

Que veut dire la maladie de Parkinson?

La maladie de Parkinson a été discernée par James Parkinson en 1817. Près de 100,000 Canadiens sont affectés par cette maladie. Bien que la plupart des personnes affectées aient plus de 55 ans, cette condition peut affecter les jeunes adultes aussi. La maladie de Parkinson est une maladie neuro-dégénérative qui découle lorsqu'on perd les cellules du cerveau qui produisent la dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur, un produit chimique responsable dans la transmission des signaux entre les nerfs dans certaines régions du cerveau. Dopamine aide à faciliter les mouvements de notre corps. Ainsi, le manque de ce neurotransmetteur résulte à une lenteur des mouvements de notre corps, ce qui est un des symptômes cardinal de la maladie de Parkinson. Bien que la maladie de Parkinson soit une maladie complexe avec de nombreuses conséquences sur la vie, elle peut être traitée avec des médicaments, des conseils et du soutien. Il n'y a pas encore de remède pour la maladie de Parkinson, mais il est possible de vivre avec la maladie pour plusieurs années.

Comment peut-on est diagnostiquer la maladie de Parkinson?

La maladie de Parkinson est diagnostiquée par l'histoire médicale du patient et par un examen physique effectué par un médecin. Il n'existe aucun test de laboratoire qui peut confirmer le diagnostic de la maladie de

Parkinson. Un neurologue qui se spécialise dans la maladie de Parkinson peut vous observer pendant une période de temps pour confirmer que les symptômes sont cohérents.

Quels sont les symptômes de la maladie de Parkinson?

Les symptômes principaux de Parkinson incluent une lenteur des mouvements dans l'exécution des activités de la vie quotidienne, un tremblement qui commence généralement sur un côté du corps, dans une main, un bras ou une jambe même quand la partie du corps qui est affectée est en position de repos, la rigidité ou une raideur des muscles, des problèmes d'équilibre et la lenteur de marche.

Y a t-il d'autres symptômes de Parkinson?

Oui, avec la progression de la maladie, d'autres symptômes existent. Quelques symptômes sont un réduit de l'expression du visage, le bave, la difficulté avec le virage, le gel de marche, s'affaïsser, la posture voûtée, l'épuisement, l'écriture de petite taille, la constipation, le dérangement du sommeil, la parole douce, des problèmes de déglutition, de mémoire ou le dysfonctionnement cognitif, la dépression, l'anxiété, les douleurs, les troubles sensoriels, de l'urgence urinaire, la dysfonction sexuelle, la peau sèche et les vertiges posturaux.

Comment peut-on traiter la maladie de Parkinson?

Les médicaments et la réhabilitation sont les traitements principaux pour la maladie de Parkinson. Si la maladie progresse, la quantité et la fréquence des médicaments doivent être ajustées. Les médicaments peuvent avoir des effets secondaires aussi. Voici les médicaments couramment utilisés pour traiter la maladie de Parkinson.

1. Amantadine ou Symmetrel[®]
2. Anticholinergiques-Trihexyphenidyl ou Artane[®] et Benzotropine ou Cogentin[®]
3. MAOB Inhibiteurs de la sénégalien ou Eldepryl[®] et la rasagiline ou Azilect[®]
4. Agonistes de la dopamine-pramipexole ou Mirapex[®] et Ropinarlole ou Requip[®]
5. Levodopa / carbidopa, Sinemet[®] ou de la lévodopa / bensérazide ou Prolopa[®]

Les traitements de réhabilitation comprennent la physiothérapie, ce qui aide à améliorer la mobilité et l'équilibre, et l'orthophonie aide à améliorer la parole et des problèmes de déglutition. L'ergothérapie aide avec des activités quotidiennes. L'exercice, comme le yoga et le tai chi, peut être très profitable aussi. Dans certains cas, la chirurgie peut être un bon choix.

Que puis-je faire pour faciliter mon traitement?

Il est nécessaire d'avoir de bons renseignements sur l'état de notre santé. Il est important de voir un neurologue

régulièrement. Certains traitements peuvent être mieux que d'autres. De plus, il faut remarquer les changements des symptômes. Cela aidera à indiquer si le traitement doit être modifié. La maladie de Parkinson progresse différemment chez chaque personne et il faut employer un traitement spécifique pour chaque individu. L'exercice et une alimentation saine sont très importants. La marche est une simple forme d'exercice qu'on peut faire tous les jours. Un physiothérapeute peut toujours vous aider à trouver des exercices qui sont appropriés pour vous. L'incorporation de fibres et du liquide dans votre régime alimentaire peut aider à diminuer la constipation, ce qui est souvent associée à la maladie de Parkinson. S'inscrire à un groupe de soutien est également utile. Ces groupes se réunissent régulièrement, invitent des orateurs de Parkinson et peuvent également vous proposer des programmes d'exercice auxquels vous pouvez vous inscrire.

Y a-t-il des informations supplémentaires qui peuvent être utiles?

Parkinson est une maladie qui rend le patient infirme, mais vous pouvez ajuster vos activités quotidiennes à votre niveau. La maladie de Parkinson n'est pas une partie normale du vieillissement. C'est une condition médicale qui doit être traitée par un neurologue. Une petite fraction des cas de Parkinson peut être héréditaire. Parkinson est une maladie qui peut être traitée et vous pouvez soutenir votre

traitement en prenant vos médicaments comme ils étaient prescrits par votre médecin et garder une attitude positive. La dépression peut aussi être un symptôme de la maladie de Parkinson. Assurez-vous de parler à votre médecin si vous vous sentez déprimé.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Neurologue

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

INTRODUCTION

1

Français / French

Introduction of Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologue
Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Quel est le traitement pour la maladie de Parkinson?

Malheureusement, en ce moment, il n'existe aucun remède pour la maladie de Parkinson, mais il y a beaucoup de différentes options de traitement qui sont disponibles et qui peuvent aider à réduire les symptômes de la maladie de Parkinson et à améliorer la qualité de vie de manière considérable. Pharmacothérapie est la base du traitement de Parkinson. Physiothérapie et l'orthophonie sont également utiles en liaison avec des médicaments. Les patients prudemment sélectionnés peuvent bénéficier de chirurgie aussi.

Quel est le traitement dont j'ai besoin ?

Le traitement de la maladie de Parkinson varie d'une personne à l'autre et il dépend sur certains facteurs tels que les symptômes au début de la maladie, le côté du corps impliqué (dominant par rapport à non-dominant) et l'âge ou la maladie. Une personne active peut avoir besoin de pharmacothérapie plutôt qu'une personne retraitée en raison des difficultés avec les activités liées à l'emploi. On commence à utiliser les médicaments avant ou au moment où vos activités de la vie quotidienne commencent à être affectées par la maladie de Parkinson.

Il est important de garder à l'esprit que ces médicaments n'arrêtent pas l'évolution de la maladie. Toutefois, ils réduisent vos symptômes, pour que vous puissiez mieux accomplir vos activités quotidiennes. Les médicaments utilisés pour la maladie de Parkinson peuvent avoir certains effets secondaires. On devrait seulement utiliser les médicaments selon les ordonnances du médecin et on ne doit pas ajuster la dose sans les conseils de votre médecin.

Quels sont les différents médicaments utilisés pour guérir la maladie de Parkinson?

Voici une brève liste de médicaments utilisés pour la maladie de Parkinson avec leurs effets secondaires (E/S). Vous devez strictement suivre le plan de traitement conçu par votre propre neurologue.

Levodopa/carbidopa ou

Levodopa/benserazide : E/S Les rêves vifs, le vertige, la nausée, la somnolence.

