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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2008)

**Heft:** 92: Physiotherapie bei Parkinson = La physiothérapie pour les parkinsoniens = Fisioterapia e Parkinson

**Rubrik:** Actualités

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

## *L'hiver en pleine forme !*

Faute d'entraînement, on rouille. Une évidence que l'on tend à oublier fort à propos l'hiver venu, lorsque les jours sont froids et les nuits longues. Tous les prétextes sont alors bons pour nous prélasser des heures durant près du chauffage, dans notre petit intérieur douillet – étrangement, nous considérons soudain l'oisiveté comme une condition essentielle de notre bien-être. Tout en sachant parfaitement qu'il serait plus judicieux et plus sain de sortir dans la nature, chaudement emmitouflé, pour respirer à pleins poumons le bon air frais de l'hiver.

C'est pourquoi ce nouveau numéro de **PARKINSON** arrive à point nommé. En effet, vous allez pouvoir vous lover sur le canapé pour vous plonger dans la lecture de notre journal, la conscience remarquablement tranquille.

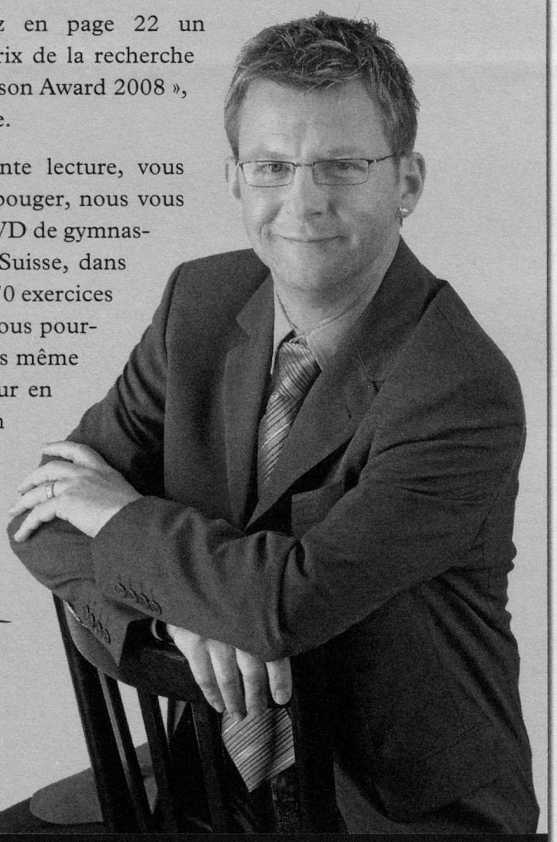
Mais attention ! Ce numéro, en accord avec le thème de l'année 2009 – la mobilité –, est truffé de conseils et d'informations en lien avec notre devise : nous restons en mouvement !

Ainsi, nous consacrons notre dossier spécial à la physiothérapie (page 26). En outre, comme toujours, nous vous donnons des nouvelles de la recherche (page 23) et le Dr Fabio Baronti répond à vos questions (page 25). Enfin, dans la rubrique Actualités, nous revenons sur le 20e anniversaire du groupe Parkinson de Fribourg et vous offrons un aperçu de nos projets pour 2009.

Par ailleurs, vous trouverez en page 22 un reportage sur la remise du prix de la recherche « Annemarie Opprecht Parkinson Award 2008 », doté de 100 000 francs, à Bâle.

Et si, après cette passionnante lecture, vous ressentez soudain l'envie de bouger, nous vous recommandons le nouveau DVD de gymnastique produit par Parkinson Suisse, dans lequel vous trouverez plus de 70 exercices à effectuer chez vous. Ainsi, vous pourrez entretenir votre forme sans même quitter votre nid douillet. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 24 de ce numéro.

*Un excellent hiver à tous !*
*Jörg Rothweiler*



Parkinson
*en français*

## COLLECTE DE NOËL

**Nous avons l'habitude de demander à nos membres, bienfaiteurs et amis leurs dons de Noël. Vous trouverez en annexe un bulletin de versement. Sur demande, nous vous envoyons un accusé de reception pour vous permettre de déduire vos dons de vos impôts.**

