

Tout savoir sur...

La maladie de Parkinson



- La maladie de Parkinson
- Ses différentes phases d'évolution
- Prévenir la maladie
- Quand la vie à domicile n'est plus possible
- Traitements médicamenteux et non médicamenteux

1

La maladie de Parkinson

Décrite pour la première fois en 1817 par le médecin britannique James Parkinson, la maladie de Parkinson touche 6.3 millions de personnes dans le monde et près de 200 000 en France.

La maladie de Parkinson fait partie de la famille des maladies neuro-dégénératives. Elle atteint le système nerveux central auquel elle cause de nombreux dommages.

Maladie d'évolution progressive

Elle touche principalement des individus âgés en moyenne de 58 ans, mais peut également se déclarer beaucoup plus tôt, entre 20 et 35 ans.

Cette maladie se caractérise par la disparition d'un petit nombre de cellules nerveuses (neurones) qui sécrètent un neurotransmetteur appelé dopamine intervenant dans le bon fonctionnement de nombreuses régions du cerveau, notamment pour la motricité et la coordination des mouvements.

La dégénérescence progressive des neurones à dopamine dans la substance noire du cerveau entraîne des perturbations des réseaux de neurones qui leur sont associés dans différentes zones du cerveau.

La maladie de Parkinson ne réduit pas l'espérance de vie du patient et aujourd'hui, différents traitements permettent d'atténuer les principaux symptômes, au moins dans les premières années de la maladie. Les chercheurs envisagent désormais la mise au point d'une réelle thérapie dans un avenir proche.



À noter

Pour soulager les familles, il existe des EHPAD spécialisés Parkinson.

SYMPTÔMES ET DIAGNOSTIC

Comment repérer la maladie ?

Étant synthétisée dans les cellules des noyaux gris centraux du cerveau, la dopamine ne peut plus être produite si ces cellules sont détruites. Celles-ci étant chargées du contrôle des mouvements, leur disparition provoque les symptômes suivants :

- **Le tremblement** au repos
- **La bradykinésie** (lenteur des gestes)
- **La rigidité** des membres
- **L'asymétrie**, avec un côté du corps généralement plus atteint que l'autre.

D'autres symptômes, non moteurs, résultent probablement des répercussions de la maladie sur des structures cérébrales non dopaminergiques. Il peut s'agir de :

- **Problèmes de sommeil**
- **Perte d'odorat (anosmie)**
- **Troubles cognitifs**

Il est possible que certains de ces symptômes apparaissent avant les symptômes moteurs et annoncent ces derniers.

LES TROUBLES ASSOCIÉS

Lorsque la maladie de Parkinson est avancée, d'autres troubles peuvent apparaître : blocages moteurs, perte de l'équilibre, chutes, douleurs et fatigue importantes...

Toutefois, les symptômes observés sont variables d'un patient à l'autre.

Troubles de la motricité

- Le piétinement ou freezing
- Les troubles de l'équilibre ou les chutes
- Les troubles de la déglutition

Signes non-moteurs

- La fatigue
- Les troubles du sommeil
- La somnolence diurne
- Les troubles de la sexualité
- Les douleurs
- Les troubles digestifs
- Les troubles urinaires

2

Ses différentes phases d'évolution

La maladie de Parkinson est une maladie chronique dont le début est insidieux. Elle évolue différemment d'un malade à un autre.

On distingue généralement quatre grandes phases d'évolution de la maladie.

1. La phase préclinique

Avant l'apparition des premiers symptômes, on parle de phase préclinique de la maladie. Celle-ci dure probablement de nombreuses années. Pendant cette période, le malade montre un fonctionnement cérébral normal car le cerveau est encore capable de compenser la baisse de dopamine par des processus de plasticité.

C'est la raison pour laquelle les malades restent asymptomatiques jusqu'à ce que 50 à 70% des neurones à dopamine soient détruits.

2. La période dite de "Lune de miel"

La première période appelée « lune de miel » par les neurologues, est une période où la manifestation des symptômes de la maladie de Parkinson est considérablement améliorée par les traitements dopaminergiques. La vie du malade peut encore continuer d'une façon plus ou moins normale. En général, cette période dure entre 3 et 8 ans.



À noter

L'évolution de la maladie est différente selon les malades. Pour certains, la vie peut encore continuer longtemps sans manifestations majeures.

3. La période dite de “Fluctuations”

La seconde période appelée période de fluctuations est une période d'aggravation évolutive des symptômes de la maladie de Parkinson. Durant cette période, le traitement médicamenteux dopaminergique perd de son efficacité. Des variations peuvent apparaître en fin de dose, quelques heures avant la prise du comprimé suivant. Ces épisodes de fluctuations surviennent, dans 50% des cas, 6 à 8 ans après l'apparition des premiers signes.