Entacapone: Il est toujours utilisé avec le levodopa. E/S La décoloration orange de l'urine, la diarrhée, peut renforcer des effets secondaires de levodopa.

Stalevo: Cela contient Levodopa/carbidopa et Entacapone dans un comprimé.

Pramipexole: E/S Somnolence, hallucinations visuelles, enflure des jambes, difficulté à contrôler les impulsions.

Ropinirole: E/S Les mêmes effets secondaires que Pramipexole.

Selegiline: E/S Peut causer des difficultés de sommeil si pris tard en soirée, peut renforcer les effets secondaires de levodopa si pris avec le levodopa.

Rasagiline: E/S La douleur de jointure, les symptômes grippaux, peut renforcer les effets secondaires de levodopa si pris avec le levodopa.

Amantadine: E/S Le gonflement de jambe, les hallucinations visuelles, les rougeurs

Trihexyphenidyl: E/S La bouche sèche, les problèmes urinaires, la constipation, la confusion.

Benzotropine mesylate: E/S Les mêmes effets secondaires que trihexyphenidyl.

Voilà seulement un résumé des médicaments utilisés pour traiter le Parkinson, mais vous devez suivre strictement le plan formulé par votre neurologue.

Quelles sont les étapes que je puisse prendre pour diriger ma pharmacothérapie ?

- Les médicaments doivent être pris à une heure fixe à la posologie prescrite par votre médecin.
- Discuter régulièrement l'efficacité et les effets secondaires avec votre médecin aux visites de suivi.
- Vous devez utiliser la même pharmacie systématiquement, afin qu'ils aient un dossier de votre histoire de médicaments. Ainsi, il y a moins d'occasion d'acheter un produit sans ordonnance qui peut interférer avec votre traitement.
- Essayez toujours de boire un verre d'eau avec chaque dose de votre médicament. Cela aidera le processus d'absorption du médicament.
- Vous devez avaler les comprimés à libération contrôlée, sans les mâcher. Ainsi, le contenu sera capable d'atteindre leur destination de manière efficace.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

Traitement

2

Français/ French
Treatment of Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

S'il y a quelqu'un que vous connaissez, qui souffre de Parkinson, et vous voulez l'aider, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour rendre sa vie plus commode.

Prendre soin d'un patient de Parkinson peut être difficile et parfois accablant. Vous devez changer votre style de vie pour accommoder la personne qui a besoin de votre aide. Si la maladie progresse, il y aura plus de demande pour votre aide.

Que signifie être fournisseur de soins ?

Prendre soin quotidiennement d'un patient qui a le Parkinson demande une attitude positive et de puissance. Un patient qui a la maladie de Parkinson a besoin d'un aide qui lui donne l'occasion de vivre dans une manière le plus autonome. Même si un remède n'existe pas pour la maladie de Parkinson, les symptômes peuvent être contrôlés de façon efficace pour que le patient puisse avoir une vie productive.

Quelles sont les choses que je dois faire au début?

Dans les premiers stades de la maladie de Parkinson, votre aide émotionnelle et vos encouragements peuvent être tout ce qui est nécessaires, mais dès que la maladie progresse, votre support sera nécessaire

parce que les capacités du patient changeront.

Comment puis-je aider l'équipe de soins de santé?

L'aide peut aider les fournisseurs de soins de santé avec des explications si nécessaire. Comme un aide, vous êtes le lien entre l'équipe et le patient. Seulement vous pouvez observer ce que le patient fait chaque jour dans leur vie quotidienne. La communication entre vous et le patient est une ressource nécessaire pour l'équipe de soins de santé pour qu'ils puissent savoir le progrès du patient et pour qu'ils comprennent ce qu'ils doivent faire davantage pour aider à améliorer la qualité de vie du patient.

Devrais-je aider à assurer que le patient prendre médicaments quotidiens proprement?

Oui, l'aidant principal est très important pour assurer que le patient prenne ses médicaments quotidiens proprement. Vous pouvez aider en notant l'efficacité du médicament, et en apercevant s'il y a des effets secondaires causés par le médicament. L'acquiescement peut-être un problème pour certains patients, parfois, puisque le patient ne prend pas le médicament de la façon prescrite. Alors, on ne voit pas une amélioration dans leur condition. Comme un aide, vous pouvez

vous assurer que le patient n'oublie pas de prendre ses médicaments à l'heure.

Qu'est-ce que je dois surveiller?

Vous devriez observer le comportement du patient puisqu'il ou elle peut souffrir de la dépression, le retrait social et l'anxiété. Dans un tel cas, vous devriez être compatissant et encourageant. Essayez de participer dans les activités sociales avec le patient.

Parfois, je me sens plus capable de continuer d'aider le patient

Être aidant peut devenir de plus en plus difficile, surtout lorsque la maladie progresse. Le patient peut avoir de plus en plus de difficultés avec la mémoire et le fonctionnement cognitif, la dépression, l'anxiété et les hallucinations lorsque la maladie progresse. Prenez une pause pour vous détendre de temps en temps. Quel que soit votre dévouement, il faut que vous preniez le temps pour vous reposer. Demander de l'assistance et partagez certaines tâches avec des gens qui sont prêts à aider. Si vous vous sentez triste, trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance, parlez de vos sentiments et demandez de l'aide

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur LA MALADIE DE PARKINSON

LA SOIN

3

Français/ French
Caregiving in Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Est-ce que la maladie de Parkinson mène à la constipation?

La constipation est un symptôme connu de la maladie de Parkinson parce que cette maladie provoque le ralentissement de l'action de l'intestin. Toutefois, l'action de l'intestin varie d'une personne à l'autre. Par conséquent, une certaine fréquence de l'action de l'intestin peut être normale pour une personne, mais la même fréquence peut être considérée la constipation pour une autre personne.

Quelles sont les causes de la constipation?

La maladie de Parkinson n'est pas la seule cause de votre constipation, il existe de nombreuses causes qui doivent être explorées par votre médecin. Voici quelques-unes des raisons courantes:

- 1) le manque d'exercice
- 2) le manque de fibres dans l'alimentation
- 3) certains médicaments
- 4) hypothyroïdie
- 5) le cancer
- 6) l'insuffisance rénale

Comment gérer la constipation?

L'exercice peut être aussi simple que quinze minutes de marche chaque jour. Ceci peut être très utile pour régler la constipation. Planifier des buts, comme des marches à pied, plusieurs fois par jour.

Alimentation saine: Quelques points importants à propos d'alimentation:

- manger des repas à un temps fixe.
- ne manquer jamais un repas
- Aller à la selle régulièrement, préférablement au même temps chaque jour. Il est suggéré que cela soit environ trente minutes après un repas.
- Inclure des fibres dans votre alimentation qui se trouve dans le pain complet, la farine d'avoine et les céréales de son. Les fruits, le riz et les pâtes sont aussi de bonnes sources de fibres ainsi que les légumes et l'orge.

Liquids

• Augmentation de consommation du fluide. Il est recommandé de boire environ 4-8 verres de fluide chaque jour. L'eau est le meilleur choix, mais d'autres liquides comme du thé de séné et le jus de pruneaux marchent aussi.

- Les boissons chaudes peuvent avoir un effet laxatif, mais elles sont le plus efficaces quand elles sont prises le matin.

Si j'ai besoin d'un médicament pour soulager la constipation, lesquels sont recommandés?

Fibyrax et Metamucil sont deux laxatifs qui augmentent la quantité des selles. Cela encourage les mouvements de l'intestin, mais la diarrhée peut se produire par la consommation excessive de ces laxatifs. La posologie recommandée est 1 ou plusieurs cuillères à café avec d'eau chaque jour.

