La maladie de Parkinson et les problèmes nocturnes

Autor(en): **Baronti, Fabio**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2007)**

Heft 86: **Benefizkonzert für Parkinson Schweiz = Concert de bienfaisance pour Parkinson Suisse = Concerto di beneficenza per Parkinson Svizzera**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815641

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La maladie de Parkinson et les problèmes nocturnes

De nombreux parkinsoniens se plaignent de nuits blanches. Le neurologue spécialiste de la maladie Fabio Baranti décrit la problématique et apporte des éléments de réponse.

Le sommeil est un impératif de santé. Un repos nocturne perturbé empêche l'organisme de dissiper le stress et d'accumuler de l'énergie pour le lendemain. On peut regrouper schématiquement les problèmes nocturnes dans trois catégories principales :

- Les perturbations dues à l'environnement
- L'apparition de symptômes dus aux effets secondaires de médicaments.
- Les problèmes de sommeil causés par un besoin d'uriner accru

L'obscurité influence de manière non négligeable notre système nerveux, responsable de la coordination des mouvements. Il n'y a qu'à penser aux difficultés qu'on a lorsqu'on cherche à tâtons les toilettes d'une chambre d'hôtel parce que l'interrupteur est introuvable. La maladie de Parkinson limite la mobilité, de sorte que même un déplacement dans la chambre à coucher devient risqué. « Michael trébuche et tombe sur mes pantoufles lors de ses déplacements nocturnes depuis des mois déjà. D'habitude, je me rendors immédiatement, ce qui semble déranger davantage mon mari que la chute elle-même. » raconte la compagne d'un parkinsonien. Un jour, il lui expliqua pourquoi il tombait si souvent. Il lui montra comment il glissait le long du bord de lit pour s'orienter vers la porte. Les pantoufles se trouvaient donc toujours en travers de son chemin. « Ce n'est qu'à ce moment que je m'en suis rendue compte : ce qui était une chose banal pour moi constituait une véritable pierre de touche pour mon époux. »

Solutions simples

Comment faire pour que le passage nocturne aux toilettes ne devienne pas un chemin de croix ? Les veilleuses (que l'on peut acquérir à bas prix chez les grands distributeurs) peuvent aider à s'orienter. En outre, il est également conseillé de ranger les pantoufles et autres obstacles potentiels la veille au soir. De même, les meubles devraient être disposés de sorte que les patients aient une grande liberté de mouvement. On peut aussi se débarrasser d'autres problèmes d'environnement avec aisance : de nombreux parkinsoniens apprécient les matelas plus fermes, car ils facilitent les mouvements dans le lit. Lorsque cela est nécessaire, une barre d'appui peut s'avérer utile. Il est plus aisé de se lever lorsque le lit est suffisamment haut. Le pénible chemin jusqu'aux toilettes peut être évité grâce à un pot de chambre. En bref : on peut résoudre de nombreuses difficultés grâces à de petites astuces. Un-e ergothérapeute peut fournir des conseils propices en la matière.

Apparition des symptômes

La prise de médicaments contre la maladie de Parkinson durant la nuit est indiquée. Non seulement les cellules produisant de la dopamine peuvent « se reposer », mais les risques d'effets secondaires sont amoindris. De plus, pendant le sommeil, les symptômes de la maladie disparaissent complètement, le réveil ne devrait donc pas leur être imputé. Cela dit, ce n'est malheureusement pas toujours le cas. L'interruption du sommeil (qu'elle soit la conséquence d'un besoin d'uriner, d'un bruit ou d'insomnie) peut entraîner un blocage ou des tremblements. Il est parfois même impossible de se retourner, et souvent des contractures douloureuses apparaissent tôt le matin. Il n'est pas rare que les chevilles soient touchées, ou que le patient ne puisse pas bouger ses doigts de pied.

Cercle vicieux

Les patients tombent souvent dans un cercle vicieux : le stress causé par les symptômes empêche les patients de se rendormir, ce qui renforce les symptômes et ainsi de suite. Le poids de la souffrance est accentué par la solitude et l'isolement causé par l'obscurité. Il n'est pas rare que les personnes touchées développent alors une irritation dépressive. Elles cherchent alors de l'aide auprès de leur partenaire et le/la réveille.

Les médicaments comme bouée de sauvetage

Ces problèmes peuvent cependant être résolus la plupart du temps. Tout d'abord, les causes des perturbations du sommeil doivent être découvertes. L'insomnie peut être soignée avec des médicaments. Lorsque les symptômes de la maladie se manifestent la nuit, la dose de cachets peut être modifiée. Alternativement, un médicament retardant peut être pris avant de s'endormir. Celui-ci a pour effet d'assurer au cerveau une quantité limitée d'agents actifs durant plusieurs heures. Le médicament aide les patients à avoir un sommeil de meilleure qualité et se montre particulièrement efficace contre les crampes.

