



CONSEILS PRATIQUES POUR LE PARKINSON

نصائح عملية حول داء الشلل
الرعاشي

- Préparé par l'association Maroc parkinson en **partenariat** avec l'association Youssouf Ben Tachfin

من إعداد جمعية المغرب
باركنسون بالشراكة مع
جمعية يوسف بن تاشفين



NOTRE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS

- Pr Kissani Najib
 - Chef de service du service neurologie au CHU MED-6 a Marrakech
- Pr Louhab Nisrine
 - Pr en neurologie
- Pr Chraa Mohamed
 - Pr en neurologie

الأستاذ كساني نجيب

رئيس قسم الأعصاب في
المستشفى الجامعي محمد السادس
بمراكش

الأستاذة لوهاب نسرين

الأستاذ شراع محمد



Ce travail est réalisé
par :

- Mohamed Tabassamet
– Fadwa Taouhid et
Fatim zahra Teffahi

Assisté par :

- Dr Najj Yahya

تم تنفيذ هذا العمل من قبل:

محمد تبسمت، فدوى توحيد و
فاطمة زهرة تفاحي

بمساعدة :

د. ناجي يحيى



SOMMAIRE

- Introduction
- Célèbres atteints du parkinson
- Qu'est ce que c'est le parkinson
- Comment diagnostiquer le parkinson
- Les causes du parkinson
- Traitement
- Pronostic-Evolution
- Vivre avec le parkinson
- Hygiène de vie
- conclusion

فهرس

- مقدمة
- مشاهير مصابون بداء الشلل الرعاشي
- ما هو داء الشلل الرعاشي
- كيفية تشخيص مرض باركنسون
- أسباب مرض باركنسون
- العلاج
- التطور و المضاعفات
- التعايش مع مرض باركنسون
- نصائح عامة
- خاتمة



INTRODUCTION

مقدمة

○ Ce carnet est consacré à l'étude du parkinson, maladie chronique, touche principalement les personnes âgées, bien qu'elle puisse commencer à se manifester tôt .

○ Le parkinson n'est pas seulement un problème médical ,mais aussi familial, social, professionnel,

○ هذا الكتاب مخصص لدراسة مرض باركنسون ، وهو مرض مزمن يعتبر اليوم معقدًا ومعروفًا جدًا ، ويؤثر بشكل رئيسي على كبار السن ، إلا أنه يمكن أن يبدأ في الظهور مبكرًا.

○ مرض باركنسون ليس مشكلة طبية فحسب ، بل هو أيضًا عائليًا واجتماعيًا ومهنيًا.

QUELQUES CÉLÈBRES PARKINSONNIENS



Michael J. Fox
(acteur)



Bob Hoskins (acteur)



Janet Reno (avocate)



Muhammad ALI (boxeur)



Yasser Arafat



Linda Ronstadt (chanteuse)

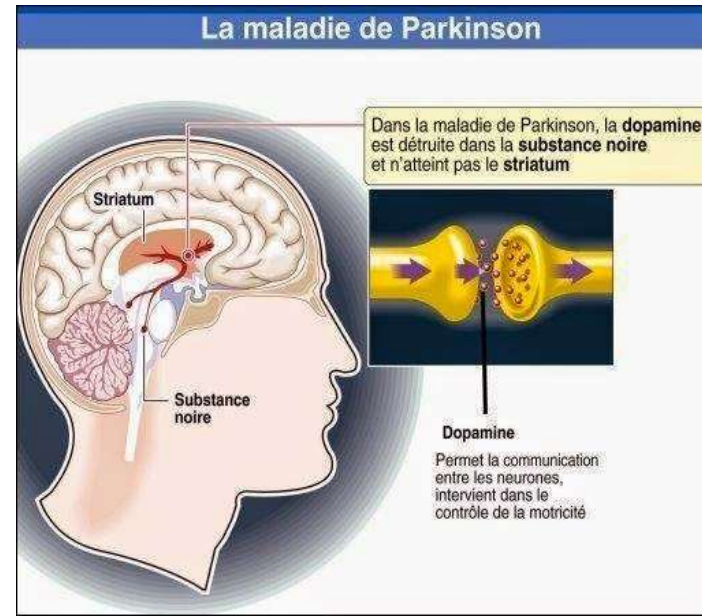
QU'EST CE QUE C'EST LE PARKINSON ?

