



Vivre avec la maladie de Parkinson (définition, symptômes, traitements, aspects au quotidien)

Contenu



01. La maladie

Définition, symptômes, traitements et aspects du quotidien.

02. L'organisme

Historique, valeurs, mission et notre équipe.

03. Services

Activités physiques, activités sociales, groupe d'entraide et soutien psychosocial.

04. Membres

Accès aux services et frais.

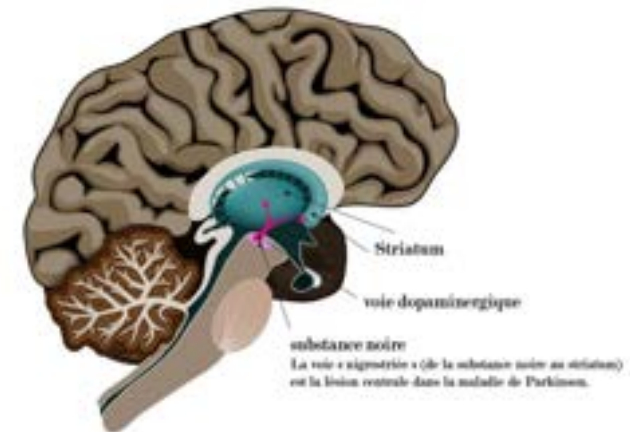
05. Discussion

Questions, commentaires, demandes ?

Qu'est-ce que le Parkinson ?

Définition : Une maladie neurodégénérative (donc progressive) qui se manifeste par les troubles du mouvement.

Elle s'explique par la perte de cellules dans une partie du cerveau que l'on nomme substance noire. Cette substance noire détruit la dopamine qui permet la communication entre les neurones et intervient dans le contrôle de la motricité. La maladie entraîne donc une perte progressive de la capacité à contrôler certains types de mouvements.



Qu'est-ce que le Parkinson ?

L'âge moyen d'apparition de la maladie est de 60 ans, mais 5 à 10 % des cas surviennent avant 40 ans et 20 % avant 50 ans (forme précoce de la MP). Les hommes sont plus susceptibles de développer la maladie de Parkinson que les femmes (60 % des cas contre 40 %).

La cause demeure aujourd'hui encore inconnue. Toutefois, deux hypothèses ont été émises :

- La génétique. Des recherches ont montré que des mutations sur certains gènes augmentent de risque de maladie de Parkinson. Ces mutations sont très souvent héréditaires.
- L'exposition à certains facteurs environnementaux ou à des toxines. Par exemple, des recherches ont montré un lien entre l'exposition aux pesticides et le développement de la maladie de Parkinson, en particulier chez les agriculteurs.

Diagnostic



La maladie de Parkinson n'est pas toujours facile à diagnostiquer. Il n'existe aucun test sanguin ou examen radiologique particulier pour confirmer sa présence avec certitude. Le diagnostic repose sur les symptômes décrits par le patient et sur l'examen neurologique complet fait par le neurologue. À la suite du diagnostic, il est important que les personnes atteintes s'entourent de plusieurs professionnels spécialisés pour les accompagner dans leur cheminement :

- Neurologue : Médication et suivi
- Physiothérapeute : Renforcement des muscles
- Orthophoniste : Diction et musculation de la voix
- Psychologue : Thérapie ou suivi à long terme
- Ergothérapeute : Adaptation du milieu de vie
- Travailleur social : Ressources, références, soutien et accompagnement
- Nutritionniste : Déglutition et alimentation

Les symptômes moteurs

Tremblements	Rigidité
Bradykinésie*	Akinésie**
Freezing***	Pertes d'équilibre et chutes
Dystonie****	Dysphagie et hypersalivation*****