**Un grand merci!**

### Un CD d'exercices d'orthophonie destinés aux parkinsoniens

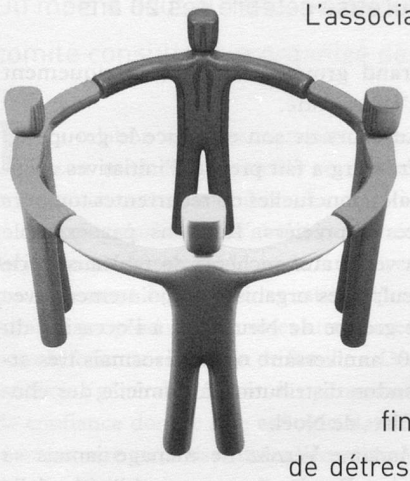
La maladie de Parkinson affecte parfois les mimiques, l'articulation et la voix, ce qui peut poser des problèmes de communication dans la vie de tous les jours. Avec l'aide de deux orthophonistes, Erika Hunziker et Cendrine Touali, Parkinson Suisse a conçu un CD afin d'améliorer et de préserver au quotidien la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Notre devise : la maladie de Parkinson ne doit pas être synonyme d'isolement ! Ce CD vise donc à permettre aux malades d'améliorer leur articulation pour mieux communiquer.
Le CD sera disponible dès janvier 2009 au prix de 28 francs pour les membres et de 33 francs pour les non-membres.

**PARKINFON**
**0800-80-30-20**

**de 17 h à 19 h**
**17. 12. 2008,**
**21. 01., 18. 02. et 18. 03. 2009**

Ligne téléphonique gratuite

# Le fonds de solidarité Parkinson Suisse



L'association Parkinson Suisse a pour but de préserver et d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la maladie de Parkinson. Afin de réaliser cet objectif, il est important de pouvoir garantir aux personnes concernées une sécurité matérielle – en particulier dans les situations exceptionnelles. C'est pourquoi Parkinson Suisse, comme annoncé lors de l'Assemblée des membres 2008 à Bellinzone, a créé un fonds de solidarité en faveur des personnes touchées par la maladie de Parkinson, qui sera ouvert au 1er décembre 2008. Ce fonds, qui a pu voir le jour grâce aux dons d'une fondation ainsi qu'à un don privé à but déterminé, permet à l'association de verser une aide financière directe et individuelle aux membres que la maladie a mis en situation de détresse. Ce soutien direct sert à aider les personnes touchées à surmonter leurs difficultés ponctuelles et à couvrir des dépenses extraordinaires. En outre, des crédits de transition remboursables sans intérêts peuvent être accordés. Vous pouvez vous procurer le règlement du fonds de solidarité et les formulaires de demande d'allocation auprès du siège d'Egg et des bureaux régionaux de l'association. Les prestations sont allouées sur décision de la direction. Toute allocation de subsides d'un montant substantiel doit également être validée par le président et le vice-président du comité directeur. Il n'existe aucun droit systématique aux prestations liées au fonds de solidarité. *jro*

**Bilan et perspectives à l'aube de l'année nouvelle**

**« Parkinson Suisse a réalisé de nombreux projets en 2008. Et prévoit une année 2009 tout aussi remplie. »**

*Chère lectrice, cher lecteur,*

L'année consacrée aux proches arrive à son terme. Ce fut une année à la fois émouvante et mouvementée pour l'équipe du siège de l'association ainsi que pour les collaboratrices et collaborateurs de nos bureaux de Suisse romande et du Tessin.

Nous avons initié et mené à bien de nombreux projets en faveur des proches des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Plus de mille personnes ont participé aux dix séances d'information, et l'assemblée des membres au Tessin a également connu une affluence exceptionnelle. L'association s'est dotée de nouveaux statuts ; par ailleurs, le projet « Formation et formation continue du personnel soignant » ainsi que les ateliers de perfectionnement destinés aux médecins sont devenus deux piliers qui contribueront durablement à améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la maladie.

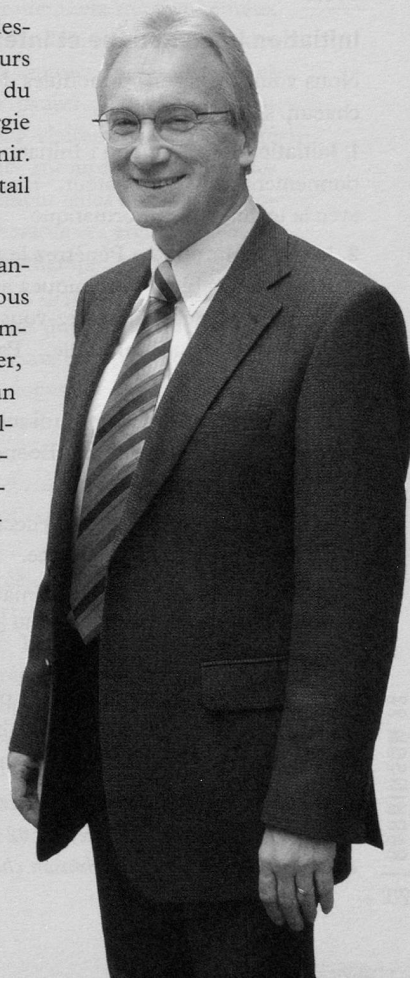
Le séminaire de kinesthétique intégré au programme en 2008 a également rencontré un vif succès, de même que les vacances Parkinson à Wildhaus et les séminaires destinés aux proches. Enfin, nous avons beaucoup progressé dans le suivi des groupes d'entraide.

