



Parkinson Québec informe et sensibilise sur le Parkinson, accompagne la communauté et fait la promotion de la recherche scientifique en collaboration avec ses partenaires régionaux.

FAITS MARQUANTS

90 à 95 %

90 à 95% des personnes vivant avec le Parkinson ont présenté des symptômes précurseurs.

70 à 80% des personnes présentant un TCSP confirmé développeront ultérieurement la maladie de Parkinson ou une maladie apparentée.

70 à 80 %

La diminution ou la perte de l'odorat fait partie des symptômes précurseurs, présents chez jusqu'à 90 % des personnes avant le diagnostic.



QUÉBEC



<https://parkinsonquebec.ca>



Développement du contenu : D. Rodriguez¹, A. Potvin-Desrochers², Ronald Postuma^{3,4}, Shady Rahayel^{5,6}
Révision en littérature : C. Champeau¹, H. Hammoud¹, M. Day, S. Boileau
Graphisme : A. Bouvet¹

¹Parkinson Québec, ²CISSS de l'Outaouais, ³Université McGill, Département de neurologie, ⁴Institut-hôpital neurologique de Montréal, ⁵Université de Montréal, Département de médecine, ⁶Centre d'études avancées en médecine du sommeil

Avis de non-responsabilité. Ce dépliant est fourni à titre informatif uniquement. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.

© Parkinson Québec 2025

SYMPTÔMES PRÉCURSEURS

Au cours des dernières années, les avancées de la recherche ont montré que la maladie de Parkinson peut débuter bien avant l'apparition claire des symptômes moteurs. Cette phase initiale est marquée par des changements que nous comprenons mieux aujourd'hui.

Ces premières manifestations, appelées **symptômes précurseurs**, incluent notamment la diminution ou la perte de l'odorat, la constipation, les troubles de l'humeur comme la dépression et le trouble du comportement en sommeil paradoxal, auxquels peuvent s'ajouter progressivement des changements subtils de la motricité.

Leur présence peut être liée **aux premiers stades de la maladie**. Toutefois, plusieurs de ces symptômes sont fréquents dans la population et peuvent être dus à d'autres causes que le Parkinson.



DIMINUTION OU PERTE DE L'ODORAT

L'**hyposmie**, soit la diminution de la capacité à percevoir et à distinguer les odeurs, est l'un des signes précurseurs les **plus fréquents** de la maladie de Parkinson.

Elle peut apparaître plus de 20 ans avant les symptômes moteurs. L'hyposmie progresse lentement et, au moment du diagnostic, la perte olfactive est souvent déjà marquée, représentant moins de la moitié des capacités normales.

L'odorat et le goût sont des sens très reliés et l'hyposmie peut également se manifester par une diminution de la sensation du goût des aliments. Toutefois, une diminution de l'odorat peut aussi être liée à d'autres facteurs comme une infection des voies respiratoires, des rhinites ou des allergies, l'âge, le tabagisme ou une exposition à des substances chimiques.

CONSTIPATION

La constipation fait partie des symptômes précurseurs de la maladie de Parkinson et peut apparaître 12 à 20 ans avant les troubles moteurs.

Elle résulte souvent d'un dysfonctionnement du système nerveux autonome, chargé de réguler l'activité gastro-intestinale, entraînant le ralentissement du transit intestinal.

Toutefois, la constipation peut aussi être liée à d'autres facteurs comme une alimentation pauvre en fibres et en eau ou la prise de certains médicaments, notamment ceux utilisés pour soulager la douleur.



TROUBLE DU COMPORTEMENT EN SOMMEIL PARADOXAL (TCSP)

Le TCSP est un symptôme précurseur associé à un **risque élevé** de développer la maladie de Parkinson. Il peut se manifester 10 à 15 ans avant le diagnostic.

Il se caractérise par des rêves durant lesquels la personne extériorise son contenu. Elle peut crier, parler ou reproduire des gestes incontrôlables, parfois brusques, comme donner des coups de pied, des coups de poing ou tomber du lit. Les personnes avec un TCSP pourraient être plus susceptibles de développer le Parkinson et de voir apparaître plus rapidement les signes moteurs.

Lorsque de tels symptômes sont observés, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé afin de permettre **une évaluation approfondie du sommeil**.

TROUBLE DE L'HUMEUR

L'anxiété, l'apathie et la dépression sont associées à un risque accru de développer la maladie de Parkinson. Ces symptômes peuvent coexister et apparaître 5 à 10 ans avant le diagnostic.

L'**anxiété** se manifeste par une inquiétude excessive, une nervosité ou une agitation, souvent accompagnées de troubles gastro-intestinaux, d'une transpiration accrue et d'un rythme cardiaque accéléré.

L'**apathie** correspond à un manque de motivation et d'initiative, associé à l'absence de comportements orientés vers un but, conduisant parfois à l'abandon d'activités autrefois appréciées.

La **dépression** se manifeste par de la tristesse, un sentiment de culpabilité, une faible estime de soi et parfois des remords.

Les troubles de l'humeur ne causent pas la maladie de Parkinson. Une prise en charge adaptée est essentielle pour améliorer la qualité de vie, car des options de traitement existent. Les médicaments, la psychothérapie et le soutien social en sont les principales approches.

CHANGEMENTS DANS LA MOTRICITÉ

Des manifestations motrices subtiles, telles qu'un ralentissement des gestes, une raideur musculaire ou une perte de précision des mouvements, des troubles de la salivation ainsi que de la micrographie (réduction de la taille des lettres à l'écriture) peuvent apparaître progressivement plusieurs années avant le diagnostic.

PISTES DE PRÉVENTION

Il est important de rappeler que toutes les personnes présentant les symptômes décrits ne développeront pas nécessairement la maladie de Parkinson.

Il est toutefois recommandé de consulter un professionnel de la santé si ces signes apparaissent.

L'identification et la prise en charge de ces manifestations demeurent essentielles pour offrir des soins adaptés et anticiper les besoins des personnes concernées.

Certaines habitudes de vie jouent un rôle clé dans la prévention et la gestion de la maladie.

Par exemple, **maintenir un bon rythme de sommeil** et une alimentation saine et équilibrée, riche en fibres et en fruits et légumes, favorise la santé globale et le bien-être.

Des recherches en cours étudient si l'activité physique pourrait non seulement ralentir la progression de la maladie, mais aussi contribuer à la prévenir.