*Bradykinésie : lenteur des mouvements

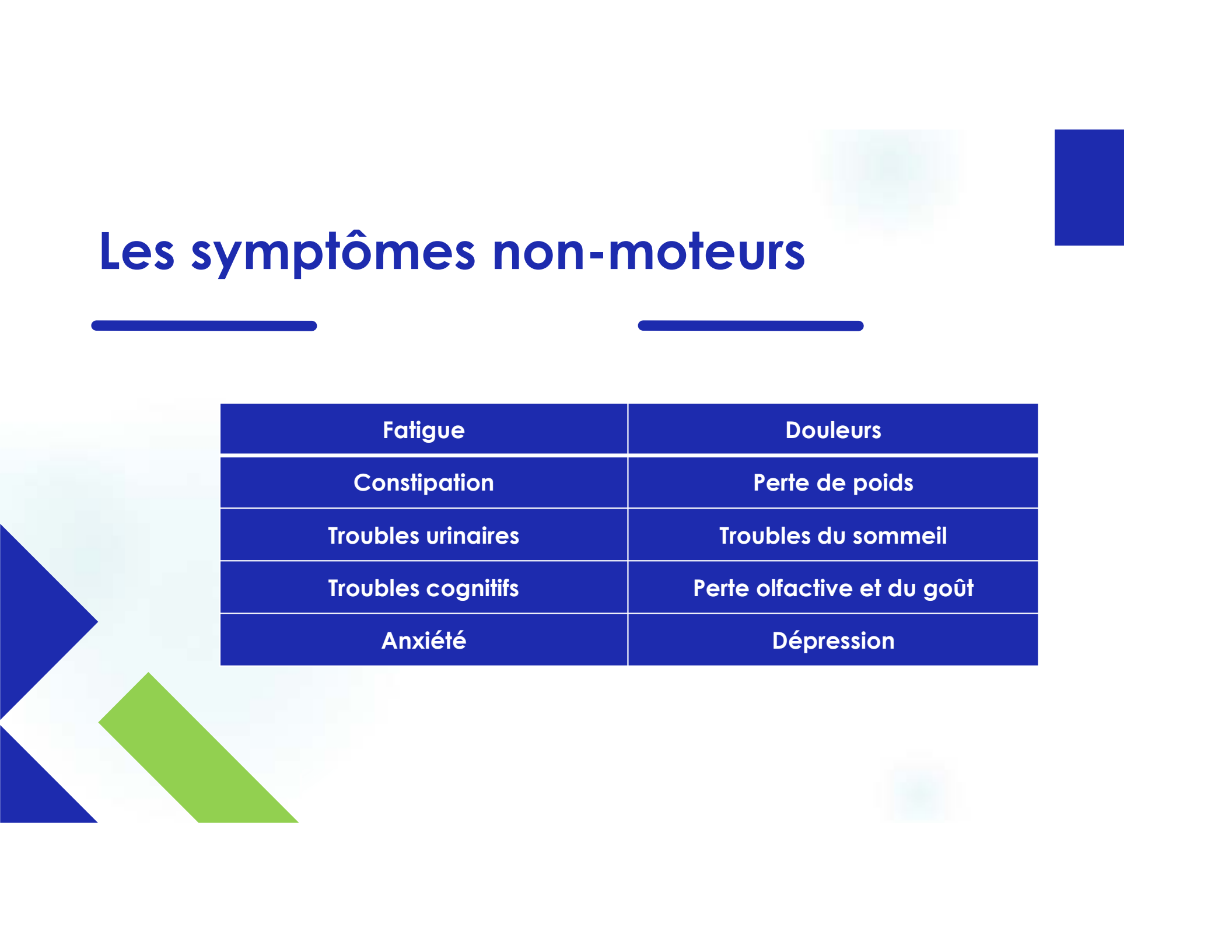
**Akinésie : rareté des mouvements

***Freezing : phénomène de blocage des pieds

****Dystonie : posture musculaire anormale d'un membre du corps

*****Dysphagie : difficulté à avaler

Les symptômes non-moteurs



Fatigue	Douleurs
Constipation	Perte de poids
Troubles urinaires	Troubles du sommeil
Troubles cognitifs	Perte olfactive et du goût
Anxiété	Dépression