Docusate ou Colace, qui peuvent être pris deux fois par jour, agissent comme un émoullient fécal et peuvent causer des selles régulières. D'autres médicaments sont le sirop de lactulose, comme Acilac ou Duphalac ou des suppositoires de glycérine.

Si vous avez la constipation prolongée, peut être vous devez utiliser des lavements comme Fleet. Ils agissent rapidement et ils provoquent souvent plusieurs mouvements intestinaux. Il est recommandé que vous les utilisiez le matin pour que les selles ne perturbent pas votre sommeil.

Si nécessaire, vous pouvez utiliser les différentes méthodes à la fois. Toutefois,

quand vous achetez des laxatifs sans ordonnance ou des laxatifs émoullients fécaux, consultez votre pharmacien pour savoir lequel serait le meilleur choix pour vous. Si ces pratiques ne soulagent pas votre constipation, demandez conseil à votre médecin. De plus, si vous avez d'autres conditions médicales, consultez votre médecin avant d'employer ces renseignements.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

La Conspitation

4

Français/ French
Constipation & Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Est-ce que la maladie de Parkinson peut causer les troubles du sommeil?

Les troubles de sommeil ne sont pas rares pour les patients de Parkinson. Les patients de Parkinson peuvent avoir des difficultés à s'endormir le soir, ou ils peuvent se réveiller plusieurs fois pendant la nuit, et avoir des troubles à redormir. Une mauvaise nuit de sommeil, non seulement provoque l'engourdissement excessif pendant la journée, mais cela peut affecter également les activités quotidiennes du patient pendant la journée.

Contrairement, si vous avez la maladie de Parkinson, une bonne nuit de sommeil peut vous aider à mieux faire face à vos symptômes. Certaines personnes remarquent une amélioration de leurs symptômes après se réveiller.

Quelles sont les causes des problèmes de sommeil?

- les troubles du sommeil (par exemple l'apnée du sommeil)
- la dépression
- l'engourdissement excessif pendant la journée
- les troubles d'anxiété
- l'abus de caféine ou de nicotine
- certains médicaments

La Sélégiline, un médicament utilisé pour traiter la maladie de Parkinson peut agir comme un stimulant et peut également causer de la difficulté de sommeil si ce soit pris le soir. Donc, la dernière dose de ce médicament devrait être prise au début d'après-midi.

Comment puis-je déterminer la cause de mon problème de sommeil?

Afin de trouver la cause exacte de votre problème de sommeil, vous devez observer vos habitudes de sommeil de près. Une chose à laquelle vous devez faire attention est comment vous vous endormez. Est-ce que vous vous endormez quand vous êtes en compagnie d'autres personnes, quand vous regardez la télévision, avant ou pendant votre repas de midi, quand vous êtes dans la voiture ou lors de la lecture?

Un autre aspect de votre routine du sommeil qui est important à noter est la quantité et la qualité de votre sommeil. Cela comprend l'heure quand vous vous endormez, et quand vous vous réveillez le matin, combien de temps il vous faut pour vous endormir, et combien de sommeil vous réussissez à avoir pendant la nuit et combien de fois vous vous réveillez pendant la nuit. En particulier, notez le nombre de fois que vous vous réveillez pour uriner. Discutez ces observations

avec votre médecin pour qu'il puisse vous donner des conseils.

Principes d'hygiène de sommeil:

- Réglementer le cycle veille-sommeil
- Se coucher et se réveiller à une heure fixe, même pendant la fin de semaine
- Observer la quantité de sommeil obtenue chaque nuit
- Faire de l'exercice régulièrement, mais pas trop tard le soir
- S'endormir dans un environnement silencieux.
- Éviter les boissons contenant de la caféine.
- Faire quelque chose de reposant avant de dormir

Un autre facteur qui peut vous aider à mieux dormir est une alimentation saine ainsi qu'un poids sain. Ne vous couchez pas quand vous avez faim ou après un repas complet et ne buvez pas de boissons avant de vous coucher afin d'éviter d'aller à la toilette pendant la nuit.

Quelles stratégies de sommeil puis-je utiliser?

Prendre une **courte** sieste tous les jours, mais assurez-vous que cette sieste ne dure pas plus d'une heure ou ceci peut interférer avec votre sommeil la nuit.

Assurez-vous que votre chambre est silencieuse et confortable. Utilisez votre lit pour dormir et éviter de lire dans le lit.

Utilisez un matelas ferme et un oreiller mou pour qu'il puisse être ajusté facilement. Vous devriez porter des vêtements confortables et amples.

Dormez sur le côté du lit. Vous devriez considérer dormir sur un autre lit si partager le lit avec quelqu'un vous empêche de bien dormir

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

World Parkinson's Education Program



PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

PROBLÈME DE SOMMEIL

5

Français/ French

Sleep Problems in Parkinson's disease

**PROGRAMME D'ÉDUCATION DE
PARKINSON**

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Comment les chutes, sont-elles liées à la maladie de Parkinson?

Environ deux tiers des gens qui atteints la maladie de Parkinson peuvent avoir des chutes. La mauvaise vision et les symptômes tels que la faiblesse musculaire, la posture voûtée, et les troubles de l'équilibre peuvent mener à une plus grande fréquence de chutes. De plus, les chutes peuvent aussi résulter des effets de médicaments utilisés pour traiter d'autres problèmes tels que les antidépresseurs, les somnifères et les médicaments prescrits pour l'hypertension.

Quelles sont les conséquences des chutes?

Les chutes peuvent résulter en des blessures physiques comme des ecchymoses, des coupures, des fractures des os et des commotions cérébrales. Ces blessures n'interfèrent pas seulement avec le traitement de la maladie de Parkinson mais elles se traduisent aussi par moins d'indépendance, ce qui mène à une perte de confiance et la dépression.

Comment puis-je éviter les chutes chez moi?

Afin d'éviter les chutes, il est important de s'assurer que la maison est sans danger. Votre résidence doit être suffisamment éclairée pour que vous puissiez y marcher facilement pendant la nuit. Vous pouvez également installer des veilleuses qui peuvent vous guider vers la salle de bain si vous avez besoin de vous lever pendant la nuit.

Si vous avez des tapis non fixés, ils doivent être aplanis ou enlevés et remplacés par des tapis mur à mur pour qu'ils ne créent pas le sol inégal. Le tapis peut amortir les chutes. Si vous avez des sols nus, ne les cirez pas. De plus, des objets en vrac ne devraient pas être par terre. De la même façon, les animaux domestiques comme les chats ou les chiens peuvent s'allonger par terre et facilement faire trébucher, ce qui peut mener aux chutes. Si vous habitez dans une maison, assurez-vous que votre corridor et votre escalier sont en bon état.

Le mobilier à l'intérieur de votre maison devrait être suffisamment solide pour supporter votre poids, afin de vous aider au cas où vous perdez votre équilibre. Également, éviter le mobilier avec plateaux en verre comme ils peuvent devenir dangereux. Les meubles ne devraient pas être déplacés fréquemment. De cette façon, vous serez familiarisé avec votre environnement et vous serez en mesure de trouver un soutien en cas d'urgence.

Vous devriez envisager d'installer des rampes dans votre couloir et salle de bains. Les mains courantes sont également utiles sur les deux côtés d'un escalier. Vous voulez peut-être marquer le début et la fin d'un escalier avec de la peinture. Dans les maisons avec plusieurs étages, on doit avoir un téléphone à chaque étage. De plus, les téléphones sans fil peuvent être très utiles pour vous. Ne verrouillez pas la porte de la

salle de bains. Une baignoire antidérapante, un siège de bain, la douche, s'habiller et se déshabiller tout en étant assis, des bandes adhésives et antidérapants sont également très efficaces et peuvent être placées à l'intérieur d'une baignoire ou d'une douche.