4. La période dite “d'Aggravation de la maladie”

La dernière période correspond au stade avancé de la maladie de Parkinson. Lors de cette période, l'évolution des symptômes se poursuit de façon différente selon les patients et surtout selon leur réponse aux traitements. Généralement, on observe une augmentation des tremblements et dans certains cas, une aggravation des manifestations psychologiques :

dépression, troubles cognitifs avec principalement des problèmes d'attention et de concentration pouvant donner l'impression de pertes de mémoire, confusion et parfois des cas de démence. D'autres troubles comme des crampes, des problèmes de pression artérielle ou des dysfonctionnements urinaires sont également observés dans certains cas.

Les aides financières auxquelles le malade peut prétendre

Avoir à sa charge un proche atteint de la maladie de Parkinson est une épreuve difficile à tous les niveaux. Heureusement, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent bénéficier de plusieurs aides financières spécifiques allouées aux personnes reconnues comme souffrant d'un handicap (APA, AAH, PCH).

3

Prévenir la maladie de Parkinson

Veiller à avoir une hygiène de vie la plus saine possible permet de préserver plus longtemps le bon fonctionnement du cerveau. Voici quelques conseils de prévention.

Prévenir le vieillissement cérébral

La maladie de Parkinson est une maladie touchant le cerveau. Pour le garder en bonne santé, certains éléments néfastes doivent être éliminés. Il a été prouvé que la première cause de dégénérescence du cerveau est la présence de radicaux libres qui ont une action oxydante sur les cellules. Il faut donc veiller à limiter la production de radicaux libres et à faire le plein d'antioxydants. Certains éléments pourraient être responsables de la destruction des cellules nerveuses :

- **Les métaux lourds** provenant de la pollution des aliments, de l'eau ou même de l'air
- Les variations trop brusques **des apports en sucre** au cerveau

- **Les acides gras** dits « saturés » présents dans la viande et dans les produits à base de lait
- **Les boissons alcoolisées**

Activer son système de défenses naturelles

- Les acides gras insaturés comme les **omégas 3**, joueraient un rôle dans la protection de la membrane des neurones. En consommer pourrait être un moyen d'empêcher la destruction des neurones.



Pour aller + loin

Pour avoir de plus amples informations sur la maladie de Parkinson, rendez-vous sur le site www.retraiteplus.fr, rubrique santé.

- Certaines **vitamines**, comme la vitamine D et la vitamine E, joueraient également un rôle important dans la protection de l'organisme. En effet, la vitamine E est un puissant antioxydant
- **Le sport** est un précieux allié santé. En effet, la pratique régulière d'une activité sportive permet l'oxygénation des cellules et prévient ou améliore les troubles de la motricité.
- **La relaxation**, remède anti-stress : apprendre à diminuer son stress permet de conserver l'équilibre du système nerveux. La relaxation a pour effet de détendre les muscles et de relâcher les tensions nerveuses.
- **La caféine et la nicotine** : des études épidémiologiques suggèrent qu'elles réduiraient le risque de développer la maladie de Parkinson.

À savoir

Dans certains cas, la dépression précède les premiers signes neurologiques. La dépression pourrait donc être un signe précoce de la maladie ou une réaction à celle-ci.

ADRESSES UTILES

L'conseil départemental

Il est en charge de l'aide à l'autonomie pour les personnes âgées vivant dans le département. On peut s'y adresser pour faire une demande d'APA, obtenir la liste des services d'aide à domicile et la liste des structures d'hébergement.

► www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/conseil-departemental

L'organisme Retraite Plus

Cet organisme informe et aide gratuitement les personnes âgées atteintes de la maladie de Parkinson et leurs familles dans leur recherche de maison de retraite.

► www.retraiteplus.fr
 ► Numéro : 01 84 17 46 47

L'association France Parkinson

► Adresse : 18, rue des Terres au Curé
 75013 Paris
 ► Tél : 01 45 20 22 20
 ► Email : infos@franceparkinson.fr
 ► Site : www.franceparkinson.fr

4

Quand la vie à domicile n'est plus possible

Lorsque la maladie d'un proche âgé arrive à un stade de son évolution nécessitant une assistance et des soins constants, l'aidant fait souvent le choix de la sécurité; celui de se tourner vers un établissement d'hébergement adapté aux besoins du malade.

Les séjours temporaires en maison de retraite en début de maladie

Sachez qu'il existe des maisons de retraite qui peuvent accueillir les personnes âgées atteintes de Parkinson, pour des courts séjours. Cette solution est adaptée aux patients qui en sont aux premiers stades de la maladie et qui souffrent d'une petite baisse de forme.

Dans ce cas précis, la personne âgée sera prise en charge par le personnel médical et les professionnels de la rééducation qui l'aideront à améliorer son état de santé. De leur côté, les aidants pourront en profiter pour reprendre des forces.

Les structures d'accueil

Dans ces établissements (maisons de retraite et EHPAD), le mobilier est fonctionnel et prévu pour éviter les risques de chutes et les fractures. Le personnel médical et les auxiliaires de vie, peuvent prodiguer au malade, les soins adaptés aux différents stades de l'évolution de cette maladie. Certains établissements bénéficient même d'un temps de présence d'un psychomotricien.