Évolution de la maladie

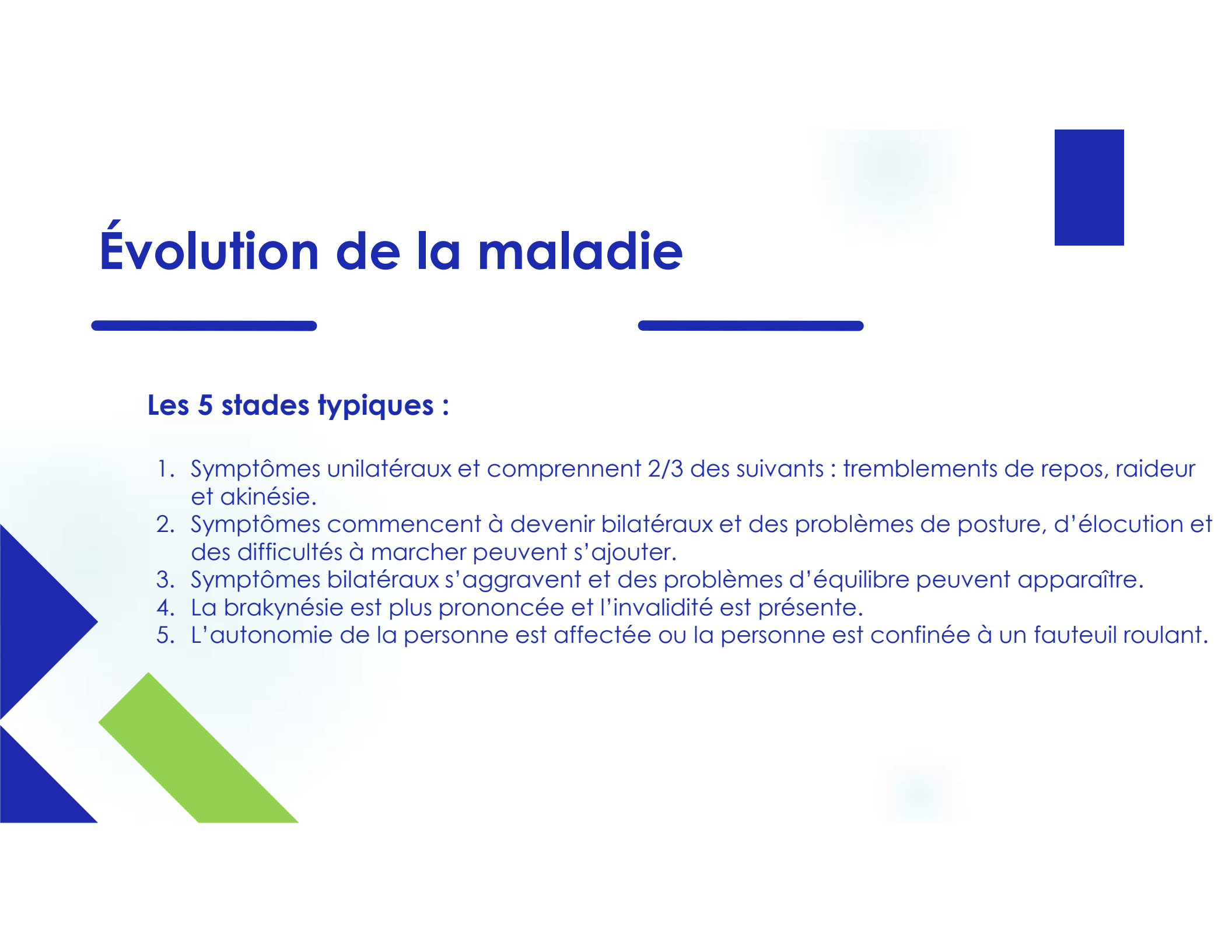
L'évolution de la maladie de Parkinson est très difficile à prédire. La progression des symptômes est propre à chaque personne.

Toutefois elle présente 5 stades dans une évolution typique qui se dégrade progressivement.

La maladie n'est pas mortelle et ne réduit généralement pas l'espérance de vie. Cependant, à mesure que la maladie évolue, des complications graves peuvent accroître certains risques. Par exemple, les troubles de l'équilibre peuvent entraîner des chutes et les troubles de la déglutition peuvent conduire à une pneumonie d'aspiration, toutes deux pouvant être fatales.



Évolution de la maladie



Les 5 stades typiques :

1. Symptômes unilatéraux et comprennent 2/3 des suivants : tremblements de repos, raideur et akinésie.
2. Symptômes commencent à devenir bilatéraux et des problèmes de posture, d'élocution et des difficultés à marcher peuvent s'ajouter.
3. Symptômes bilatéraux s'aggravent et des problèmes d'équilibre peuvent apparaître.
4. La brachykinésie est plus prononcée et l'invalidité est présente.
5. L'autonomie de la personne est affectée ou la personne est confinée à un fauteuil roulant.

Traitements

Médication : Réduit les symptômes causés par la maladie.

Elle a pour effet principal de remplacer la dopamine manquante dans le cerveau.

La prescription doit venir du neurologue traitant.

Le recours aux médicaments peut entraîner des effets secondaires :

- Hallucinations
- Nausées
- Vomissements
- Manque d'appétit
- Constipation
- Vision trouble
- Bouche sèche
- Perte de concentration
- Perte de mémoire

La prescription et le type de médication peuvent être ajustés en cas de besoin.

Adaptation de la vie quotidienne

Adaptation du domicile :

Se doter d'un environnement sécuritaire et adapté aux besoins de la personne.