En outre, une évaluation de la sécurité de maison par un ergothérapeute peut vous donner des conseils pour rendre votre maison moins dangereuse.

Comment puis-je améliorer mon équilibre?

En ayant un bon équilibre, vous pouvez éviter les chutes. Vous devriez vous assurer que vos chaussures sont en bon état et confortables. Elles devraient vous donner un bon support et être bien adaptées. Évitez les talons hauts.

Lorsque vous marchez, vous ne devriez pas essayer de faire plusieurs choses à la fois. Lorsque vous avez le Parkinson, vos réflexes sont diminués. Ainsi, vous prenez le risque de perdre votre équilibre si vous essayez d'accomplir plusieurs tâches à la fois.

Gardez une main libre tout le temps. Cela vous permettra de trouver rapidement un support, s'il soit nécessaire. De plus, évitez d'apporter des articles dans vos deux mains et si vous êtes toujours debout, vous devriez essayer de garder un espace, d'environ la longueur des épaules, entre vos pieds.

Quand ils sont plus rapprochés vous êtes vulnérable à une perte d'équilibre et à tomber. Gardez votre escalier, à l'extérieur de votre maison, propre et en hiver assurez-vous qu'il soit sans glace.

Que devrais-je faire si je tombe par terre ?

Vous devriez garder un téléphone ou une alarme par terre et porter un bracelet d'alarme avec 911. Cela vous permettra d'obtenir de l'aide si une chute vous rend incapable de vous relever et d'atteindre des endroits plus élevés. Si l'aide est à portée de voix, vous devez envisager de porter un sifflet. De plus, vous pouvez trouver quelqu'un qui peut vous surveiller une fois par jour et qui peut voir si vous avez besoin d'aide.

Mettez dans une boîte

Si vous tomber quand vous êtes tout seul, suivez ces étapes pour vous remettre debout.

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Retournez-vous sur le côté.
3. Utilisez les mains et mettez-vous en position assise.
4. Lentement, rampez vers l'objet le plus proche qui peut supporter votre poids.
5. Mettez les mains sur le siège du mobilier ou une chaise et les séparer par un espace.
6. Menez la meilleure jambe de manière que votre genou est proche de votre poitrine.
7. Utilisez les pieds ainsi que les mains pour vous mettre en position debout.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada
www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

La prévention des chutes

6

Français/ French

Fall Prevention & Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Pourquoi l'exercice régulier est important?

Bien que l'exercice n'arrête pas la progression de la maladie de Parkinson, il vous aidera à contrôler les symptômes d'une façon plus efficace et à offrir les avantages suivants

1. Améliorer les muscles et diminuer la raideur des articulations
2. Acquérir de la puissance musculaire
3. Maintenir une bonne posture
4. Améliorer votre équilibre
5. Améliorer la flexibilité et la mobilité
6. Améliorer votre condition cardiaque et respiratoire
7. Augmenter votre niveau d'énergie
8. Soulager la constipation
9. Diminuer le taux de perte osseuse.
10. Aider les symptômes de dépression

Quand devrais-je commencer à faire de l'exercice ?

Si vous ne faites pas de l'exercice déjà, il est préférable de commencer aussitôt que

possible. Discutez-en-y avec votre médecin et il pourrait vous référer à un physiothérapeute.

Essayer de faire la connaissance avec votre physiothérapeute

Un physiothérapeute est un expert de la thérapie physique et d'exercices. Il peut recommander certains exercices pour vos symptômes. Il peut vous montrer quels exercices vous devriez éviter. Il peut aussi vous conseiller comment vous devez faire les exercices et pendant combien de temps vous devriez en faire.

Quels sont certains types d'exercice recommandés?

Voici les différents types d'exercices,

Les exercices d'aérobic impliquent les systèmes cardiaque et respiratoire. Ces exercices devraient généralement être ininterrompus et devraient durer environ dix à vingt minutes pour être efficaces.

Les exercices passifs sont pour les gens qui ont du mal à se déplacer. Quelqu'un doit bouger leurs membres pour eux.

Les exercices de résistance comprennent l'imposition de résistance externe contre les muscles, par exemple la musculation.

Mise en route

L'exercice peut être aussi simple que le jardinage, la marche et la natation. De plus, vous devriez penser à devenir membre d'un programme d'exercice où vous pourriez faire de l'exercice pendant trente minutes, au moins 3 jours par semaine.

Il est préférable de faire de l'exercice quand vous n'êtes pas fatigué et quand vos symptômes sont bien contrôlés. Ceci est fait préférentiellement au même temps chaque jour.

Quand vous commencez à faire de l'exercice, commencez lentement, faites de l'exercice pendant seulement 10 - 15 minutes à la fois. Vous pouvez augmenter la durée à 30 minutes dès que vous accumulerez de l'endurance.

Il est important d'avoir une période de réchauffement avant de commencer et il faut également une période d'apaisement après que vous avez terminé vos exercices. Pendant ces périodes, vous devez vous étirer pour réchauffer vos muscles. De plus, il faut boire régulièrement de l'eau pendant vos exercices pour vous garder bien hydraté. Beaucoup de gens aiment mieux faire de l'exercice quand ils ne sont pas seuls et il est plus probable qu'ils vont continuer à faire de l'exercice sur une

base régulière. Enfin, vous devriez arrêter de faire de l'exercice si vous vous sentez fatigué, blessé ou malade.

Quels exercices dois-je faire?

Le genre d'exercices que vous allez faire dépend de votre capacité physique. En général, plus vous êtes âgé, plus vous perdez la puissance dans vos muscles. Par conséquent, si vous êtes une personne âgée, les exercices de résistance, tels que la musculation, seront plus utiles dans le ralentissement de la perte de force musculaire et dans l'amélioration de votre équilibre et de votre mobilité. Pour vos muscles abdominaux, les abdos seront bénéfiques si vous êtes capable de les faire. Si vous avez l'arthrite du genou ou de la hanche, l'exercice régulier vous aidera à y faire face. Si le mouvement de votre épaule est limité (également connu comme l'épaule bloquée), les exercices qui se concentrent sur vos bras et vos épaules seront efficaces. Des problèmes de posture comme la scoliose sont soutenus par des exercices qui se concentrent sur la force et la souplesse de votre dos. Des exercices qui se concentrent sur votre pelvis et le bas de votre abdomen sont bénéfiques pour la constipation et le dysfonctionnement urinaire, ceux qui sont des symptômes associés avec la maladie de Parkinson. Si vous avez la maladie de Parkinson avancée ou les maladies

cardiaques ou le diabète, celles-ci détermineront le type d'exercices que vous pouvez faire. Par conséquent, vous devriez consulter votre physiothérapeute pour trouver les exercices les plus appropriés pour vous, en considérant vos besoins et vos capacités.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON World Parkinson's Education Program



A. Q. Rana, MD, FRCPC
Neurologue
Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

Toronto, Canada

Questions fréquemment posées sur,

LA MALADIE DE PARKINSON

EXERCISES

7

Français / French

Exercise and Parkinson's disease

**PROGRAMME D'ÉDUCATION DE
PARKINSON**

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Est-ce que la maladie de Parkinson affecte votre capacité à conduire?

