

Selon les études, un tiers des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont des épisodes d'anxiété et de dépression, un des nombreux symptômes non moteurs de la maladie de Parkinson. Elles sont donc plus sujettes à vivre des périodes de dépressions que l'ensemble de la population. De plus, elle peut être un signe précoce du Parkinson et précéder l'apparition des symptômes moteurs dans approximativement 30% des cas.

Certains chercheurs évoquent le manque de dopamine dans le cerveau comme élément déclencheur de la dépression car cette substance chimique joue un rôle dans la régulation de l'humeur. Elle peut, par ailleurs, se produire quand l'effet des médicaments s'atténue.

Le stress psychologique à la suite du diagnostic peut aussi causer cette affection. En effet, le Parkinson occasionne des difficultés liées aux symptômes, aux périodes d'ajustements de la médication, à la cessation du travail et à l'isolement.

La dépression peut également être liée à d'autres conditions physiques, telles que des problèmes de thyroïde et des carences nutritionnelles.

Toutefois, le chevauchement entre les symptômes de la dépression et de la maladie de Parkinson rend souvent le diagnostic difficile. Certains symptômes du Parkinson telles que le ralentissement moteur, les troubles du sommeil, la fatigue peuvent se superposer à ceux de la dépression. Une perte d'expression des émotions, associée aux symptômes moteurs, par exemple, peut parfois être interprétée comme un manque d'intérêt qu'on retrouve chez des personnes déprimées.

Dans leur étude, Anguenot et collaborateurs ont observé que les symptômes dépressifs chez les parkinsoniens se manifestaient par des troubles du sommeil, une fatigue matinale, une absence d'espoir pour l'avenir, une perte de confiance en soi, un ralentissement et une apathie.

Par conséquent, l'impact de la dépression dans la maladie de Parkinson est non négligeable, elle peut affecter l'autonomie et la qualité de vie des patients si elle n'est pas traitée.

**Il est important d'en parler avec votre médecin de famille ou votre neurologue dès l'apparition des premiers symptômes afin d'obtenir un diagnostic exact et une prise en charge rapide. À cet effet, un ajustement de la médication pourrait être requis.**

Un suivi par une équipe multidisciplinaire s'avère aussi bénéfique, comme la consultation d'un psychologue et d'autres professionnels de la santé mentale tels que le psychiatre. Ils pourront vous recommander une psychothérapie, vous prescrire un traitement pharmacologique adapté pour vous ou une combinaison des deux.

D'autres stratégies peuvent également vous aider.

- *Socialiser, se divertir*: en maintenant votre réseau social et en communiquant avec vos proches, vos amis et avec des groupes de soutien.
- *S'informer sur la maladie*: en étant à l'affût des nouveautés afin d'être proactif et de garder un meilleur contrôle sur votre vie et votre état de santé.
- *Faire de l'exercice*: en pratiquant régulièrement un programme d'exercice recommandé par un professionnel de la santé comme le physiothérapeute. Il vous permettra de bouger de façon sécuritaire et dans le respect de vos limites et vos préférences. L'étirement, les exercices de posture, la gymnastique faciale et le yoga en sont des exemples.

Vous pourriez aussi vous joindre à un groupe d'exercice en contactant Parkinson Québec.



- *Pratiquer la relaxation*: en pratiquant des activités telles que la méditation, la respiration, le massage, le Tai-chi et la musique qui vous procureront du bien-être et de la détente.
- *Être créatif*: en essayant des choses nouvelles et différentes vous permettant de découvrir des stratégies variées pour vous adapter aux différentes transitions.
- *Améliorer votre sommeil*: en réduisant la consommation des stimulants, café, thé, boissons gazeuses par exemple et en adoptant une méthode de relaxation avant le coucher.
- *Bien s'alimenter*: en maintenant un apport alimentaire important en quantité et en qualité. Manger plus fréquemment des petits repas nutritifs et énergétiques, préparer des plats attrayants, manger en bonne compagnie sont des façons de bien s'alimenter sans oublier la notion plaisir.

Vous pouvez vous adresser à une nutritionniste de votre CLSC ou contacter l'Ordre professionnel des diététistes du Québec pour plus de conseils, à l'adresse suivante : [www.opdq.org](http://www.opdq.org).

Il est par ailleurs important de porter une attention particulière à la santé mentale des proches aidants. Une réduction du temps pour s'occuper de soi, une réduction des activités de loisir et le manque de sommeil sont des exemples de bouleversements dans la vie quotidienne de ces personnes, pouvant affecter leur qualité de vie.

Voici quelques ressources utiles pour les proches aidants afin d'obtenir du support et de l'information :

- Regroupement des aidants du Québec : [www.ranq.qc.ca](http://www.ranq.qc.ca)
- Réseau entre-aidants : [www.reseautreaidants.com](http://www.reseautreaidants.com)
- Ministère de la famille, section aînés : [www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)
- Guide pour les proches aidants et proches aidantes en français et en anglais :  
FR : [www.stmaryshospitalfoundation.ca/130187\\_Caregivers\\_Guidebook\\_FR\\_Digital\\_R1.pdf](http://www.stmaryshospitalfoundation.ca/130187_Caregivers_Guidebook_FR_Digital_R1.pdf)  
EN : [www.stmaryshospitalfoundation.ca/Caregivers\\_Guidebook-ENG.pdf](http://www.stmaryshospitalfoundation.ca/Caregivers_Guidebook-ENG.pdf)

D'autres ressources sont disponibles pour les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale:

- Le service Info-Santé : 8-1-1
- La ligne de prévention du suicide : 1 866 277.3553
- Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires : [www.revivre.org](http://www.revivre.org)
- Association québécoise de prévention du suicide : [www.aqps.info/](http://www.aqps.info/)
- Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale : [www.ffapamm.com](http://www.ffapamm.com)
- Association canadienne pour la santé mentale : [www.cmha.ca/fr/](http://www.cmha.ca/fr/)



Vous pouvez nous appeler à la ligne d'information et de référence sans frais 1 800 720.1307 pour vous informer sur les groupes de soutien et d'exercice dans votre région ou pour d'autres d'informations. Vous pouvez aussi consulter la série de DVD-conférences « Marcher sous la pluie » disponible sur notre chaîne [YouTube](https://www.youtube.com).

### **Références**

*Depression and Parkinson's Information Sheet, Parkinson's UK*

Beaudet, L. (2011). Développement, mise à l'essai et évaluation qualitative d'une intervention infirmière dyadique auprès de couples âgés vivant avec la maladie de Parkinson au stade modéré. Thèse de doctorat. Montréal, Faculté des sciences infirmières, Université de Montréal. <http://hdl.handle.net/1866/5416>

Louise M, Édith A. Le traitement de la dépression dans la maladie de Parkinson. *Pharmactuel* 2004;37(2) :83-89.

Anguenot A, Loll PY, Neau JP, Ingrand P, Gil R. Dépression et maladie de Parkinson : étude d'une série de 135 parkinsoniens. *Can J Neurol Sci* 2002; 29 : 139-146