ما هو داء الشلل الرعاشي

- La maladie de Parkinson est une affection du système nerveux central (cerveau) qui entraîne progressivement des anomalies du mouvement:
 - tremblements,
 - mouvements lents et difficiles.
 - une raideur.
- C'est une maladie dégénérative du cerveau.

مرض باركنسون هو مرض يصيب الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) الذي يسبب تشوهات الحركة بشكل تدريجي مثل الهزات ، الحركات البطيئة والصعبة ، وتصلب الجسم كله.

إنه مرض دماغي تنكسي.



Les symptômes

- Le premier critère pour poser le diagnostic de la maladie de Parkinson est la présence de **deux au moins des trois symptômes majeurs** de la maladie : la lenteur à initier les mouvements (akinésie), une raideur musculaire spécifique et le tremblement au repos.
- Le fait que les symptômes se manifestent surtout d'un seul côté du corps est assez caractéristique. On parle de manifestations asymétriques.

الأعراض

- المعيار الأول لتشخيص مرض باركنسون هو وجود ما لا يقل عن اثنين من الأعراض الرئيسية الثلاثة للمرض: البطء في بدء الحركة ، وتصلب العضلات المحدد ، واستراحة الهزة.
- حقيقة أن الأعراض تتجلى بشكل رئيسي على جانب واحد من الجسم هو سمة مميزة تماما. نتحدث عن مظاهر غير متناظرة.



- D'autres troubles sont souvent associés lors de la maladie de Parkinson :
- Des douleurs, (crampes ou fourmillements)
- Des troubles digestifs (constipation) ou urinaires (urgences mictionnelles) ;
- Le début de la maladie est insidieux et la progression lente :

○ بداية المرض **غذرا** والتقدم بطيء: الحد من النشاط ، وتعب غير طبيعي ، وآلام متردية سيئة ، وصعوبات في الكتابة ، وارتعاش اليد ، وتقلّب التصلب ، إلخ.

غالبا ما ترتبط الاضطرابات الأخرى بمرض باركنسون:

- ألم ، وغالبا مع تشنجات أو وخز غير مريح ؛
- الجهاز الهضمي (الإمساك) أو الاضطرابات البولية ؛



- Une hypotension orthostatique (baisse de la tension au moment où le patient se lève
- Des troubles du sommeil (insomnie, somnolence) ;
- Des sueurs, des bouffées de chaleur, une salivation excessive ;
- Les troubles psychiques sont assez fréquents durant la maladie:
- Les troubles cognitifs sont fréquents après

○ انخفاض ضغط الدم الانتصابي (تخفيض التوتر عندما يستيقظ المريض ، مسؤول عن الدوار أو حتى السقوط) ؛

○ اضطرابات النوم (الأرق ،
النعاس) ؛

○ العرق والومضات الساخنة
والإفراط في إفراز اللعاب

○ الاضطرابات النفسية شائعة جدا
أثناء المرض



Examens et analyses complémentaires

- On pratique le plus souvent un scanner cérébral ou une IRM, pour rechercher d'autres maladies ; les autres examens sont parfois pratiqués, si tous les signes de l'examen clinique ou l'évolution ne sont pas absolument typiques de maladie de Parkinson :
ponction lombaire,
électro-
encéphalogramme,
examens sanguins.

الفحوصات التكميلية

- معظم الأحيان ، يتم استخدام السكانير أو تصوير بالرنين المغناطيسي للبحث عن أمراض أخرى.
- يتم إجراء الفحوصات الأخرى في بعض الأحيان ، إذا كانت جميع علامات الفحص السريري أو التطور ليست نموذجية تمامًا لمرض باركنسون:
البزل القطني ، التصوير الدماغي الكهربائي ، اختبارات الدم.