Les symptômes de la maladie de Parkinson et les effets secondaires des médicaments peuvent affecter votre capacité à conduire. Votre âge joue un rôle aussi puisque la maladie de Parkinson est plus fréquente chez les personnes âgées. Dans une étude conçue en 1999 par le Centre National de la Prévention des Blessures et de Contrôle, on a trouvé que les accidents d'automobile étaient la cause la plus fréquente de décès, causés par les blessures, pour les gens qui ont un âge de 65 à 74. Pour ceux qui ont un âge de 75 à 84, c'était la deuxième cause de décès la plus fréquente, après les chutes.

Bien sûr, avoir la maladie de Parkinson ne signifie pas nécessairement que vous ne serez pas capable de conduire une voiture. Toutefois, les personnes qui ont un type assez sévère de Parkinson sont plus susceptibles d'être impliqués dans un accident d'auto. Par conséquent, il est important de juger vous-même si vous êtes capable de conduire. Les conducteurs dangereux sur les routes ne posent pas seulement un risque pour eux-mêmes, mais aussi pour les autres.

Comment la maladie de Parkinson, peut-elle influencer vos compétences de conduite ?

Comme la maladie de Parkinson progresse, il est possible que vous constatiez un déclin dans vos capacités motrices et dans le temps de réaction. Avec un temps de

réaction plus lent, une personne avec la maladie de Parkinson a besoin plus de temps pour réagir à une situation. L'attention, le traitement d'information et les compétences visuo-spatiales qui contribuent à différencier entre les formes et à déterminer les distances baissent aussi chez les patients de Parkinson. Ainsi, une personne peut avoir de la difficulté à juger la distance correcte d'un feu de signalisation, à garder la voiture dans la position correcte, à vérifier l'angle mort, à contrôler la voiture, à diriger la voiture, à conduire, à avancer si nécessaire, à changer de voie et à tourner. En outre, une personne peut être plus susceptible aux erreurs si elle est soit pressée pendant la conduite.

Les médicaments utilisés pour traiter la maladie de Parkinson peuvent causer des effets secondaires tels que des troubles de vision, la somnolence, l'engourdissement soudain, la confusion et les vertiges, tous qui affectent vos compétences de conduite.

Quand faut-il arrêter de conduire?

Il est difficile de faire une auto-évaluation et de décider si vous êtes capable de conduire. De nombreuses personnes sont trop confiantes en leurs capacités de conduire et il est possible qu'ils ne se rendent pas compte qu'ils sont incapables de bien conduire. La conduite est aussi un signe d'indépendance, ce qui est important pour de nombreuses personnes.

Vous devriez parler aux membres de votre

famille et à vos amis de vos compétences de conduite. Écoutez leurs conseils et réalisez si ce qu'ils disent est raisonnable. Vous devriez éviter les routes embouteillées, la conduite de nuit et la conduite pendant les intempéries.

Si vous avez presque eu un accident en conduisant, ou si vous ne vous sentez pas à l'aise pendant la conduite sur la route, vous devriez envisager de prendre un cours de conduite défensive. Vous pouvez également contacter votre centre local de conduire et avoir un test de conduite pour vérifier si vous devriez être sur les routes ou pas. Bien sûr, votre permis serait annulé si vous échoueriez le test. Certaines écoles de conduite ont des tests pratiques sur la route et ils vous laissent savoir si vous passeriez un test réel ou non. Pour une évaluation hors route, certains centres de rééducation examinent votre temps de réaction et donnent des tests de mémoire pour voir les effets sur votre conduite.

Si vous avez la maladie de Parkinson avancée, vous devriez penser à abandonner la conduite. Il vaut mieux d'être très prudent lorsque vous passez à une dose plus élevée de médicaments antiparkinsoniens ou lorsqu'un nouveau médicament est lancé.

Comment le personnel de santé, peut-il aider ?

L'une des responsabilités d'un aidant est d'observer attentivement la conduite de la personne avec le Parkinson et d'informer s'il

fait des fautes d'une manière respectueuse.

Il est possible que le soignant doive convaincre le patient que sa conduite n'est pas assez bien. Un examen de conduite ou les commentaires d'un professionnel peuvent aider. L'aidant peut également fournir d'autres options à part de la conduite qui peut aider la personne avec le Parkinson à décider ce qu'ils voudraient faire. Ces options comprennent l'utilisation du système local de transport en commun, des taxis ou des services fournis par la ville. Bien que les taxis puissent sembler chers, le coût de possession d'une voiture est très élevé aussi. Lorsque les coûts de ces deux éléments sont comparés, ils sont presque pareils. Votre famille et vos amis peuvent vous aider par vous emmener en ville. Le soignant peut également vous informer des lignes d'autobus et les numéros de téléphone des taxis.

Quelle est votre responsabilité?

La conduite d'automobile est une partie importante de la vie des individus, et peut être difficile de l'abandonner. Cependant, votre sécurité ainsi que la sécurité d'autres personnes sur la route sont très importantes aussi. Si vous sentez que votre conduite n'est pas au niveau qu'elle devrait être, veuillez consulter votre médecin.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

LA CONDUITE

8

Français / French

Driving and Parkinson's disease

**PROGRAMME D'ÉDUCATION DE
PARKINSON**

World Parkinson's Education Program



**Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Toronto, Ontario, Canada**

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-*

Dr. Rana

Comment la maladie de Parkinson, peut-elle mener à baver

Les individus avec la maladie de Parkinson ont, en général, des mouvements musculaires réduits. Les muscles à l'intérieur de la bouche qui contrôlent la gorge et la langue sont également affectés. Par conséquent, il devient difficile à avaler. De plus, il devient difficile d'avalier la salive dans la bouche, et ceci résulte à la bave.

De plus, les personnes qui ont la maladie de Parkinson ont parfois une posture où la tête est inclinée en avant et vers le bas, ce qui provoque une accumulation de salive à l'avant de la bouche. Donc il y a encore plus de bave. La bave est présente dans plus de 75% des personnes qui ont le Parkinson. Au début, la bave peut-être présente seulement pendant la nuit, mais plus tard, elle peut devenir un problème pendant la journée aussi.

La hypersalivation peut mener à l'aspiration de la salive dans les poumons, ce qui mène à la pneumonie.

Quels sont les conseils pour éviter de baver?

Puisqu'on a moins d'avalement spontané, il y a plus de salive dans la bouche, et on doit se rappeler d'avalier fréquemment. En outre, une gomme à mâcher a la tendance de déclencher automatiquement le réflexe

de déglutition, un réflexe qui est absent dans les patients de Parkinsons.

De plus, on a besoin de garder une bonne posture, d'une telle façon que la tête n'incline pas vers le bas. Par conséquent, on doit faire attention et corriger la posture souvent, une fois qu'on remarque qu'elle est mauvaise. En outre, on peut pratiquer de garder les lèvres fermées quand on ne mange ou on ne parle pas. On doit éviter de manger la nourriture sucrée, car ceci incite la production de la salive. Garder un mouchoir dans la main, est également important.

Quel type de médicament peut aider à prévenir la bave?

Il existe de nombreux types de médicaments qui peuvent être utilisés pour améliorer le problème de bave. La réglementation de médicaments antiparkinsoniens dopaminergiques prescrits par votre médecin peut aider aussi. La plupart d'autres médicaments marchent en diminuant la production de salive. Les médicaments suivants peuvent être utilisés après une consultation avec votre médecin :

1. Amitriptyline : il s'agit d'un antidépresseur qui provoque la bouche sèche comme effet secondaire
2. Trihexyphenydil

3. Atropine : des gouttes instillées dans la bouche quelques fois par jour
4. Scopolamine Patch
5. La toxine botulique

Vous devez garder à l'esprit que ces médicaments peuvent avoir certains effets secondaires.

Qu'est-ce que c'est la toxine botulique et comment peut-elle aider à soulager la bave?