Stimulés par ces succès, nous nous sommes fixés des objectifs tout aussi ambitieux pour 2009. L' « année des proches » a abouti à la création prochaine de trois nouveaux groupes d'entraide destinés aux proches. Nous entendons par ailleurs intensifier la formation et la formation continue du personnel soignant et consacrer toute notre énergie au thème de la mobilité pendant l'année à venir. En outre, nous prévoyons d'élargir notre éventail d'ouvrages, de brochures et d'outils divers.

L'année 2009 sera également synonyme de changements en termes de personnel. Comme nous l'avions annoncé lors de l'assemblée des membres 2008, notre président, Monsieur Kurt Meier, prendra sa retraite en 2009. Il a déjà présenté un candidat à sa succession : Markus Rusch. Osvaldo Casoni, responsable de notre bureau tessinois, souhaite également se retirer l'année prochaine pour des raisons familiales. Nous sommes actuellement à la recherche d'une personne susceptible de reprendre son poste et vous tiendrons informés de notre décision.

D'ici là, nous vous souhaitons, chère lectrice, cher lecteur, un joyeux Noël, de bonnes fêtes et une heureuse année 2009.

Cordialement, Peter Franken



# 20e anniversaire : groupe Parkinson de Fribourg

Un groupe Parkinson, mais aussi une grande famille, solidaire, active et chaleureuse célèbre ses 20 ans .

Aujourd'hui, le groupe compte une soixantaine de membres et de nombreux sympathisants et amis. Tous se réunissent régulièrement dans les locaux de la Résidence des Martinets, gracieusement mis à disposition depuis 1991.

Ce groupe a été créé en 1988 par Madame Marie Morel et Madame et Monsieur Robert Nowak. Il comptait alors huit personnes. Monsieur Nowak fut aussi le tout premier président de Parkinson Suisse. En 1998, après 10 ans d'engagement inlassable et une disponibilité de toute heure, Madame Morel a passé le flambeau à Madame Doris Vernaz-Schneider.

Depuis lors, c'est elle qui met sur pied avec beaucoup d'engagement et sans compter ses heures des programmes originaux et intéressants pour son groupe. Son credo est de permettre aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson de sortir de leur solitude, de créer et vivre l'amitié, mais aussi de partager les joies et les soucis. Les liens tissés au fil des ans sont si forts que ce grand groupe refuse catégoriquement d'être scindé.

Au cours de son existence le groupe de Fribourg a fait preuve d'initiatives originales ponctuelles ou récurrentes toujours très appréciées. Relevons par exemple la vente aux enchères de tableaux et de sculptures organisée conjointement avec le groupe de Neuchâtel à l'occasion du 10e anniversaire ou la désormais très attendue distribution à domicile des chocolats de Noël.

Madame Vernaz ne ménage jamais sa peine. En plus des responsabilités qu'elle assume pour son groupe, il est fréquent qu'elle rende visite à ceux, hospitalisés ou vivant en EMS, qui ne peuvent plus participer aux réunions. Les anges existent, Madame Doris Vernaz-Schneider en est la preuve. Ses membres et Parkinson Suisse lui disent ici un simple mais un immense merci. *Bureau romand*

◄ Madame Doris Vernaz-Schneider : depuis 10 ans sans relâche au service de son groupe fribourgeois.

**Cours**

### Initiation Informatique et Internet

Nous vous proposons 3 modules de 6 heures chacun, soit :

1. Initiation informatique : Initiation au fonctionnement de l'ordinateur, familiarisation avec la technologie informatique.

2. Initiation Internet : Pénétrez le monde du World Wide Web! Communiquez avec l'autre bout de la planète, informez-vous sur toute l'actualité politique, culturelle… Partagez vos intérêts avec les autres !

3. Initiation e-mail : Communiquez avec rapidité. Envoyez vos photos. Economisez du temps et des frais de port !

Lieu : Espace Riponne, Pro Senectute, Place de la Riponne 5, 1004 Lausanne.

Dates et heures : Les mercredis matins : 4, 11, 18 et 25 février, 4 et 11 mars 2009 de 08h30 à 11h30, pause incluse.

