

Parkinson : apprendre à vivre avec la maladie

La maladie de **Parkinson** résulte de l'atteinte d'une zone très précise de notre cerveau impliquée dans le **contrôle de nos mouvements**.



Lire le [résumé](#).

Pour une raison encore mal expliquée, les **neurones** de cette zone (appelée substance noire ou locus niger) meurent progressivement, ce qui se traduit par une perte de la fluidité des mouvements.

Les neurones atteints, qui produisent normalement un messenger chimique, la **dopamine**, ne sont plus capables d'en produire. C'est pourquoi le premier médicament de cette maladie est un précurseur de cette substance, la L-dopa ou lévodopa.

Lorsque les premiers symptômes dus à cette affection dégénérative apparaissent, 60 à 80 % des neurones de la substance noire ont déjà été détruits.

Feu orange : En Belgique, selon les chiffres communiqués par l'Association Parkinson, environ 50.000 personnes sont atteintes par cette maladie chronique.

Bon à savoir : Dans la majorité des cas, les troubles apparaissent **entre 50 et 70 ans**. Néanmoins, la maladie débute rarement très tôt, dès 30 ans. Dans ce cas, elle est le plus souvent d'origine génétique.

Des causes encore floues

Les causes de cette maladie, plus fréquente chez les hommes que chez les femmes, n'ont pas encore été complètement élucidées. Elles peuvent, rarement, être génétiques mais aussi liées à l'environnement. Ainsi, une exposition prolongée à certains polluants chimiques ou à des pesticides constitue un facteur de risque. Tout comme une intoxication au monoxyde de carbone. Certains médicaments (antipsychotiques par exemple) peuvent entraîner des signes similaires à ceux de la maladie de Parkinson.

Parkinson: des tremblements, mais pas seulement

Notre cerveau exerce normalement un contrôle très fin de chacun de nos mouvements. Ainsi par exemple, porter une tasse de café jusqu'à nos lèvres exige à la fois un contrôle de la précision du mouvement (vers la bouche et pas à côté), de la force musculaire développée (pour ne pas briser la tasse!), de la stabilité de notre bras (sinon, on renverse), etc.

Le manque de dopamine entraîne un déséquilibre dans tous ces contrôles fins, ce qui se traduit par différents symptômes:

- des **tremblements** irrépressibles des membres, surtout marqués au repos ou quand la personne est stressée;
- une certaine **rigidité musculaire**, par augmentation du tonus musculaire. Elle peut être responsable de mouvements saccadés, manquant de fluidité et qui occasionnent une certaine maladresse. Dans le visage, cela se manifeste par une mimique assez figée;

- une grande **lenteur** (« hypokinésie ») dans la réalisation des mouvements, allant même parfois jusqu'à l'impossibilité de bouger. C'est surtout le début du geste qui est difficile à initier;
- une **instabilité** dans la posture et dans la démarche, avec le corps qui penche vers un côté ou vers l'avant. La personne se déplace en traînant des pieds, le dos voûté, avec des bras qui ne balancent plus, ou peu. Des pertes d'équilibre sont possibles.

Outre ces manifestations caractéristiques, la maladie de Parkinson peut s'accompagner, entre autres, de difficultés à articuler, à avaler (y compris sa salive) et à uriner, de constipation, de chute de tension lors des changements de position, etc.

Sur le plan psychique, anxiété et dépression ne sont pas rares. Lorsque la maladie évolue, des pertes de mémoire, de la confusion, des troubles cognitifs et mentaux sont parfois à redouter.

Feu orange : Contrairement aux croyances, tous les malades ne souffrent pas de tremblements.

Feu orange : Lorsque la maladie progresse, un certain nombre d'actes de la vie quotidienne deviennent difficiles: marcher, sortir d'une voiture, s'habiller seul, rendre la monnaie...

Des traitements en plein développement

On ignore encore comment prévenir l'apparition de cette maladie ou comment la guérir.

Mais il est certain que **plus les malades restent actifs, mieux ils combattent cette maladie chronique** et invalidante.

Il est donc conseillé aux personnes atteintes de faire de l'exercice et de marcher tous les jours.

L'activité leur permet d'augmenter leur mobilité, leur équilibre, leur coordination corporelle.

Des exercices de relaxation les aident également à lutter contre le stress, l'anxiété ou la dépression.

La kinésithérapie et la logopédie jouent un rôle très important dans la prise en charge des malades. Elles sont complémentaires aux traitements médicaux.

Un **médicament**, à base de lévodopa, permet de ralentir la progression de la maladie et d'atténuer ses conséquences. Mais les effets de ce traitement sont limités dans le temps : ils diminuent après quelques années. D'autres molécules permettent de prendre le relais ou même parfois de le remplacer, en début de maladie.

Tous ces médicaments ont des effets indésirables.

Un **suivi régulier** par le médecin généraliste et le neurologue est indispensable, notamment pour adapter le traitement à l'évolution des signes de la maladie.

Lorsque les médicaments ne sont plus (assez) efficaces, certaines formes avancées de la maladie peuvent bénéficier d'un traitement chirurgical : des électrodes, implantées dans le cerveau, permettent de stimuler les zones atteintes et d'améliorer le contrôle des mouvements. Malgré les effets secondaires parfois liés à cette intervention, en Belgique, une centaine de personnes sont opérées tous les ans.

Le médecin généraliste veille également à prendre en charge des autres problèmes liés à la maladie de Parkinson: vessie instable, constipation, dépression, troubles de la déglutition, etc.

Bon à savoir : Le domicile doit être adapté afin d'éviter les chutes et de faciliter les déplacements, par exemple grâce à des barres d'appui.

Bon à savoir : L'association Parkinson asbl offre divers services aux personnes atteintes de cette affection. Plus

d'informations sur leur [site](#).

- ♦ La maladie de Parkinson résulte de l'atteinte d'une zone de notre cerveau. Elle débute généralement entre 50 et 70 ans. Les causes ne sont pas connues.
- ♦ Les signes les plus fréquents sont des tremblements, une rigidité musculaire, une rareté et une lenteur des mouvements.
- ♦ Le traitement repose sur la pratique quotidienne d'activités physiques et la prise de certains médicaments, pour atténuer les symptômes.

Photo © – Photosani – Fotolia.com

Mise à jour le 19/12/2018

Références

[Comprendre et traiter la maladie de Parkinson](#). Edition Vivio.

Maladie de Parkinson. Article ID: ebm00798(036.047). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.