Je conseille donc de prendre des calmants la nuit. La meilleure manière de traiter les douleurs musculaires dues à la maladie de Parkinson est de prendre la dose appropriée de médicaments indiqués. Le médecin peut en outre les combiner avec des cachets qui ont un effet sur les contractures musculaires.

Les ergothérapeutes sont de bons conseillers pour les problèmes nocturnes.

Effets secondaires des médicaments

Les mouvements involontaires (dyskinésies) constituent un des effets secondaires les plus fréquents de l'Antiparkinsonika. Ils ne devraient jamais apparaître de nuit, il s'agirait en effet d'un symptôme de surdosage qui devrait précisément être évité la nuit.

Les hallucinations sont des effets secondaires rares mais cependant pénibles. Les personnes touchées croient que certaines choses sont vraies alors qu'elles ne le sont pas. Il s'agit d'un effet secondaire grave, surtout parce que le rapport à l'environnement et au prochain est perturbé. Il disparaît heureusement dès que la thérapie médicamenteuse est réajustée. Les hallucinations sont sournoises ! Il est donc particulièrement important d'en reconnaître les premiers symptômes nocturnes : état d'anxiété, perturbations du sommeil qui ne sont pas imputables à des troubles moteurs, et surtout, une qualité de rêves altérée, des rêves plus intenses qui deviennent parfois de véritables cauchemars. Consultez immédiatement votre médecin si de tels symptômes se manifestent !

Besoin d'uriner accru

Avec l'âge, le besoin d'uriner augmente, avant tout chez les hommes, même ceux en bonne santé. Cela peut compliquer la vie d'un parkinsonien, notamment lorsque celui-ci lutte déjà sur plusieurs fronts pour remédier aux divers désagréments provoqués par la maladie.

Quelques patients ont des difficultés à maîtriser leur envie d'uriner. Le problème le plus important : quand le malade remarque trop tardivement qu'il doit aller aux toilettes et qu'il n'a plus le temps de le faire. Il s'ensuit des situations très gênantes qui pèsent lourdement sur la relation entre le patient et la personne qui le soigne ou sa partenaire. S'il parvient aux toilettes, il arrive que seulement quelques gouttes sortent. Une fois recouché, le besoin d'uriner se manifeste de nouveau. Il est difficile d'expliquer qu'il ne s'agit pas d'une mauvaise plaisanterie. Dans certains cas, l'envie d'uriner est tellement forte qu'elle peut mener à l'incontinence.

Très souvent, l'accumulation de petits problèmes mène à un cercle vicieux.

Des stratégies simples peuvent aider à maîtriser ses liquides corporels : ne pas boire de thé, de café ou d'alcool le soir, se rendre aux toilettes une dernière fois immédiatement avant d'aller se coucher, garder un pot de chambre ou un urinal à portée de main, ou encore régler un réveil à intervalles fixes afin d'uriner préventivement.

Employer les grands moyens

Même lorsque ces solutions simples ne portent pas leurs fruits, d'autres peuvent être trouvées. Il y a les moyens « mécaniques » tels que les couches ou les cathéters. Ces derniers comportent un produit supplémentaire conçu pour les hommes, que l'on met sur le pénis comme un préservatif.

Avant de recourir à ces moyens, un médicament ayant des effets apaisants sur la vessie devrait être testé. Il ne peut être obtenu que sur ordonnance d'un médecin. Dans certains cas, un spray nasal contenant des hormones peut s'avérer efficace. Celui-ci est pulvérisé avant de se coucher et sert à inhiber la production d'urine durant la nuit. L'activité de la vessie est par conséquent intense le matin. Cependant, la lapalissade suivante tient toujours : il n'y a pas de remède miracle, chaque médicament a également des effets secondaires. Il est donc déconseillé de chercher une solution soi-même.

Analyser le problème

Mon expérience avec les patients atteints de la maladie de Parkinson montre que les troubles du sommeil proviennent rarement d'une seule et grave cause. Il s'agit fréquemment d'une combinaison de petits problèmes qui, ensemble, mènent à un cercle vicieux. Afin de résoudre une situation insoutenable, il est souvent utile de séparer les différentes parties du problème, puis de résoudre ces dernières une à une. ▪

Le Dr Fabio Baronti, 48 ans, est médecin-chef de la clinique Bethesda à Tschugg (BE).