LES CAUSES DU PARKINSON

أسباب مرض باركنسون

- Chez les personnes atteintes de la **maladie de Parkinson**, les cellules qui produisent la dopamine dans le tronc cérébral sont détruites. Dans la plupart des cas, on ignore la **cause** de cette destruction.
- La **cause** la plus fréquente est un effet secondaire des **médicaments** prescrits pour soigner d'autres **maladies**.
- L'exposition à certains facteurs environnementaux et à diverses toxines est susceptible d'être l'une des causes de la maladie de Parkinson ou du moins de constituer un facteur de risque.

○ عند الأشخاص المصابين بمرض باركنسون ، يتم تدمير الخلايا التي تنتج الدوبامين في جذع الدماغ. في معظم الحالات ، سبب هذا التدمير غير معروف.

○ السبب الأكثر شيوعا هو الآثار الجانبية للأدوية الموصوفة لعلاج الأمراض الأخرى.



➤ L'hérédité :

Des formes rares et héréditaires de la maladie de Parkinson ont en effet été isolées

➤ Les facteurs environnementaux:

Il a aussi été reconnu que certains facteurs environnementaux tels que l'exposition importante et prolongée (de plusieurs années) à des **produits chimiques** de type **pesticides** ou à certains solvants peuvent entraîner le déclenchement d'une maladie de Parkinson mais ne peuvent constituer en eux-mêmes la seule cause à la pathologie.

□ الوراثة:

تم عزل الأشكال النادرة والموروثة لمرض باركنسون

□ العوامل البيئية:

كما أن بعض العوامل البيئية مثل التعرض طويل الأجل لمواد كيميائية من مواد كيميائية أو بعض المبيدات قد تؤدي إلى ظهور مرض باركنسون ولكن لا يمكن في حد ذاتها أن تشكل السبب الوحيد للمرض.



- L'hypothèse la plus plausible aujourd'hui pour la majorité des patients est donc une combinaison de facteurs environnementaux et génétiques prédisposants: **l'hérédité et l'environnement, métaux lourds et pesticides sont suspectés**

- الفرضية الأكثر قبولا اليوم لغالبية المرضى هي مزيج من العوامل البيئية والوراثية: **الوراثة و البيئة ، بعض المعادن الثقيلة والمبيدات الحشرية .**



TRAITEMENT

العلاج

- **Il n'existe pas de traitement curatif de la maladie de Parkinson. Comme le traitement vise la diminution des symptômes, chaque plan de traitement doit être individualisé.**
- **On recommande habituellement de commencer le traitement dès que les symptômes nuisent aux activités de la vie quotidienne. De concert avec votre médecin, vous mettrez au point un plan de traitement approprié à votre situation.**

- لا يوجد علاج لمرض باركنسون. بما أن العلاج يهدف إلى الحد من الأعراض ، يجب أن تكون كل خطة علاج فردية.
- يوصى عادة أن يبدأ العلاج بمجرد أن تتداخل الأعراض مع أنشطة الحياة اليومية. بالتشاور مع طبيبك ، ستضع خطة علاج مناسبة لحالتك.



- Le traitement de la maladie de Parkinson peut faire appel à des médicaments, à certaines interventions chirurgicales et à des changements du mode de vie.
- **Il est possible d'offrir des options chirurgicales aux personnes qui subissent des tremblements ou d'autres symptômes associés aux mouvements et qui ne répondent plus au traitement ou à celles qui subissent des dyskinésies invalidantes provoquées par les médicaments.**

○ يمكن أن يشمل علاج مرض باركنسون الأدوية ، وبعض العمليات الجراحية وتغيير نمط الحياة.

○ يمكن تقديم الخيارات الجراحية للأفراد الذين يعانون من الهزات أو غيرها من الأعراض ذات الصلة بالحركة الذين لم يعودوا يستجيبون للعلاج أو الذين يعانون من خلل الحركة الناتج عن الدواء



❖ Traitement médicamenteux :

Traitement des symptômes moteurs:

- **DOPA:**
La **L-DOPA** est le traitement le plus utilisé car le plus actif.
- **Agonistes de la dopamine**
- **Facteurs neurotrophes**
- **Antioxydants**
- D'autres traitements médicamenteux existent en particulier pour optimiser l'efficacité de la L-DOPA : **tolcapone** peut être proposée , entacapone.

