

Comment résonne la maladie de Parkinson en soirée?



“The night is my refuge. When I can be myself without having to perform my own character. When outside stimulation is non existent. When I feel safe and I can even forget I have Parkinson's.”

-Anne McIsaac

Alors qu'Anne se prépare à terminer sa journée, il est probable qu'elle bénéficie des effets de sa pratique régulière de la méditation de pleine conscience et de l'exercice physique, qui peuvent améliorer la qualité du sommeil chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Pendant le sommeil, le taux de **cortisol**, l'hormone du stress, diminue. Ce phénomène, combiné aux variations nocturnes de la libération de neurotransmetteurs dans les régions du cerveau régulant le stress et le rythme biologique, pourrait contribuer à réduire le stress psychologique, soulager la douleur physique et améliorer les fonctions motrices.

En effet, un sous-groupe de personnes atteintes de la maladie de Parkinson présente un phénomène appelé “**bénéfice du sommeil**” dans lequel les symptômes s'améliorent après une nuit de repos, même en l'absence de médication.

Le sommeil est un processus essentiel qui permet de consolider la mémoire, de renforcer les fonctions cardiovasculaires et immunitaires, et d'aider à réguler le métabolisme. Un sommeil de qualité peut également avoir des effets neuroprotecteurs, en ralentissant notamment les effets du vieillissement ou la dégénérescence du cerveau grâce aux propriétés antioxydantes de la mélatonine.

Il est important de noter que les troubles du sommeil sont fréquents dans la maladie de Parkinson, et certains peuvent être aggravés par les traitements remplaçant la dopamine. Parmi ces troubles figurent le trouble du comportement en sommeil paradoxal, où la personne réagit physiquement à ses rêves, ainsi que l'insomnie, le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil, la réduction des mouvements nocturnes et la perturbation du rythme circadien. Un sommeil de mauvaise qualité ou perturbé peut intensifier le stress durant la journée, augmenter la fatigue, affecter l'humeur et aggraver les symptômes moteurs. C'est pourquoi une prise en charge adaptée des troubles du sommeil, combinée à de bonnes habitudes de sommeil, est essentielle pour favoriser le bien-être, y compris chez les personnes ne souffrant pas de la maladie de Parkinson.

Une bonne hygiène du sommeil repose sur l'adoption d'une routine et d'un horaire de coucher réguliers, la pratique d'une activité physique en journée, ainsi que des exercices de méditation pleine conscience, de contemplation et de gratitude. Il est également recommandé d'éviter la consommation de substances perturbant le sommeil, comme la caféine et l'alcool, en fin de journée.

Réduire l'exposition à la lumière le soir et dormir entre 7 et 9 heures favorisent également une amélioration du sommeil à court et long terme. Le temps qu'Anne s'accorde durant la nuit lui permet de se préparer aux effets réparateurs et bénéfiques du sommeil, dont elle pourra tirer profit dans le futur.

Anusha Kamesh, PhD

LIEN VIDÉO: <https://www.youtube.com/watch?v=jhj51n90jOo>

References

1. Feng, Y.-S., Yang, S.-D., Tan, Z.-X., Wang, M.-M., Xing, Y., Dong, F., and Zhang, F. (2020). The benefits and mechanisms of exercise training for Parkinson's disease. *Life Sciences* 245, 117345. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2020.117345>.
2. Hicks, A., Phillips, K., Siwik, C., Salmon, P., Litvan, I., Jablonski, M.E., Filoteo, J.V., Kayser, K., and Sephton, S.E. (2019). The role of dispositional mindfulness in a stress-health pathway among Parkinson's disease patients and caregiving partners. *Qual Life Res* 28, 2705–2716. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02217-6>.
3. Ghaly, M., and Teplitz, D. (2004). The Biologic Effects of Grounding the Human Body During Sleep as Measured by Cortisol Levels and Subjective Reporting of Sleep, Pain, and Stress. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10, 767–776. <https://doi.org/10.1089/acm.2004.10.767>.
4. Schneider, L. (2020). Neurobiology and Neuroprotective Benefits of Sleep. *CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology* 26, 848–870. <https://doi.org/10.1212/CON.0000000000000878>.
5. Van Gilst, M.M., Bloem, B.R., and Overeem, S. (2013). "Sleep benefit" in Parkinson's disease: A systematic review. *Parkinsonism & Related Disorders* 19, 654–659. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2013.03.014>.
6. Wang, R.-F., Li, Y.-P., Zhang, H.-Y., Xu, S.-S., Wang, Z., Han, X.-M., and Liu, B.-P. (2023). Sleep benefit in patients with Parkinson's disease is associated with the dopamine transporter expression in putamen. *Brain Research* 1802, 148173. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2022.148173>.
7. Bocheva, G., Bakalov, D., Iliev, P., and Tafradjiiska-Hadjiolova, R. (2024). The Vital Role of Melatonin and Its Metabolites in the Neuroprotection and Retardation of Brain Aging. *IJMS* 25, 5122. <https://doi.org/10.3390/ijms25105122>.
8. Iranzo, A., Cochen De Cock, V., Fantini, M.L., Pérez-Carbonell, L., and Trotti, L.M. (2024). Sleep and sleep disorders in people with Parkinson's disease. *The Lancet Neurology* 23, 925–937. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(24\)00170-4](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(24)00170-4).
9. Bhidayasiri, R., Sringeran, J., and Trenkwalder, C. (2020). Mastering nocturnal jigsaws in Parkinson's disease: a dusk-to-dawn review of night-time symptoms. *J Neural Transm* 127, 763–777. <https://doi.org/10.1007/s00702-020-02170-6>.
10. Baranwal, N., Yu, P.K., and Siegel, N.S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases* 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>.

CRÉDITS

Interprétation et voix : Anne McIsaac; Musique et production sonore : Louise Campbell; Vidéo: Naomi Silver-Vezina; Texte : Anusha Kamesh, Ph. D.

Concept original : Anne McIsaac, Louise Campbell, Anusha Kamesh, Ph. D., Claire Honda, Ph. D.

La création et la production de cette œuvre ont été rendues possibles grâce au soutien financier de Bradyworks et du Conseil des arts et des lettres du Québec.

Design graphique : Grace Nathalie Calvopina; Parkinson Québec.

TRADUCTION EN FRANÇAIS

Dora Rodriguez, MSc. Directrice de développement de la recherche scientifique. Parkinson Québec

Alexandra Potvin-Desrochers, PhD. Chercheuse d'établissement. Centre de recherche du CISSS de l'Outaouais; Professeure associée. École interdisciplinaire de la santé. Université du Québec en Outaouais



Conseil
des arts
et des lettres
du Québec