Coût : CHF 100.– par module et par personne. Parkinson Suisse participe à hauteur de 50 % aux frais du cours pour ses membres.

*Inscriptions : Parkinson Suisse, bureau romand, Charmettes 4, 1003 Lausanne, Tél : 021 729 99 20, e-mail : info.romandie@parkinson.ch.*

# Mieux s'exprimer grâce à l'art-thérapie

Munis de ciseaux, de colle et surtout d'une grande curiosité, les participants du séminaire pour les proches se sont réunis en octobre à Lausanne.

Tout le monde attendait avec impatience de découvrir ce qu'est l'art-thérapie. Madame Monique Chardonnens, responsable de ce séminaire et thérapeute expérimentée, se sert de l'art-thérapie pour toutes personnes ayant de la peine à s'exprimer. Elle a, en outre, une longue expérience avec des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Les participants ont eu l'occasion de découvrir sur eux-mêmes les effets de l'art-thérapie. Après avoir découpé des images, des mots, voire des phrases dans toutes sortes de magazines et les avoir assemblés en un collage, chaque participant présentait individuellement son chef-d'œuvre. En répondant aux questions bien ciblées de Monique Chardonnens, chacun s'exprimait librement sur ses joies, ses besoins, ses craintes à travers son travail.

L'art-thérapie peut contribuer à changer non seulement sa manière de communiquer, mais aussi sa vie de tous les jours. Comme le montre très simplement l'exemple de cette pensionnaire d'un EMS ayant de la peine à s'exprimer verbalement : à travers les questions de la thérapeute sur le pourquoi du choix d'une publicité de rouge à lèvres sur son collage, elle a avoué qu'elle aurait souhaité porter du rouge à lèvres de temps à autre comme lorsqu'elle était encore une séduisante jeune femme. Désormais, le personnel de l'EMS l'aide à se mettre du rouge à lèvres de la couleur de son choix. Elle a pu en soignant son apparence développer un peu sa confiance en elle et s'ouvrir plus aux autres.

L'art-thérapie est bénéfique à long terme. Ainsi, le groupe de Neuchâtel, avec l'aide de la lotterie romande, a eu la chance de suivre pendant une année une thérapie de groupe entraînant des résultats encourageants. *Anita Vaucher*

# Formation continue pour les médecins de famille

Du mois d'août au mois de décembre 2008, Parkinson Suisse, avec le concours des spécialistes du comité consultatif, a organisé des ateliers de formation continue destinés aux médecins généralistes.

La relation que l'on entretient avec son médecin de famille revêt une importance toute particulière. La majorité de la population fait d'abord confiance au jugement de son médecin de famille, et pas seulement depuis que les caisses d'assurance proposent des primes attrayantes pour la formule « médecin de famille ». Les médecins généralistes sont des personnes de confiance dont le rôle est crucial, et il n'est pas rare qu'ils tissent des liens d'amitié avec leurs patients.

C'est pourquoi il est important que les médecins de famille sachent précisément à quoi s'en tenir non seulement en ce qui concerne les maladies courantes, mais également pour ce qui est des affections chroniques – en particulier lorsqu'il s'agit de maladies aussi complexes et graves que Parkinson. C'est pourquoi Parkinson Suisse s'engage, parallèlement à la formation et au perfectionnement du personnel de soins (voir reportage p. 8 dans **Parkinson** n° 91 de septembre 2008), pour la formation continue des médecins généralistes.

Photo : jro

▲ Plus de quarante médecins généralistes ont participé à l'atelier du professeur Hans-Peter Ludin lors du Congrès annuel de la Société suisse de médecine générale qui s'est tenu à l'Université Irchel, à Zurich.

### Des ateliers destinés aux médecins généralistes

Au deuxième semestre 2008, l'association a organisé, avec le concours des spécialistes du comité consultatif et sous la houlette du professeur Hans-Peter Ludin, une tournée d'ateliers sur le thème « Parkinson – état de l'art et études de cas ». À cette occasion, les neurologues Dr Fabio Baronti, Prof. Hans-Peter Ludin, Dr Daniel Waldvogel et Prof. Mathias Sturzenegger ont formé de nombreux médecins généralistes à Berne, Bienne, Liestal, Lucerne, Olten, St-Gall, Winterthour et Zurich. Outre la présentation des dernières découvertes en matière de diagnostic, de thérapie, de mesures d'accompagnement et de traitement de longue durée, le programme prévoyait une discussion sur les cas concrets auxquels se trouvaient confrontés les médecins présents. Ces ateliers en lien étroit avec la pratique, lors desquels les neurologues étaient toujours assistés d'un médecin généraliste qui jouait le rôle de deuxième intervenant, ont rencontré un franc succès auprès des participants, de même que l'atmosphère décontractée et l'emploi du temps compact mais aéré des rencontres.

