



## Maladie de Parkinson

🕒 paru le 15/07/2021 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 11/05/2021 • dernière vérification de mise à jour le 11/05/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### La maladie de Parkinson, qu'est-ce que c'est ?

Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, les cellules du cerveau (neurones) qui fabriquent de la dopamine meurent lentement.

La dopamine est une des substances qui permettent aux neurones de transmettre des signaux à d'autres neurones. Un manque de dopamine perturbe cette transmission. Des problèmes (troubles) apparaissent alors, par exemple dans les mouvements.

Dans la majorité des cas, on ne sait pas pourquoi ces neurones meurent lentement. Dans de rares cas, c'est à cause d'un problème génétique (mutation génétique).

Les premiers signes de la maladie apparaissent généralement entre 50 et 70 ans.

### Quelle est sa fréquence ?

La maladie touche autant les hommes que les femmes. Elle est présente dans le monde entier. En Belgique, on estime que 30 000 à 35 000 personnes souffrent de la maladie de Parkinson.

### Comment reconnaître la maladie de Parkinson ?

#### Plaintes les plus fréquentes

Les plaintes les plus fréquentes sont :

- des [tremblements au repos](#) (chez environ 3 personnes sur 4) ;
- des mouvements lents et plus petits :
  - vous clignez des yeux moins souvent,
  - vous écrivez plus lentement, votre écriture est plus petite,
  - [vous pas deviennent plus petits et vous marchez plus lentement, en traînant.](#)
  - vous avez l'impression d'être cloué au sol ('freezing').
- des [muscles raides](#) :
  - votre visage est comme figé, il exprime peu de choses ('masque Parkinson'),
  - vous parlez de façon monotone et avec une voix faible et rauque,
  - vos bras restent fléchis,
  - vos bras ne bougent pas lorsque vous marchez.

#### Autres plaintes

D'autres plaintes peuvent aussi être présentes :

- [douleurs musculaires](#) ;
- posture anormale ;
- tendance à tomber ;
- [constipation](#) ;
- problèmes d'érection ([impuissance](#)) ;
- vertiges lorsque vous vous mettez debout (hypotension orthostatique) ;
- [urgences urinaires](#) ou [difficultés à uriner](#) ;
- salivation ou écoulement de salive en-dehors de la bouche ;
- [difficultés à avaler](#) ;
- peau grasse ;
- [diminution de l'odorat](#) ;
- troubles du comportement pendant le sommeil (par exemple, rêves très intenses, somnambulisme, cris pendant le sommeil,...) ;
- [dépression](#), manque d'énergie, d'émotions et d'enthousiasme ;
- [anxiété](#) et troubles de la mémoire lorsque la maladie est plus avancée.

Tous les symptômes ne sont pas présents en même temps. Les symptômes apparaissent au fur et à mesure que la maladie progresse. Le stress peut aggraver les symptômes.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin pense à la maladie de Parkinson en cas de tremblements, de lenteur dans les mouvements et de raideur musculaire. Il réalise alors un [examen neurologique](#) : il [teste le fonctionnement de votre cerveau et de vos nerfs](#).

Au début de la maladie de Parkinson, il est parfois difficile de faire la différence avec d'autres maladies qui provoquent les mêmes symptômes (par exemple, les [tremblements essentiels](#)). Certains médicaments peuvent également causer des effets secondaires qui ressemblent à des symptômes de la maladie de Parkinson.

Si le médecin pense à la maladie de Parkinson, il vous orientera vers un neurologue. En cas de doute, il peut demander un scanner (CT-scan) du cerveau.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous êtes atteint de la maladie, il est important de rester en bonne forme physique.

Faites de l'exercice tous les jours pendant au moins une demi-heure ou, par exemple, 3 fois 10 minutes. Par exemple :

- marcher ;
- faire du vélo ;
- danser ;
- nager ;
- faire des mouvements spécifiques comme dans le Tai Chi par exemple.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement de la maladie de Parkinson comprend des médicaments et de la kinésithérapie. Le traitement a pour but de soulager les symptômes et d'améliorer la qualité de la vie.

### Médicaments

- La lévodopa diminue la raideur musculaire et les troubles du mouvement. Un traitement prolongé entraîne souvent des mouvements involontaires et une contraction persistante des muscles. Diminuer la dose peut diminuer ces effets secondaires, mais les symptômes de la maladie de Parkinson augmentent alors souvent aussi. En cas de traitement prolongé, la lévodopa agit aussi moins longtemps (la durée d'action d'une prise du médicament est plus courte).
- Les inhibiteurs de la MAO-B peuvent être utilisés seuls ou avec la lévodopa. Ils renforcent l'effet de la lévodopa, ce qui permet de diminuer la dose de lévodopa et donc de diminuer les effets secondaires de la lévodopa.
- L'entacapone prolonge l'effet de la lévodopa (la durée d'action d'une prise de lévodopa est plus longue).