La toxine botulique est une neurotoxine, mais lorsqu'elle est utilisée dans des très petites doses, elle peut aider à soulager la bave. Elle est injectée dans les glandes salivaires, celles qui produisent la salive. La toxine botulique réduit la quantité de salive produite par les glandes salivaires et par conséquent diminue la quantité de bave produite.

La plupart de la salive dans notre corps est produite par deux glandes. Ce sont les glandes parotides et les glandes submandibulaires. La glande submandibulaire produit une plus grande quantité de salive. Le traitement de la toxine botulinum est plus efficace quand les deux types de glandes sont injectés avec la toxine botulique. L'effet de ce traitement dépend également du degré du problème de bave. Habituellement, les avantages du traitement sont plus

prononcés quand la quantité de salive est faible. Comme la fréquence de bave s'augmente, l'efficacité du traitement diminue.

Le dosage de la toxine botulique peut être modifié et dépend de votre état. Le traitement botulique est temporaire, et l'effet de ce traitement dure pendant trois à quatre mois. Après cela, les injections doivent être répétées.

Le traitement botulique peut également mener aux certains effets secondaires, notamment une sécheresse excessive de la bouche, plus de difficultés de déglutition et la douleur au site d'injection pendant le traitement. En outre, une diminution dans la quantité de salive dans la bouche à long terme peut causer des caries dentaires. Ainsi, les examens périodiques effectués par un dentiste sont nécessaires si un traitement à long terme est nécessaire.

Il y a plusieurs étapes qui peuvent être suivies pour réduire ces effets secondaires. Au début, le traitement doit commencer avec une dose plus faible et doit être appliquée aux glandes parotide seulement, parce qu'elles produisent moins de salive. Si le problème de bave ne s'améliore pas, un dosage plus élevé peut être utilisé. Dans les cas réfractaires, des traitements chirurgicaux comme la ligature des conduits des glandes

salivaires, la délocalisation, la neurectomie ou ablation de la glande pourrait être nécessaire.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

BAVER

9

Français/ French
Drooling in Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Comment le dysfonctionnement sexuel est-il lié à la maladie de Parkinson?

Le dysfonctionnement sexuel se trouve dans de nombreux individus qui ont la maladie de Parkinson. Dans une personne normale qui vieillit, la fonction sexuelle décline, mais si la personne a la maladie de Parkinson, la vitesse de déclin est beaucoup plus rapide. En général, il y a une baisse de libido chez les personnes qui ont le Parkinson. Pour les hommes, le problème le plus fréquent est d'atteindre et de maintenir une érection. Les femmes peuvent connaître un déclin de libido. Un certain nombre de facteurs y compris la dysfonction du système nerveux autonome, l'anxiété, la dépression et la dysfonction urinaire peuvent causer le dysfonctionnement sexuel.

Certains symptômes de la maladie de Parkinson comme les tremblements, la lenteur des mouvements et la fatigue interfèrent directement avec l'activité sexuelle. Puisque la maladie de Parkinson affecte la fonction motrice, il devient difficile d'être sexuellement actif. Il est possible qu'un couple ne puisse pas dormir sur le même lit si les symptômes sont assez sévères. Le dysfonctionnement sexuel peut également se produire après un changement des rôles dans une relation. Lorsque la maladie de Parkinson s'avance dans une personne, le partenaire ou la partenaire pourrait devenir leur fournisseur de soins primaires. Parfois, cette exigence et

les ajustements peuvent bouleverser les relations.

D'autres maladies coexistantes comme le diabète, peuvent affecter la fonction sexuelle. En outre, les médicaments utilisés pour traiter l'hypertension peuvent affecter la fonction sexuelle aussi.

Comment peut-on traiter le dysfonctionnement sexuel?

Le dysfonctionnement sexuel est comme n'importe quel autre problème de santé. Vous avez besoin d'en discuter avec votre équipe de soins de santé afin qu'ils puissent prendre les mesures nécessaires pour le traiter. Toutefois, il est parfois difficile pour les gens de parler de ces problèmes.

Vous pouvez être envoyé à un urologue pour une évaluation en détail à propos de votre dysfonctionnement sexuel. Voici quelques conseils utiles :

Les mesures non pharmacologiques:

1. Exclure d'autres causes du dysfonctionnement érectile, tels que les problèmes de prostate, le diabète et la dépression.
2. Examiner tous les médicaments utilisés pour d'autres troubles médicaux comme les bêtabloquants et les antidépresseurs, qui peuvent causer le dysfonctionnement sexuel.

3. Maintenir l'activité sexuelle régulièrement aide à augmenter votre désir sexuel (libido), et peut aussi améliorer votre relation. Si l'activité sexuelle devient rare, votre intérêt pourrait décliner et votre relation pourrait devenir désagréable.

4. L'activité sexuelle dans un environnement détendu, des conversations franches avec votre partenaire, des conseils psychosexuels et des dispositifs tels que des vacuumes et des vibromasseurs sont utiles.

5. Explorer d'autres méthodes à part les rapports sexuels avec votre partenaire est important parce que l'intimité ne signifie pas seulement l'activité sexuelle. Des gestes simples tels que les étreintes et les baisers peuvent maintenir une relation forte.

Les traitements pharmacologiques :

1. Les médicaments utilisés pour traiter la maladie de Parkinson comme les agonistes de la dopamine, (pramipexole, ropinirole, apomorphine) peuvent contribuer à l'amélioration de la pulsion sexuelle.
2. La dépression peut être une cause du dysfonctionnement sexuel et s'il est prévu elle doit être traitée. Toutefois, certains médicaments utilisés pour traiter la dépression peuvent provoquer le dysfonctionnement sexuel comme effet secondaire.

3. Les médicaments comme Sildénafil ou Viagra, Vardenafil, Tadalafil, Yohimbine, Alprostadil et les implants chirurgicaux tels que des tiges semi-rigides et les prothèses hydrauliques sont très utiles mais ils doivent être utilisés seulement sous la surveillance de votre médecin car certains de ces médicaments peuvent avoir de graves effets secondaires tels que les maux de tête, la rougeur du visage, les maux d'estomac, la perte de vision, la sensibilité accrue à la lumière et une baisse dangereuse de la pression artérielle.

Si les médicaments oraux ne vous aident pas, les médicaments injectés dans le pénis, et certains dispositifs qui peuvent augmenter le flux sanguin dans le pénis peuvent être utilisés. Les agonistes de la dopamine, dans certains cas peuvent mener aux comportements anormaux comme l'hypersexualité compulsive. Dans un tel cas, votre médecin doit être informé, afin que le médicament puisse être altéré.

Quelles sont des suggestions pour améliorer la fonction sexuelle?

Si vous prenez des médicaments pour une maladie autre que la maladie de Parkinson, vous devriez consulter votre médecin pour vous assurer qu'ils n'affectent pas votre fonction sexuelle comme un effet secondaire.

Les femmes âgées peuvent connaître des problèmes associés à la ménopause. Ces

questions doivent être traitées d'une façon appropriée, car souvent ceci peut réduire la fonction sexuelle.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

Dysfonctionnement Sexuel

10

Français/ French
**Sexual Dysfunction & Parkinson's
disease**

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologue
Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr. Rana*

Quels sont certains des problèmes émotionnels liés à la maladie de Parkinson?

La maladie de Parkinson est une maladie progressive et certains des symptômes peuvent avoir un effet sur vos émotions. Vous pouvez connaître des symptômes de dépression, des problèmes de mémoire et de connaissance, de confusion et des hallucinations.

La dépression, est-elle fréquente dans la maladie de Parkinson?