### La formation des médecins de famille, une base fondamentale

Le professeur Hans-Peter Ludin explique l'importance de tels ateliers : afin que le patient ou la patiente puisse avoir la certitude de ne pas être victime d'une erreur de diagnostic, le médecin de famille doit impérativement savoir identifier les symptômes cardinaux observés chez le ou la malade et établir un diagnostic différencié afin de distinguer le syndrome idiopathique de Parkinson des autres formes de la maladie ou des autres affections neurologiques. À l'appui de cette thèse, le professeur Ludin renvoie à des statistiques qui montrent que jusqu'à 15 % des patients chez qui l'on a diagnostiqué un « syndrome idiopathique de Parkinson » ne remplissent pas les critères de diagnostic, ou seulement de manière partielle. Par ailleurs, 20 % des personnes souffrant de la maladie de Parkinson ne sont pas dépistées et traitées comme telles.

Une fois le syndrome idiopathique de Parkinson diagnostiqué avec certitude, il s'agit de trouver le traitement optimal pour la personne concernée. « Ce traitement doit être mis au point au cas par cas, en fonction de l'âge, du degré de souffrance, du stade de la maladie et de la situation de vie de la personne touchée », explique le professeur Ludin qui, en tant que président du groupe de travail de la commission de qualité et thérapeutique de la Société suisse de neurologie, a récemment publié une version révisée des directives relatives au traitement de la maladie de Parkinson (voir reportage p. 22 dans **Parkinson** n° 91 de septembre 2008).

Et naturellement, toutes les mesures thérapeutiques prescrites doivent faire l'objet d'un contrôle régulier afin d'être élargies ou adaptées à l'évolution de la maladie. Le professeur Ludin ajoute que les effets bénéfiques des traitements médicamenteux dans les thérapies de longue durée ne devraient pas être annulés par les problèmes qu'ils peuvent causer. Il préconise également d'établir clairement la nécessité de prescrire des mesures thérapeutiques d'accompagnement telles que l'orthophonie, la physiothérapie et l'ergothérapie, ou encore la psychothérapie.

Dans son exposé, le professeur insiste par ailleurs sur le fait que la maladie de Parkinson n'est pas une « simple affection due au manque de dopamine », mais bien une affection touchant pratiquement la totalité du cerveau, les symptômes non liés à la dopamine devenant le véritable problème aux stades d'évolution ultérieurs de la maladie.

La médecine réalisant sans cesse de nouvelles découvertes dans ce domaine, il est important que les médecins de famille suisses soient régulièrement informés des derniers développements. C'est pourquoi Parkinson Suisse, toujours en partenariat avec les spécialistes du comité consultatif, poursuivra son engagement pour la formation continue des médecins dans les années à venir. ■

# Sur les traces des risques génétiques de Parkinson

Le 30 octobre, les professeurs Andrew Singleton et John Hardy se sont vu décerner l'« Annemarie Opprecht Parkinson Award » 2008 pour leurs brillants travaux de recherche sur les origines génétiques de la maladie de Parkinson.

Des gagnants radieux : les professeurs Andrew Singleton, de Bethesda (États-Unis), et John Hardy, de Londres, se sont vu décerner à Bâle le quatrième Annemarie Opprecht Parkinson Award (2008).

Photos : jro

Les origines génétiques de la maladie de Parkinson sont d'un grand intérêt pour la recherche médicale. La maladie de Parkinson est transmise par hérédité directe et « monogénique » (formes familiales de la maladie de Parkinson) dans seulement 5 % des cas. Néanmoins, il est fort probable que les facteurs de risque génétiques jouent également un rôle important dans les formes non familiales de la maladie. On espère qu'en connaissant mieux ces facteurs de risque, on pourra diagnostiquer la maladie plus tôt et peut-être même empêcher un jour son développement.

