

Maladie de Parkinson : les thérapies complémentaires

Par Juliette Pouyat | Publié le 07/04/2017 | Mis à jour le 11/04/2017

CONSEILS



Voici les thérapies alternatives qui ont prouvé scientifiquement leur efficacité contre les symptômes de la maladie de Parkinson, en complément des médicaments classiques.

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui se traduit par des tremblements, une lenteur généralisée des mouvements et une rigidité des membres. L'utilisation à long-terme des médicaments classiques conduit à une perte d'efficacité mais aussi à des complications. La Levodopa (L-Dopa), médicament dopaminergique le plus utilisé dans le traitement de la maladie de Parkinson permet de soulager efficacement les symptômes de la maladie

essentiellement au début du traitement. Mais au cours du temps les effets s'estompent en même temps que des complications apparaissent chez 50% des patients après 5 ans de traitement et chez 80% des patients après 10 ans de traitement. Les patients se tournent de plus en plus vers des thérapies complémentaires afin de soulager leurs symptômes.

L'acupuncture

A lire aussi

Comment manger pour prévenir la maladie de Parkinson

L'acupuncture est efficace pour soulager les symptômes de la maladie de Parkinson, avec ou sans traitement conventionnel, selon une étude parue dans la revue *Medicine*.

Plusieurs essais cliniques ont montré que l'acupuncture pouvait améliorer certains symptômes cliniques comme les tremblements ou

encore permettait de diminuer la posologie des médicaments ou leurs effets secondaires. Certains patients ont également noté une amélioration de leur sommeil. Enfin, l'acupuncture serait capable de retarder la progression de la maladie. Cependant, certaines études n'ont pas trouvé d'efficacité et aucune conclusion claire n'a pu être dégagée.

C'est pourquoi des chercheurs ont répertorié l'ensemble des études et notamment des essais cliniques qui ont évalué l'efficacité de l'acupuncture seule ou en association avec les traitements conventionnels sur l'amélioration des symptômes de la maladie de Parkinson. 1616 patients ont participé aux différentes études. Le point d'acupuncture le plus utilisé dans les études était le LR3.

Les résultats montrent que l'acupuncture est plus efficace pour soulager les symptômes de la maladie de Parkinson que l'absence de traitement ou un traitement conventionnel seul. Couplé à un traitement conventionnel, l'acupuncture permet d'améliorer significativement les résultats obtenus.

Les auteurs recommandent donc l'utilisation de l'acupuncture en combinaison avec un traitement conventionnel.

Les massages

Parmi les personnes qui souffrent de la maladie de Parkinson, 35,5% utilisent les massages pour soulager leurs symptômes, qu'ils soient moteurs ou non (1). Les massages peuvent réduire la tension musculaire et favoriser la relaxation. Ils permettent également d'améliorer le sommeil et de réduire l'anxiété tout en donnant une sensation accrue de bien-être.

Les muscles des patients sont soumis à une contraction et des tremblements continus sans possibilité de se détendre ou se relaxer. Dans ces conditions

extrêmes il n'y a pas suffisamment d'oxygène qui circule pour régénérer les muscles, conduisant à une perte de la fonction articulaire et de l'amplitude de mouvements.

C'est pour briser ce cycle de contraction musculaire et de rigidité articulaire que le massage est utilisé, notamment le massage suédois. D'autres symptômes peuvent être améliorés par des massages comme la constipation ou le stress.

Bouger en musique

La musique et les signaux sonores peuvent aider les patients à améliorer la fluidité de leurs mouvements et certains symptômes de la maladie de Parkinson. Par exemple, une étude a montré que des patients qui se sont entraînés à la marche en musique ont amélioré plusieurs paramètres : vitesse de la marche, distance parcourue et la cadence du pas (2). Une autre étude a montré l'effet bénéfique de la musicothérapie sur la bradykinésie (lenteur des mouvements), ce qui conduit à une amélioration motrice. Au fil du temps, les fonctions émotionnelles, les activités de la vie quotidienne et la qualité de vie sont améliorées par la musicothérapie chez les patients atteints de la maladie de Parkinson (3).