- Les agonistes de la dopamine agissent un peu moins bien que la lévodopa, mais ils agissent plus longtemps (la durée d'action d'une prise d'un agoniste de la dopamine est plus longue que celle d'une prise de lévodopa).

## Kinésithérapie

La perte de mobilité est un problème important dans la maladie de Parkinson. Ceci peut :

- gêner la réalisation des activités de la vie quotidienne ;
- entraîner un plus grand risque de tomber.

Votre médecin vous prescrira donc de la kinésithérapie.

## Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

### Bouger est important

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson sont moins actives. Ceci est le plus souvent lié :

- aux problèmes de mobilité (motricité) causés par la maladie ;
- à la crainte de tomber.

Cependant, ne pas bouger ou ne pas bouger suffisamment peut avoir des conséquences négatives :

- cela augmente le risque d'autres problèmes de santé, tels que :
  - les maladies cardiaques,
  - le diabète de type 2,
  - l'ostéoporose.
- Cela accélère la dégradation de :
  - la mobilité,
  - de l'équilibre.

### Accompagnement

Votre kinésithérapeute peut vous aider à :

- prévenir, stabiliser ou réduire les conséquences physiques de la maladie de Parkinson, dès le début de la maladie :
  - il vous conseille des exercices à réaliser à la maison, en toute sécurité ;
  - il vous accompagne dans la réalisation d'exercices pour améliorer votre condition physique, vos activités quotidiennes et votre équilibre.
- prévenir le risque de chute ;
- faciliter vos activités quotidiennes comme marcher, vous lever d'une chaise, vous retourner dans votre lit ou monter dans une voiture,...;
- diminuer les douleurs possible au niveau du cou, du dos ou des épaules.

### Programme d'exercices

Votre kinésithérapeute adaptera les exercices à votre situation, en tenant compte des éléments suivants :

- le stade de votre maladie ;
- vos problèmes moteurs ;
- d'éventuelles autres affections ou difficultés.

Le programme d'exercices peut avoir les objectifs suivants :

- encourager une activité physique régulière au quotidien :
  - des conseils pour être plus actif à la maison ;
  - des exercices supervisés par votre kinésithérapeute, éventuellement au domicile.
- faciliter vos activités quotidiennes telles que :
  - vos déplacements dans les escaliers ou les endroits étroits de la maison ;
  - vos activités de motricité fine telles que appuyer sur des touches, boutonner une chemise, écrire lisiblement, ... ;
- améliorer votre condition physique en mettant l'accent sur :
  - l'endurance à l'effort qui permet de diminuer votre fatigue quotidienne et de prévenir les maladies

cardiovasculaires ;

- le renforcement musculaire qui facilite vos efforts quotidiens (se lever et s'asseoir) et vous aide à maintenir un bon équilibre ;
- améliorer ou entretenir votre souplesse par des étirements musculaires ;
- prévenir ou retarder les problèmes d'équilibre liés à la maladie de Parkinson ;
- faciliter votre marche et vos déplacements :
  - améliorer votre marche (faire de grands pas, balancer vos bras, ...). Les exercices de marche pourront être réalisés au cabinet du kiné (par exemple sur un tapis roulant), chez vous, ou dans des lieux où vous apprendrez à gérer les difficultés ;
  - apprendre à gérer des situations complexes telles que les changements de direction, les départs, les arrêts, les environnements étroits, ou encore marcher en réalisant une autre activité en même temps (parler, porter un verre d'eau, ...).
- améliorer votre autonomie lors d'activités telles que :
  - vous lever d'une position assise et vous rasseoir en toute sécurité ;
  - vous retourner dans votre lit ;
  - danser ;
  - faire 2 choses en même temps (double tâche).
- corriger votre posture si vous vous tenez voûté.

### Autres traitements

Votre kinésithérapeute peut également vous proposer des traitements tels que :

- une thérapie qui utilise l'eau (hydrothérapie) ;
- l'utilisation du chaud ou du froid pour lutter contre les douleurs ;
- des massages ;
- la relaxation, ....

### En savoir plus ?

- [Association Parkinson](#) (Belgique)
- [France Parkinson](#)
- [Parkinson : apprendre à vivre avec la maladie – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)

Médicaments

- [Antiparkinsoniens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Lévodopa – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Inhibiteurs de la MAO-B – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Entacapone – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Agonistes dopaminergiques – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Association Parkinson](#)

### Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Maladie de Parkinson' \(2000\), mis à jour le 30.08.2017 et adapté au contexte belge le 19.12.2017 – ebpracticenet](#)
- [CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Keus SHJ, Munneke M, Graziano M, et al. European Physiotherapy Guideline for Parkinson's disease. 2014; KNGF/ParkinsonNet, the Netherlands](#)