❖ العلاج بالادوية:

علاج الأعراض الحركية:

- **دوبا:**
- **L-DOPA** هو العلاج الأكثر استخدامًا لأن الأكثر نشاطًا.
- **منبهات الدوبامين**
- **عوامل التغذية العصبية**
- **المواد المضادة للاكسدة**
- **توجد علاجات طبية أخرى على وجه الخصوص لتحسين فعالية L-DOPA:**
يمكن اقتراح **tolcapone** , **entacapone**.
- **من الأهمية بمكان ملاحظة تأثير الدواء الوهمي في هذا المرض ، مع تحسن بنسبة 15% تقريبًا من الحالات**



- Stimulation cérébrale profonde(est un traitement chirurgical efficace sur les trois symptômes moteur de la maladie de Parkinson : **tremblements, raideur et akinésie.**

- Stimulation magnétique transcrânienne (comme la stimulation cérébrale profonde, un traitement par stimulation électrique du cerveau)

○ تحفيز الدماغ العميق (هو علاج جراحي فعال للأعراض الحركية الثلاثة لمرض باركنسون: الهزات ، والتصلب ، والأكينيشيا.

○ التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة (مثل التحفيز العميق للمخ ، التحفيز الكهربائي للدماغ)



❖ Traitement non médicamenteux:

- Mesures diététiques: un régime alimentaire à forte teneur en fibres et boire beaucoup de liquides,
- Exercices physiques: L'exercice régulier et la physiothérapie peuvent aider à retarder la perte du contrôle moteur.
- Demeurer actif et avoir un **bon régime alimentaire** sont deux mesures essentielles dans la prise en charge de la maladie de Parkinson

❖ علاجات لا دوائية:

○ النظام الغذائي

○ التمارين البدنية:

يمكن أن يساعد التمرين المنتظم والعلاج الطبيعي في تأخير فقدان التحكم في الحركة. إن البقاء نشطًا واتباع نظام غذائي جيد هما خطوتان أساسيتان في إدارة مرض باركنسون. يجب على الأشخاص المصابين بمرض باركنسون اتباع نظام غذائي عالي الألياف وشرب الكثير من السوائل ، لأن هذه الحالة وبعض الأدوية المستخدمة لعلاجها قد تسبب الإمساك



PRONOSTIC-EVOLUTION

تطور المرض

- La progression de la maladie du parkinson varie selon les individus.
- Elle est chronique et progresse lentement
- La maladie de Parkinson ne réduit pas l'espérance de vie des malades, elle n'est pas mortelle.
- Non traitée ,le parkinson empire sur des années (>15ans).

○ مرض باركنسون لا يقلل من العمر المتوقع للمرضى ، فهو ليس مميتًا. ومع ذلك ، فهو حالة تنكسية تتطور عادة إلى أن يترك مرضاه ضعيفًا تمامًا .



VIVRE AVEC LE PARKINSON

التعايش مع مرض باركنسون

- La maladie de Parkinson est complexe et va impacter la vie de la personne malade mais aussi celle de ces proches.
- Les témoignages d'autres malades et proches peuvent aider à relativiser votre situation et à aller de l'avant.
- Des démarches administratives sont à réaliser pour bénéficier de différents droits, d'assurer une bonne prise en charge de la maladie et de compenser d'éventuelles pertes de revenus.
- éviter l'isolement.
- Des changements d'ordre intime peuvent également apparaître et il est essentiel d'en parler.

○ مرض باركنسون معقد وسيؤثر على حياة المريض و أيضا على مقربة منه. يمكن أن تساعد الشهادات المقدمة من المرضى والأقارب الآخرين في وضع وضعك في المنظور الصحيح والمضي قدماً.

○ يجب تنفيذ الإجراءات الإدارية للاستفادة من الحقوق المختلفة ، لضمان الإدارة الصحيحة للمرض والتعويض عن أي خسارة في الدخل. تجنب العزلة.

○ التغييرات الحميمة يمكن أن تحدث أيضا ومن الضروري الحديث عنها.