La dépression est plus fréquente chez les personnes qui ont des maladies chroniques telles que la maladie de Parkinson. Un tiers à une moitié des personnes avec la maladie de Parkinson peuvent souffrir de dépression à un moment donné au cours de leur maladie.

Quels sont certains des symptômes de la dépression?

Les symptômes de la dépression peuvent être inaperçus et non traités. Vous devriez informer votre équipe de soins de santé si vous pensez que vous souffrez de dépression. Certains des symptômes de la dépression peuvent inclure des sentiments de tristesse, de manque d'intérêt, des sentiments de dévalorisation ou de culpabilité, la fatigue ou le manque d'énergie et des changements d'appétit, de poids, de sommeil ou d'humeur.

Quelle est la cause de la dépression?

Il existe un certain nombre de facteurs qui peuvent être liés à la dépression comme les

antécédents familiaux de dépression, les événements difficiles de vie et le stress. La maladie de Parkinson affecte généralement un groupe de personnes plus âgé, qui peuvent être plus vulnérable à la dépression. C'est parce que ils sont plus exposés à des événements comme la retraite et les décès de parents et des amis. La perte de certains produits chimiques, tels que la sérotonine et la noradrénaline, dans le cerveau peut également causer la dépression.

Comment puis-je faire face à la dépression?

Si vous passez un moment difficile, essayez de vous détacher de la situation, si vous pouvez le faire. Vous devriez essayer de faire quelque chose que vous appréciez, cela vous aidera à vous sentir mieux dans votre peau. Si le stress est un résultat d'une situation en cours, vous devriez premièrement informez les autres. En particulier, vous devriez trouver une façon de minimiser l'impact de la situation sur votre vie.

L'exercice régulier est un excellent moyen de faire face à la dépression, et il aidera aussi à améliorer vos symptômes de Parkinson. Vous devriez éviter les produits liés à l'alcool ou vous ne devriez pas prendre des médicaments qui ne sont pas prescrits. Le traitement médical de dépression est souvent à long terme. Il existe de nombreux médicaments qui peuvent être utilisés pour traiter la dépression et vous devriez en parler à votre médecin.

Comment puis-je me débrouiller des problèmes de mémoire et de connaissance?

Les problèmes de mémoire et le dysfonctionnement cognitif sont associés à la maladie de Parkinson et ils peuvent être très ennuyeux. Vous pouvez pratiquer et planifier à l'avance afin de les minimiser. Si vous avez besoin de vous rappeler de quelque chose, vous devriez essayer de vous concentrer et de créer une mémoire, essayez de l'imaginer dans votre esprit et de le lier à quelque chose qui est important pour vous. Essayez de ne pas être tendu quand vous essayez de vous rappeler de quelque chose parce que c'est plus facile de vous rappeler si vous êtes détendu.

Vous devriez rester positif. Si vous continuez à remarquer que vous avez une mauvaise mémoire, vous êtes plus susceptible d'oublier. Un bloc-notes peut être très utile et vous devriez l'utiliser pour écrire tout ce que vous risquez d'oublier. Pour les prochains événements et les rendez-vous, utiliser un calendrier pour vous aider à s'en tenir au courant. Il est aussi utile de créer des routines. Essayez toujours de mettre les choses dans leurs propres endroits pour qu'elles soient plus faciles à retrouver plus tard. Vous devriez également discuter ceci avec votre médecin qui peut vous aider et prescrire des médicaments si nécessaire.

Que puis-je faire pour faire face à la confusion et aux hallucinations?

Certains médicaments utilisés pour traiter la maladie de Parkinson peuvent causer des hallucinations, par conséquent, vous devriez en discuter avec votre médecin qui peut modifier votre traitement, afin de minimiser ces symptômes.

Les hallucinations visuelles sont plus fréquentes lorsque vous êtes dans un environnement étrange. Si vous avez récemment eu des problèmes d'hallucination, vous devriez essayer de rester dans les lieux où vous êtes habitué. Parfois, il y a peut être seulement une ombre que vous aurez pu confondre avec quelque chose d'autre. Les lumières doivent être allumées pour réduire les ombres pendant la nuit. La consommation suffisante de liquides et la nutrition, l'amélioration du sommeil et l'orientation régulière sont toujours utiles.

Si vous êtes soignant de quelqu'un qui souffre d'hallucinations, vous devez vous rendre compte qu'une hallucination peut sembler très réelle à la personne en question. Si la personne n'écoute pas la voix de la raison, il vaut mieux de ne pas la contester tant que l'hallucination n'est pas bouleversante. Donc, il ne faut pas discuter ou les renforcer. Toutefois, si la personne devient perturbée et violente, vous devriez demander de l'aide et faire de votre mieux pour éviter des blessures graves. Si nécessaire, vous devez appeler le 911.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada
www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

Émotions

11

Français/ French
Emotions & Parkinson's disease

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologue
Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*

Est-ce que la maladie de Parkinson peut causer le dysfonctionnement urinaire ?

Le dysfonctionnement urinaire est souvent associé à la maladie de Parkinson. La vessie est un élément clé du système urinaire, qui contrôle deux aspects de la miction. Elle régule l'entreposage d'urine et sa libération quand nécessaire. En cas de dysfonctionnement urinaire, les fonctions de la vessie sont affaiblies. Quant à l'entreposage de l'urine, la vessie envoie des signaux au cerveau, qui indique qu'elle est pleine, même si ce n'est pas le cas. Par conséquent, le patient se sent le besoin d'uriner plus fréquemment. Ce symptôme est présent pendant la nuit aussi, et cela s'appelle la nycturie. Par conséquent, cette condition peut interférer avec votre sommeil.

En outre, la capacité de contrôler la miction amoindrit. Ainsi, il devient de plus en plus difficile de retarder la miction lorsqu'on a envie d'uriner. Ce symptôme peut devenir difficile à contrôler quand vous vous trouvez dans des situations publiques.

Un autre problème peut être une capacité réduite à vider la vessie. Ceci peut mener à une augmentation de la fréquence des mictions. Si la vessie ne se vide pas régulièrement, les chances d'obtenir une infection de la vessie augmente. La

douleur en urinant peut indiquer une infection de la vessie.

Quels sont les symptômes courants du dysfonctionnement urinaire?

Certains symptômes courants sont des mictions plus fréquentes, la miction goutte à goutte après l'urinassions, et une incapacité de retarder la miction. D'autres symptômes incluent une forte urgence d'uriner, même après avoir fini d'uriner et uriner de petites quantités à la fois. La fuite incontrôlable d'urine est aussi associée au dysfonctionnement urinaire.

Que devriez-vous faire si vous avez des symptômes de dysfonctionnement urinaire?

La première mesure est d'informer votre équipe de soins de santé à propos de vos symptômes. Puis, il est possible que votre médecin puisse vous envoyer à un urologue qui examinera votre situation en détails et qui déterminera si la maladie de Parkinson est la vraie cause de votre dysfonctionnement urinaire ou s'il ya d'autres facteurs qui sont responsables.

Qu'est-ce qui cause le dysfonctionnement urinaire?

À part de la maladie de Parkinson, les médicaments utilisés dans le traitement peuvent aussi jouer un rôle. Certains médicaments, en particulier ceux qui ont

des effets anticholinergiques peuvent affecter le fonctionnement de la vessie.

Parfois, chez les hommes, le dysfonctionnement urinaire peut être complètement sans lien à la maladie de Parkinson. Un examen peut indiquer si la maladie de la prostate est la vraie cause du dysfonctionnement urinaire. Dans cette condition, la prostate est anormalement élargie et cela affecte la circulation dans l'appareil urinaire.

