbonate de soude est un composé alcalin qui, une fois dans l'estomac, réagit avec l'acide chlorhydrique (HCl). Cette réaction chimique génère du dioxyde de carbone (CO₂), un gaz qui crée une éruption (rot).

🌟 Plus votre estomac contient d'acide, plus la réaction est forte et rapide. À l'inverse, en cas d'hypochlorhydrie, le rot est retardé voire absent.

TEST 2 : SÉSAME / MAÏS

*“Votre intestin, c'est votre deuxième cerveau.
Et dans Parkinson, il est souvent le premier affecté.”*

Ce test simple et naturel permet d'observer la vitesse de votre transit intestinal.

Matériel

- 1 c. à soupe de graines de sésame blondes entières (ou grains de maïs non mâchés)
- 1 verre d'eau

Étapes

- Avalez les graines avec l'eau (sans mâcher).
- Notez l'heure exacte de l'ingestion.
- À chaque selle, observez si vous les voyez apparaître.
- Notez l'heure de la première apparition... et de la dernière.

Interprétation

-  12 à 18 heures : transit optimal (16 h étant idéal pour une séquence digestive complète)
-  < 12 h : transit trop rapide : risque de malabsorption
-  > 20 h : transit ralenti : possible stagnation, dysbiose ou inflammation intestinale de basse intensité

Précautions

Ces tests ne sont pas diagnostiques mais donnent de bons indicateurs terrain.
Ils ne remplacent pas un avis médical.

LE SAVIEZ-VOUS ?

👉 Dans 90% des cas, un reflux gastro-oesophagien est du à un MANQUE d'acide chlorhydrique et non un EXCÈS ?

MINI TRACKER À REMPLIR

Jour	Test bicarbonate	Rôt Temps (mn)	Grains visible à (h)	Transit total (h)
Lundi				
Mercredi				
Vendredi				

Ce que vous pouvez faire ensuite ?

“Vous n’êtes pas juste un symptôme. Vous êtes un système entier. Ces tests simples peuvent vous aider à renouer avec votre corps, à écouter les signes faibles... Et peut-être, à remettre du mouvement là où tout semblait figé.”

🎁 Les tests tendent à indiquer un manque d'acidité gastrique et/ou un transit ralenti ?

Voici quelques guidelines :

- ⌚ Ajuster votre alimentation : jus de citron le matin, repas faciles à digérer, infusion gingembre-citron.
- Éviter de boire en mangeant pour éviter de diluer vos enzymes digestives
- 💬 M'écrire "MIEUX" en message privé si vous voulez une stratégie personnalisée.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Si ce n'est pas déjà fait, écoutez l'épisode #14 du podcast ***“Et si votre digestion freinait votre médication ?”***



👉 Si vous sentez que c'est **le bon moment** pour aller plus loin, pour être accompagné.e de manière humaine, structurée et alignée à votre réalité... je vous invite à réserver un appel clarté gratuit.

🌟 Ensemble, nous pourrons :

- **faire le point** sur votre terrain actuel,
- clarifier vos **priorités**,
- **identifier** vos leviers les plus puissants,
- et voir si l'un de mes accompagnements (ParkiBoost ou Park'coeur) est **fait pour vous**.

🎯 **Réservez** votre appel clarté **gratuit et sans engagement** ici : [\[https://cal.com/mieuxvivreavecparkinsonnaturel/appel-clarte\]](https://cal.com/mieuxvivreavecparkinsonnaturel/appel-clarte)

NOTES

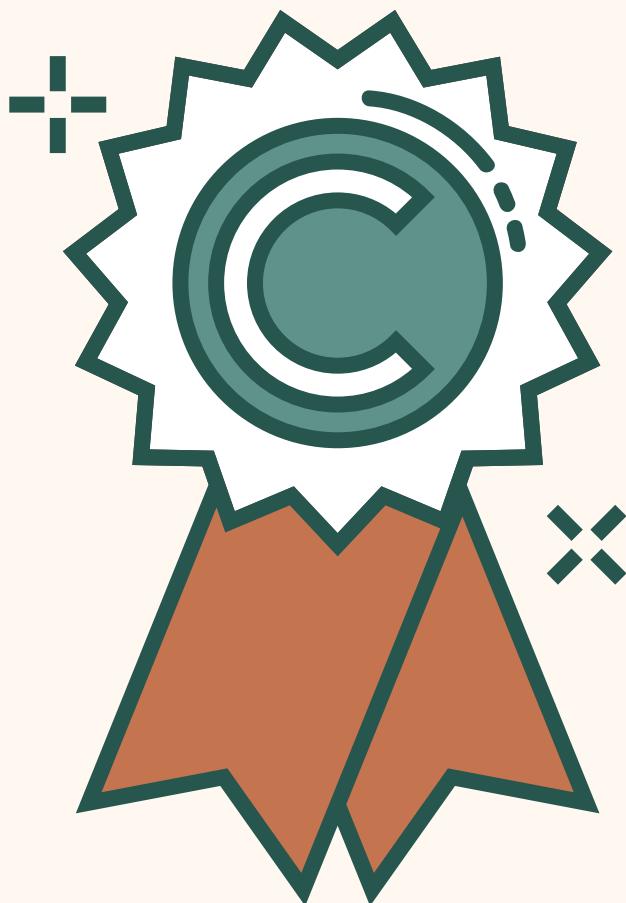


Rappelez-vous..

"Choisir, c'est créer de l'espace.
Pour respirer. Pour transformer.
Pour avancer."

"Il n'y a pas de petit pas quand ils sont faits en conscience."

"Changer, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est redevenir soi, autrement."



Ce guide ne remplace en aucun cas un avis médical.

Les informations présentées ici sont à visée éducative. Elles ne constituent ni un diagnostic, ni une prescription.

En cas de doute, consultez votre médecin ou votre professionnel de santé.

 Tous droits réservés © 2025

Tiphanie Rossato | Mieux vivre avec Parkinson au naturel
Création, rédaction et conception graphique : Tiphanie Rossato



Tiphanie Rossato
NATUROPATHÉ SPÉCIALISÉE PARKINSON

SUIVRE MON ACTUALITÉ

[LE PODCAST](#)

[INSTAGRAM](#)

[CHAINÉ YOUTUBE](#)

[CANAL TELEGRAM](#)