Éclairage, plancher antidérapant, rampes d'accès, organisation de la cuisine et salle de bain.

Alimentation :

Importance de préserver une alimentation équilibrée et avec un bon apport nutritionnel pour éviter les grandes pertes de poids, la perte d'énergie et les faiblesses musculaires.

Gestion de la médication :

Établir un horaire fixe pour la prise de médication afin d'optimiser les effets des traitements antiparkinsoniens.

L'exercice physique

Approche thérapeutique complémentaire à la médication.

Retarde et diminue les impacts fonctionnels engendré par la maladie.

Entretien

Bienfaits :

- Agit sur la rigidité musculaire et les problèmes posturaux
- Diminue la fatigue
- Soulage les crampes
- Maximise l'effet thérapeutique de la médication

Choisir des exercices adaptés à sa progression de la maladie.

Maintenir une constance dans la routine d'exercice au meilleur moment possible.



Parkinson Québec

Informe et sensibilise sur le Parkinson, accompagne la communauté et fait la promotion de la recherche scientifique en collaboration avec ses partenaires régionaux :

- Abitibi-Témiscamingue
- Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Bas-Saint-Laurent
- Capitale-Nationale-Chaudière-Appalaches
- Centre-du Québec-Mauricie
- Côte-Nord
- Outaouais**
- Montréal-Laval
- Montréal
- Estrie

NB : Dans le souci d'optimiser et uniformiser les pratiques une rencontre des directeurs appelée « Parkinson Québec et ses partenaires » est faite une fois par mois.

Parkinson Outaouais : quelques dates clés

- 1996** : Fondation de la Société de Parkinson Outaouais
- 2006** : Première grande levée de fond avec le Parcours Parkinson
- 2013** : Obtention des lettres patentes et d'une première subvention
- 2015** : La société Parkinson de l'Outaouais devient Parkinson Outaouais
- 2018** : Une première employée débute à titre de coordonnatrice d'activités
- 2019** : Installation dans nos premiers locaux
- 2020** : Obtention d'une première subvention récurrente
- 2020-2021** : Embauche d'une direction avec coordonnatrice d'activités
- 2022** : Embauche d'une première intervenante sociale
- 2025** : Équipe de deux employés : Une directrice et une intervenante sociale

Notre équipe



Patricia Gougeon
Directrice générale



Chiara Djiagni
Intervenante sociale

Mission

Parkinson Outaouais a pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que de leurs proches aidants :

- Promouvoir la santé en offrant des activités physiques adaptées ainsi qu'en leur donnant accès à des renseignements susceptibles d'améliorer leur condition.
- Soulager l'isolement des personnes souffrant des conditions associées à la maladie de Parkinson par l'entremise de groupes de soutien, d'activités sociales, informatives et éducatives.

Nos valeurs: le respect, l'intégrité, l'équité, l'entraide et l'engagement.

Nos services

L'équipe de Parkinson Outaouais est là pour vous accueillir, vous diriger et répondre à vos besoins en lien avec la maladie.

Nous offrons des services de soutien et d'accompagnement, des activités physiques et des activités sociales.

Services – Parkinson Outaouais



Les activités physiques :

- Renforcement musculaire
- Tai Chi / Qi Gong
- Exercices en ligne (diction, mains)
- Aqua forme
- Boxe adaptée
- Danse
- Pickleball



Services – Parkinson Outaouais



Soutien et accompagnement :

- **Groupes de soutien**
 - Personnes vivant avec la maladie
 - Proches aidants
- **Soutien psychosocial en individuel**
- **Groupe d'entraide**
- **Conférences et ateliers**

Activités sociales :

- Cafés rencontre
- Sorties au restaurant, pique-nique
- Souper de Noël et cabane à sucre



Accès aux services

Pour avoir accès aux services et activités de Parkinson Outaouais, les personnes vivant avec la maladie et les proches aidants doivent faire une première rencontre pour être évalués et devenir membre de l'organisme.

- Aucun frais d'adhésion
- Les activités physiques et de soutien sont gratuites
- Certaines des activités sociales nécessitent des frais

Discussion

Merci de votre attention ! Pour toutes autres questions ou pour devenir membre, vous pouvez nous rejoindre par téléphone ou courriel avec les informations suivantes.

Bureau : 160 boul. de l'hôpital, Suite 50, Gatineau, QC.

Coordonnées :

Chiara Djiagni:

intervention@parkinsonoutaouais.com

581-984-9026