Comment pouvez-vous réduire les symptômes de dysfonctionnement urinaire?

Une chose que vous pouvez faire pour soulager vos symptômes est de réduire la consommation de boissons avec des effets diurétiques. Les boissons diurétiques sont celles qui augmentent le besoin d'uriner. Les boissons qui contiennent de la caféine et d'alcool sont diurétiques. D'autres exemples sont le thé et le jus de pamplemousse.

Une approche peut être de garder une liste de votre routine et quand vous buvez. Afin de réduire le nombre de fois vous devez vous lever pendant la nuit, vous devriez éviter de boire des liquides depuis plusieurs heures avant de vous coucher. De la même façon, peut-être vous pouvez limiter le nombre de boisson que vous

buvez avant de sortir. Une urgence pour aller à la salle de bain dans les lieux publics peut être problématique et parfois embarrassante. Toutefois, vous devez vous assurer d'obtenir assez de liquide sur une base quotidienne puisque la constipation est également associée à la maladie de Parkinson.

S'il vous prend beaucoup de temps pour aller aux toilettes ou vous avez des problèmes avec la mobilité, peut-être vous devriez envisager d'obtenir un pot de chambre ou un urinal pour vous aider. Les vêtements qui sont plus facile à enlever devraient être portés pendant la nuit. Pour les hommes, un cathéter préservatif est aussi une option. Toutefois, si vous n'avez pas le contrôle volontaire de miction, peut-être vous avez besoin de rembourrage de protection ou de sous-vêtements en coton. Les problèmes d'odeur peuvent aussi résulter avec l'utilisation du rembourrage de protection. Le jus de canneberge peut aider à réduire l'odeur.

Le contrôle de la miction peut être augmenté avec des exercices qui renforcent vos muscles pelviens. Vous pouvez également augmenter votre contrôle en pratiquant de retarder et d'initier l'action d'uriner. Rééducation de la vessie est aussi utile pour réduire les

symptômes du dysfonctionnement urinaire. Il est aussi possible d'essayer d'uriner à des heures prévues, même si vous n'avez pas envie d'uriner. Si ces mesures ne sont pas utiles, votre urologue peut vous ordonner des médicaments.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada
www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

DYSFONCTIONNEMENT URINAIRE

12

Français/ French
**Urinary dysfunction in Parkinson's
disease**

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologue
Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr. Rana*

Pourquoi ai-je besoin d'aide?

La maladie de Parkinson affecte de nombreux différents systèmes du corps et de nombreux aspects différents de la vie. Avec la maladie de Parkinson, vous ferez face aux difficultés à contrôler les symptômes de la maladie de Parkinson et à améliorer votre qualité de vie. Afin de mieux atteindre cet objectif, vous aurez besoin de garder les voies de communication ouvertes avec chaque membre de votre équipe de soins de santé.

Que puis-je faire pour aider mon équipe de soins de santé?

Vous pouvez aider votre équipe de soins de santé à fournir de meilleurs soins pour vous. Posez des questions à vos fournisseurs de soins de santé sur différents aspects de la maladie de Parkinson dont vous n'êtes pas sûr et écrivez leurs réponses, afin que vous puissiez les consulter ultérieurement si nécessaire. En outre, maintenez une liste de vos médicaments et assurez-vous que chaque fournisseur de soins de santé est au courant avec cette liste. Assurez-vous que tous les nouveaux développements sont compris par l'ensemble des membres de l'équipe, et qu'ils soient tenus à jour.

Médecin de famille

Votre médecin de famille va être le premier à reconnaître les signes de la maladie de Parkinson et va vous référer à un neurologue.

Neurologue

Le neurologue, un spécialiste de la maladie de Parkinson, fera l'évaluation finale de votre diagnostic de Parkinson et fera un plan de traitement pour vos besoins spécifiques. Lorsque la maladie progresse, ce plan pourrait être modifié pour assurer les meilleurs soins possibles pour vous. Vous devriez voir votre neurologue de deux à trois fois par année pour des visites de suivi. Si possible, vous devriez voir un neurologue qui soit sous-spécialisé dans la maladie de Parkinson et les maladies de troubles de mouvement.

Physiothérapeute

Le physiothérapeute vous conseillera sur les différents exercices, aidera à la rééducation de l'équilibre et enseignera des stratégies pour prévenir les chutes afin d'améliorer votre mobilité et votre posture.

Ergothérapeute

L'ergothérapeute vous conseillera sur les stratégies pour vous aider à accomplir vos tâches quotidiennes afin d'assurer que vous menez une vie productive et

satisfaisante. Les méthodes utilisées pour atteindre ces objectifs peuvent être différents chez différentes personnes. Il peut également vous conseiller de modifier votre atmosphère afin de la rendre sûr et plus facile pour vous d'effectuer les tâches quotidiennes.

Orthophoniste

La maladie de Parkinson peut causer des problèmes d'élocution et la déglutition. L'orthophoniste vous proposera des exercices et des stratégies pour régler ces problèmes.

Pharmacien

Le pharmacien vous conseillera au sujet de vos médicaments dans la pharmacie. En visitant la même pharmacie chaque fois, vous assurerez un enregistrement précis des médicaments que vous avez utilisés. De plus, le pharmacien va assurer que tous les médicaments que vous prenez n'interfèrent pas avec votre plan de traitement.

Diététicien

Une alimentation saine et le poids est important pour la bonne santé. Certains aliments, comme les régimes hyperprotéinés peuvent interférer avec l'absorption des médicaments et votre diététicien vous conseillera sur la façon de planifier vos repas et éviter ce problème.

Travailleur social

Le travailleur social fournira des orientations vers des préoccupations financières ou familiales si nécessaires, et offrira des conseils pour faire face aux changements dans votre mode de vie et conditions de vie. Un travailleur social peut également vous aider à trouver un programme d'aide financière.

Psychiatre

Les symptômes de dépression, d'anxiété et d'hallucinations peuvent se produire avec la maladie de Parkinson. Le psychiatre vous conseillera comment régler ces problèmes.

Urologue

La dysfonction de la vessie et la dysfonction sexuelle peuvent se produire dans la maladie de Parkinson et un urologue qui est un spécialiste dans ce domaine saura comment évaluer et traiter ces problèmes.

Quels d'autres professionnels peuvent m'aider?

Vous devriez consulter un spécialiste en planification financière; assurez-vous que votre assurance-maladie couvre l'invalidité de longue durée et les médicaments. Un comptable peut vous aider à tirer le meilleur parti de vos retenues d'impôt. De plus, rédigez un testament, et attribuez à

quelqu'un la procuration parce qu'il se peut qu'un jour vous ne serez plus capable de communiquer vos désirs concernant vos finances, votre médecine et vos soins personnels en raison de votre état. Alors, il sera utile de planifier pour ceci comme une mesure de précaution.

Consultez votre médecin avant d'appliquer cette information. Cette information ne devrait pas être employée pour remplacer pour le conseil de votre médecin. © World Parkinson's Education Program. La duplication de ce dépliant pour des buts éducatifs est encouragée. Ce n'est pas autorisé de faire des changements au contenu écrit de ce document ou de changer l'information de l'auteur.

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON



World Parkinson's Education Program

A. Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

www.parkinsonseducation.org

Questions fréquemment posées sur

LA MALADIE DE PARKINSON

Votre Équipe de Soins de Santé

13

Français/ French

**Parkinson's Disease & Your Health
Care Team**

PROGRAMME D'ÉDUCATION DE PARKINSON

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologue

Toronto, Ontario, Canada

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"-
Dr.Rana*