C'est précisément ce but qu'ont choisi de poursuivre les neuroscientifiques John Hardy, du University College de Londres, et Andrew Singleton, du National Institute of Aging de Bethesda (États-Unis). Depuis des années, ils recherchent les facteurs génétiques susceptibles d'accroître le risque de développer la maladie. « À ce jour, nous connaissons six gènes impliqués dans le développement de la maladie de Parkinson », explique Singleton. « Les deux principaux sont le gène de l'alpha-synucléine ainsi que des mutations du gène tau. Nous estimons qu'ils pourraient être responsables de 15 % des cas de développement de la maladie. »

Pour les 85 % de cas restants, les connaissances sur les liens génétiques restent très limitées. Hardy explique : « On a d'un côté les cas monogéniques, dus à la mutation d'un seul gène. De l'autre, on trouve des mutations génétiques fréquentes (polymorphismes), dont différentes combinaisons augmentent nettement le risque de maladie. Enfin, il existe aussi de rares mutations qui n'accroissent que légèrement ce risque. À cela s'ajoutent de nombreux facteurs environnementaux. Nous ne comprenons que peu à peu les liens précis entre ces divers facteurs. »

À ce jour, les deux chercheurs ont comparé près d'un demi-million de variantes de gènes dans le patrimoine génétique des personnes atteintes de la maladie de Parkinson aux mêmes variantes chez des personnes saines. Ils s'attellent à présent à décoder la totalité du génome des sujets parkinsoniens. Un projet rendu possible grâce aux technologies développées au cours des trois dernières années, et dont la réalisation nécessitera au moins cinq ans. Les scientifiques entendent également découvrir quelles fonctions les gènes à risque dirigent exactement et comment les mutations génétiques influent sur le métabolisme cérébral.

Afin que ces travaux complexes puissent progresser rapidement, les professeurs Hardy et Singleton ont mis les résultats de leurs recherches à la disposition de la communauté scientifique internationale. Ainsi, les autres chercheurs ont pu comparer leurs propres données à celles de Hardy et de Singleton.

Le 30 octobre 2008, les professeurs Hardy et Singleton ont reçu les 100 000 francs de l'Annemarie Opprecht Parkinson Award en récompense de leur travail. Dans son discours cérémoniel, le professeur Mathias Sturzenegger, président du comité du prix de la fondation et membre du comité consultatif de Parkinson Suisse, a salué la qualité exceptionnelle et l'impact des travaux de recherche de John Hardy et d'Andrew Singleton, ainsi que leur désintéressement. En révélant leurs données, ils contribuent à accélérer et intensifier la recherche interdisciplinaire sur la maladie de Parkinson au-delà des frontières. *jro*

▲ La joie d'être récompensés : Prof. John Hardy et sa compagne Sigurlaug Sveinbjornsdottir (à gauche) et Prof. Andrew Singleton avec son épouse Amanda.

**Informations de fond**

## La fondation Annemarie Opprecht

Créée en 1998 par Annemarie Opprecht-Grollimund, de Bergdietikon (AG), elle-même atteinte de la maladie de Parkinson, la fondation soutient la recherche médicale internationale dans tous les domaines relatifs à la maladie de Parkinson. Tous les trois ans, les travaux de recherche les plus remarquables sont distingués par l'Annemarie Opprecht Parkinson Award. En 1999, le prix a été attribué à égalité aux professeurs Pierre Pollack de Grenoble et Anthony H.V. Schapira de Londres. En 2002, c'est le professeur José Obeso, de Pampelune, qui a été récompensé. En 2005, le prix a été décerné aux chercheurs américains Prof. Zbigniew K. Wszolek, de Jacksonville, et Prof. Stanley Fahn, de New York. *jro*

# La marche nordique pour améliorer sa condition physique

L'art « nordique » de marcher avec des bâtons constitue un sport idéal pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson : en effet, il s'agit d'une discipline sûre, facile à apprendre et particulièrement efficace.

D'après une étude de la Clinique universitaire de Giessen, bouger a des effets bénéfiques sur les performances physiques et intellectuelles des parkinsoniens. La neurologue Iris Reuter, qui a dirigé l'étude, affirme que la pratique régulière de la marche nordique améliore l'équilibre, la stabilité posturale et la vitesse de déplacement des malades.

Dans le cadre de cette étude, l'équipe du Dr Reuter a demandé à trente-huit personnes atteintes de la maladie de Parkinson de suivre pendant trois mois un entraînement bihebdomadaire de marche nordique, chaque session ne devant pas dépasser 75 minutes. Leurs données ont ensuite été comparées à celles de vingt malades ne pratiquant aucun sport. Résultat : les trente-huit sportifs sont devenus plus actifs dans leur vie quotidienne et sont parvenus à un plus grand « bien-être émotionnel ». En outre, les mouvements pratiqués se sont améliorés grâce à l'entraînement. Toutefois, cette amélioration ne semble pas avoir touché les autres domaines moteurs. *jro*

Photo : fotolia.de

Alimentation

## Le régime méditerranéen est bon pour la santé

Adopter une alimentation de type méditerranéen – c'est-à-dire consommer beaucoup d'huile d'olive, de légumes, de fruits, de céréales et de poisson, mais peu de viande et de produits laitiers – permet de réduire le risque de maladies chroniques. C'est ce que révèlent les résultats de douze études menées par des chercheurs de l'Université de Florence, auxquelles ont pris part environ 1,5 millions de personnes. D'après les conclusions des scientifiques, un régime méditerranéen strict réduit de 9 % la mortalité globale, de 13 % le risque de développer les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, de 9 % le risque de maladies cardio-vasculaires et de 6 % le risque de tumeur.