Cependant, les résultats varient en fonction des individus et l'amélioration de la marche dépendrait de la capacité de chacun à synchroniser ses mouvements à un rythme donné par la musique (4).

La technique Alexander

Méthode de rééducation neuromusculaire qui se focalise sur la posture musculaire, l'équilibre et la façon dont on utilise nos muscles, la technique Alexander est basée sur la relation entre la pensée et l'activité musculaire qui en résulte. C'est une méthode éducative enseignée en leçon particulière.

Les anomalies posturales et le déséquilibre dont souffrent les patients sont relativement insensibles aux médicaments mais peuvent être améliorés avec la technique Alexander. Elle permettrait de réduire la tension musculaire et la douleur. Elle d'ailleurs souvent utilisée pour réduire ou prévenir les douleurs chroniques du dos.

Dans une étude, des patients ont reçu deux leçons par semaine de technique Alexander pendant 12 semaines (5). Chaque leçon durait 40 minutes. La technique Alexander a eu des effets bénéfiques tant sur les capacités physiques que sur le plan mental puisque les patients sont apparus moins déprimés.

Pour trouver un enseignant de la technique Alexander, vous pouvez visiter le site de [**l'Association des Professeurs de la Technique Alexander**](#)

Le Trager

Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, le Trager peut être utilisé

Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, le Trager peut être utilisé pour diminuer la rigidité. Cette méthode est basée sur le toucher doux et des mouvements légers afin de faire prendre conscience et de réapprendre la légèreté originelle du corps. Le mouvement utilisé par le praticien Trager produit des effets sensoriels agréables perçus par le système nerveux central, ce qui permet d'amorcer des changements dans les tissus à travers les nombreuses voies de communication entre l'inconscient et les muscles.

Une étude a montré que la thérapie Trager permet de diminuer la rigidité dans le bras de patients atteints de la maladie de Parkinson (6).

Pour trouver un praticien de Trager, allez sur le site www.tragerfrance.com

Le Tai chi

Le Tai Chi qui fait partie des approches corps-esprit combine des mouvements lents et fluides et une profonde relaxation. Cette gymnastique venue de Chine peut améliorer la flexibilité, l'équilibre et la force musculaire. Le Tai Chi améliore la capacité d'une personne à marcher de façon stable et diminue le risque de chutes. Ces résultats sont issus d'une étude dans laquelle les patients ont pratiqué le Tai Chi deux fois une heure par semaine, pendant 24 semaines (7).

Une méta-analyse d'essais cliniques réalisée en 2014 confirme l'effet bénéfique du Tai Chi sur la mobilité et l'équilibre (8).

Le yoga

Dans le yoga, les mouvements d'étirements doux et les postures – qui sont adaptées aux capacités physiques de chacun – peuvent améliorer flexibilité et équilibre.

Dans un essai clinique, un programme de yoga de 3 mois a permis de réduire la bradykinésie et la rigidité chez des personnes souffrant de la maladie de Parkinson (9). La force et la puissance musculaires ont également été améliorées. Une autre étude montre l'effet bénéfique d'un programme de yoga sur la qualité de vie des patients (10), leur niveau d'anxiété et symptômes dépressifs (11). Selon une méta-analyse, le yoga permet d'améliorer les symptômes moteurs, l'instabilité posturale et la mobilité fonctionnelle (12).

Références

(1) Buhmann C, Wrobel N, Grashorn W, Fruendt O, Wesemann K, Diedrich S, Bingel U. Pain in Parkinson disease: a cross-sectional survey of its prevalence, specifics, and therapy. *J Neurol.* 2017 Apr;264(4):758-769. doi: 10.1007/s00415-017-8426-y.

(2) Thaut MH, McIntosh GC, Rice RR, Miller RA, Rathbun J, Brault JM. Rhythmic auditory stimulation in gait training for Parkinson's disease patients. *Mov Disord.*