À noter

Les symptômes moteurs nécessitent de nombreuses séances de rééducation afin de lutter contre la rigidité musculaire et les mouvements ralentis des doigts.

Préparer sa recherche

Afin de choisir l'établissement correspondant le mieux à votre aîné, vous devrez être attentifs à différents facteurs : ses besoins médicaux bien sûr, mais également le budget dont vous disposez et les disponibilités des résidences pour personnes âgées accueillant les malades de Parkinson.

L'association France Parkinson

Cette association sensibilise les maisons de retraite à la nécessité de former leur personnel à la prise en charge de cette maladie. Ce choix est important, car si elle est bien suivie et encadrée à tous les niveaux, une personne âgée atteinte de Parkinson a plus de chances de vivre sa maladie de façon moins handicapante. En vivant dans un environnement bien sécurisé, le malade sera moins angoissé par les risques de chutes et pourra vaquer à ses activités quotidiennes. Aidé psychologiquement, rééduqué et bien soigné, un aîné souffrant de Parkinson pourra retrouver les forces nécessaires pour mieux accepter les limitations liées à sa maladie.

INFOS UTILES

Pour aller + loin

Certains sports doux sont recommandés pour améliorer la qualité de vie et la motricité du parkinsonien : le yoga, la boxe, le vélo, la natation ou encore le tango sont bénéfiques et contribuent à préserver l'équilibre et la souplesse des muscles.

Le tai-chi, souvent proposé, contribue à aider les malades à avoir une meilleure marche, à diminuer leurs chutes et à améliorer leur concentration.

À savoir

Parfois, un placement d'urgence en établissement peut s'avérer nécessaire.

Les conseillers Retraite Plus sont formés à ce type de situation, contactez-les gratuitement au :

► Numéro : 0 805 69 66 317

Traitements médicamenteux et non médicamenteux

La maladie de Parkinson ne dispose malheureusement pas encore d'un traitement médical permettant sa guérison. Néanmoins, il existe des traitements médicamenteux visant à réduire ses symptômes et leurs manifestations.

Les médicaments anti-Parkinsoniens

En identifiant la dégénérescence des neurones à dopamine, la recherche s'est d'abord concentrée sur la mise au point de plusieurs générations de traitements, de la L-DOPA aux inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO), en passant par les agonistes dopaminergiques.

Ces traitements, dits « symptomatiques », ont pour but de renforcer ou de remplacer la dopamine qui n'est plus suffisamment sécrétée par le cerveau afin de limiter les symptômes liés à la disparition des neurones dopaminergiques.

Les thérapies non médicamenteuses

Encore incurable à l'heure d'aujourd'hui, la maladie de Parkinson handicape énormément les personnes qui en sont atteintes en les empêchant d'effectuer de nombreux actes de leur vie quotidienne.

Différentes méthodes de rééducation ont été développées afin d'améliorer leur qualité de vie: la rééducation, la kinésithérapie, l'ergothérapie et l'orthophonie.



À savoir

**Il est important d'échanger avec son neurologue.
N'hésitez à faire part d'éventuels effets secondaires : le traitement sera ajusté en conséquence.**

La rééducation

La rééducation désigne un ensemble de techniques médicales qui ne modifient pas le cours de la maladie, mais permettent de mieux faire face à certains troubles. Effectivement, les malades atteints de Parkinson souffrent principalement de difficultés à se déplacer, de tremblements empêchant la réalisation des gestes de motricité fine et de problèmes d'élocution.

Dès le diagnostic, des séances de rééducation sont conseillées afin de minimiser autant que possible les manifestations des troubles moteurs. La rééducation étant prescrite par le médecin traitant en fonction des symptômes de chaque patient, elle est donc prise en charge à 100%, dans les limites du barème de la Sécurité sociale. Des stages de rééducation spécialisés existent.

À noter

Cette pathologie requiert un énorme effort d'adaptation de la part du malade qui doit trouver en lui-même la force morale de surmonter ses handicaps.

La kinésithérapie

Les séances de kinésithérapie soulagent les malades. Elles permettent de réapprendre les bonnes postures afin de diminuer les douleurs occasionnées par la maladie. Les exercices musculaires quant à eux contribuent à préserver la tonicité de leur musculature et à maîtriser la coordination de leurs mouvements et leur équilibre.

L'ergothérapie

L'ergothérapie a pour but d'aider les patients à préserver e leur autonomie dans leur environnement grâce à des conseils dans l'aménagement du lieu de vie, de la rééducation et des orthèses adaptées.

L'orthophonie

La rééducation orthophonique a pour but d'aider les malades à avoir une meilleure élocution et à maîtriser les expressions de leur visage grâce à des séances de lecture à voix haute et de gymnastique des muscles du visage. En effet, la maladie de Parkinson provoque des changements dans l'expression du visage des patients et leur cause des problèmes d'élocution.



90 000 familles

ont déjà bénéficié de notre service gratuit et ont trouvé **une maison de retraite dans les meilleurs délais.**



RETRAITE PLUS
Plus que du conseil

Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

N° Fixe 01 84 16 39 23

www.retraiteplus.fr