*Source: British Medical Journal*

Recherche

## Des médicaments « naturels »

Les pharmaciens de l'Université de Graz étudient la médecine chinoise à la recherche de remèdes issus des plantes afin de combattre les maladies de Parkinson et d'Alzheimer. Ces chercheurs s'intéressent aux substances naturelles dont les effets sont prouvés scientifiquement. Un médicament « naturel » est déjà commercialisé en Autriche : en effet, la galantamine utilisée dans les traitements contre la maladie d'Alzheimer est extraite des perce-neige. En Suisse, cette substance est produite de manière synthétique et entre dans la composition d'un médicament commercialisé sous le nom de « Reminyl ». *jro*

Alimentation

## Le café entretient la forme des cellules nerveuses

La caféine pourrait protéger les neurones et réduire le risque de développer la maladie de Parkinson. Telle est la conclusion d'une équipe de chercheurs d'Honolulu, à Hawaï, suite à une étude pour laquelle les données d'environ 8000 personnes, recueillies sur trente années, ont été analysées. Les scientifiques ont constaté que les personnes ne buvant pas de café étaient cinq fois plus nombreuses à développer la maladie de Parkinson que celles buvant quatre ou cinq tasses de café quotidiennement. Les personnes ne buvant que deux ou trois tasses de café par jour présentent également nettement moins

de risques de développer la maladie. D'après cette étude, le chocolat, le thé et les produits à base de coca ont les mêmes effets bénéfiques. Les chercheurs partent du principe que la caféine présente dans ces produits protège les neurones.

*Source: Journal of the American Medical Association*

Médicaments

## Les patchs Neupro doivent dorénavant être conservés au réfrigérateur

L'UCB-Pharma AG, qui fabrique le patch de rigotine Neupro, indique que celui-ci doit dorénavant être conservé au réfrigérateur, à une température comprise entre 2 et 8 °C (en revanche, il ne doit en aucun cas être congelé !). En effet, en avril 2008, on avait découvert que la substance active avait tendance à se cristalliser sur le patch.

Fin octobre 2008, UCB, en accord avec Swissmedic – l'Institut suisse des produits thérapeutiques –, a rappelé tous les lots de patchs transdermiques Neupro se trouvant sur le marché pour les remplacer par de nouveaux lots indiquant les conditions de conservation adaptées (conservation au réfrigérateur entre 2 et 8 °C).

Selon UCB, les patientes et les patients peuvent continuer d'utiliser sans hésitation les patchs qui sont encore en leur possession. Toutefois, à ce stade, la substance active pourrait s'être cristallisée sur plus de 30 % de la surface du patch. Si tel est le cas, la personne concernée doit ramener les patchs à la pharmacie pour les échanger contre de nouveaux.

Pour plus d'informations, veuillez consulter la rubrique « Actualités » sur www.parkinson.ch. Pour toute question, nous vous invitons à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. *jro*

# Les projets de Parkinson Suisse pour 2009

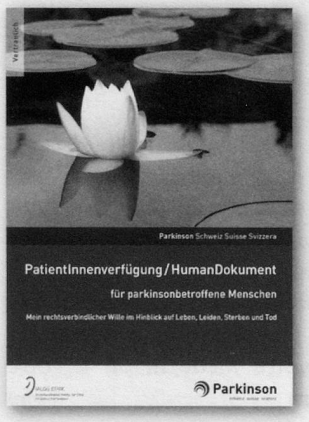
Parkinson Suisse consacrera l'année à venir au thème de la mobilité et adaptera ses activités en conséquence. Naturellement, l'association proposera également de nouveaux produits sans lien avec ce thème annuel. Vous pouvez découvrir ci-dessous les nouveautés majeures pour 2009.

Nous restons en mouvement ! Une devise qui constitue peut-être la clé essentielle pour accéder à la meilleure qualité de vie possible lorsque l'on est parkinsonien. Ce mot d'ordre constitue également un engagement – et une forte motivation – pour toute l'équipe de Parkinson Suisse, qui doit redéfinir chaque année les actions et produits appropriés ou nécessaires afin d'élargir et de compléter efficacement son éventail de brochures, d'ouvrages ou encore de supports audio et vidéo – une offre devenue remarquablement vaste au cours des vingt-quatre années d'histoire de l'association.