□ بعض النصائح العملية: □

- إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك محدودين في أنشطتك اليومية ، فمن المستحسن أن تبدو مبكرا للغاية لما يمكن أن يجعل المهمة أسهل.
- القضاء على جميع العقبات التي تعترض السير (السجاد والخطوات الخ.) وتفضيل كل ما يسهل التداول والاستقلالية
- من المستحسن حسب درجة التنقل المحتملة وآلام ممارسة النشاط البدني مثل المشي الذي في مرض باركنسون قيمة علاجية حقيقية

- Quelques conseils pratiques:
- Si vous ou votre proche êtes limité dans vos activités quotidiennes il est conseillé de rechercher très tôt ce qui peut faciliter la tâche
- Éliminer tous les obstacles à la marche (tapis, marches etc ..) et privilégier tout ce qui permet de faciliter les circulations et l'autonomie
- Il est conseillé en fonction du degré de mobilité possible et des douleurs de pratiquer une activité physique comme la marche qui dans la maladie de Parkinson une vraie valeur thérapeutique



○ Eviter le stress

- Les symptômes de la maladie de parkinson et en particulier le tremblement et la raideur sont influencés c'est à dire aggravés par le stress et les situations émotionnelles. La gestion de ce stress est possible avec des exercices de relaxation, une meilleure maîtrise de sa respiration
- L'heure de prise de vos médicaments est fonction de vos activités pour faire en sorte que vous soyez au maximum d'efficacité quand vous devez être actif. Vos heures de sortie, vos activités, votre rythme de vie doivent être liés à l'heure de prise de vos médicaments qui assurera un apport continu en dopamine

○ تجنب التوتر

- تتأثر أعراض مرض باركنسون وخاصة الهزة والصلابة ، التي تتفاقم بسبب الإجهاد والمواقف العاطفية. إدارة هذا الإجهاد ممكن مع تمارين الاسترخاء ، تحكم أفضل في تنفسك

○ يعتمد وقت تناول الدواء على

- أنشطتك لضمان أن تكون بأقصى قدر من الكفاءة عندما تكون نشطاً. يجب أن تكون ساعات التخريج ونشاطاتك ووتيرة حياتك مرتبطة بوقت تناول الدواء الذي يضمن تناول مستمر للدوبامين.



HYGIENE DE VIE

- Pour les parkinsonniens, il est important d'avoir le plus d'occupations possibles, ils doivent rester aussi actifs qu'ils le peuvent tant sur le plan physique que mental. Il est important de rompre leur isolement en les impliquant dans le travail et les activités d'une association
- **Conseils alimentaires:** il n'existe pas de régime alimentaire particulier, toutefois quelques conseils sont utiles (boire abondamment d'eau; manger les fruits, les légumes et les céréales riches en fibres (lutter contre la constipation))

نصائح عامة

- بالنسبة لباركنسونيين ، من المهم أن يكون هناك أكبر عدد ممكن من المهن ، يجب أن يظلوا نشطين بقدر ما يمكنهم جسديًا وذهنيًا. من المهم أن يكسروا عزلةهم عن طريق إشراكهم في العمل وفي أنشطة جماعية
نصيحة غذائية:
- لا يوجد نظام غذائي معين ، ولكن بعض النصائح مفيدة (شرب الكثير من الماء ، وتناول الفواكه والخضروات والحبوب الغنية بالألياف (مكافحة الإمساك))



CONCLUSION

- Les symptômes moteurs et non moteurs de la maladie de parkinson peuvent avoir un impact sur la qualité de vie des malades en particulier à mesure que la maladie évolue et que les symptômes s'aggravent.
- À ce jour il n'existe pas de traitement curatif
- Dès que les premiers signes sont décelés ,il est recommandé de consulter un médecin car il est prouvé qu'un traitement précoce de la maladie peut permettre de retarder son évolution et de prolonger ainsi la qualité de vie du malade .

خاتمة

- يمكن أن يكون للأعراض الحركية وغير الحركية لمرض باركنسون تأثير على نوعية حياة المرضى ، خاصة مع تقدم المرض وتفاقم الأعراض.
- حتى الآن لا يوجد علاج بشكل نهائي بمجرد اكتشاف العلامات الأولى ، ينصح باستشارة الطبيب لأنه ثبت أن العلاج المبكر للمرض يمكن أن يسمح بتأخير تطوره وبالتالي إطالة عمر حياة المريض.