En 2008, nous avons reçu un large soutien pour nous accompagner dans cette tâche : les membres, l'équipe du comité consultatif, les groupes d'entraide, les médecins, les cliniques, les infirmiers, les donateurs, les parrains ainsi que les institutions coopérant avec notre association nous ont souvent donné de précieux conseils sur les projets à entreprendre en 2009. Nous souhaitons ici leur adresser nos plus sincères remerciements pour leurs remarques pertinentes, qui nous ont permis d'élargir avec bon sens notre offre pour 2009.

### Le testament de vie Parkinson Suisse

Un produit phare en 2009 sera le testament de vie destiné aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, élaboré par un groupe de travail de Parkinson Suisse en collaboration avec l'Institut Dialog Ethik. Ce testament permet aux personnes touchées de coucher par écrit, avec force d'obligation juridique, leur volonté en ce qui concerne la vie, la souffrance, l'agonie et la mort, en prévision du jour où elles ne pourraient plus faire connaître cette volonté.




Le testament de vie étant un document extrêmement personnel et important, nous le présenterons en détail dans le numéro de mars de notre journal. En outre, vous pourrez obtenir de plus amples informations à ce sujet à l'occasion de l'assemblée des membres qui se tiendra à Wil le 13 juin 2009.

### Un nouveau DVD de gymnastique

En guise d'introduction à cette année de la mobilité, Parkinson Suisse lancera au printemps un nouveau DVD de gymnastique destiné aux personnes souffrant de la maladie de Parkinson.

En étroite coopération avec les médecins de notre comité consultatif et avec l'équipe de physiothérapie de la clinique HUMAINE à Zihlschlacht, un programme complet comportant plus de soixante-dix exercices a été élaboré.

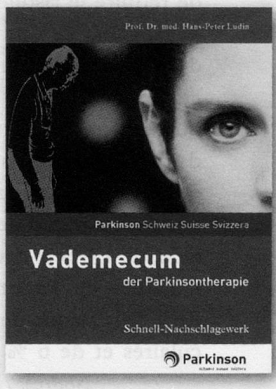
Un menu soigné vous offrira le choix entre deux niveaux de difficultés et quatre langues (allemand, français, italien, anglais) ; vous pourrez également omettre ou répéter certains exercices à votre guise. Par ailleurs, vous pourrez sélectionner votre «partenaire d'entraînement » à l'écran: la physiothérapeute ou une personne atteinte de la maladie de Parkinson (différents handicaps). Outre le programme de gymnastique, le DVD proposera des exercices de Qigong dans un programme complémentaire combinant des séquences de mouvements dynamiques en musique. Ce nouveau DVD de gymnastique sera lancé au printemps 2009. Nous annoncerons sa sortie en temps voulu sur notre site internet et dans notre journal.

### Un guide pratique pour les proches

Pour terminer en beauté l'année consacrée aux proches, Parkinson Suisse travaille actuellement à l'élaboration d'un guide pratique à l'intention de ces derniers. Le contenu de ce guide se basera sur les connaissances réunies par Barbara Schoop, titulaire d'un Master of Science en sciences infirmières, dans le cadre d'un mémoire de Master ayant pour thème les défis particuliers que doivent relever au quotidien les proches qui s'occupent de malades de Parkinson. En raison du changement intervenu en 2008 dans la direction de la communication de Parkinson Suisse, le guide paraîtra seulement en 2009. Nous vous remercions de votre compréhension.

### Feuilles d'information et ouvrages

En 2009, Parkinson Suisse publiera de nouvelles feuilles et brochures d'information. Après la réédition cette année d'une feuille d'information destinée aux anesthésistes, nous souhaitons publier en 2009 une feuille d'information contenant des conseils et astuces essentiels pour mieux gérer le quotidien, et élaborer des brochures sur les thèmes de la mobilité, de la préparation des séjours hospitaliers, de la posologie correcte et du traitement des dépressions. Du côté des ouvrages spécialisés, nous publierons une deuxième édition, remaniée et complétée, du livre du professeur Hans-Peter Ludin « Vademecum der Parkinsontherapie ».




### Parkinson Suisse sur internet

Tous les membres qui consultent régulièrement le site internet de Parkinson Suisse l'auront déjà remarqué : en 2008, la fréquence des mises à jour a nettement augmenté. Au cours de l'année qui vient, nous poursuivrons nos efforts pour renforcer notre présence sur internet en améliorant et en élargissant constamment notre offre d'informations et de services. Vous pourrez suivre nos progrès « en direct », en visitant le plus souvent possible notre site internet à l'adresse www.parkinson.ch.

*jro*