



Extrait du Classes Presse 2013

<http://classes-presse-2013.ac-rennes.fr/spip.php?article1442>

Peut-on faire du sport avec la maladie de Parkinson ?

- Côtes d'Armor - 0221698b - Collège Albert Camus -

Date de mise en ligne : lundi 8 avril 2013

Classes Presse 2013

Peut-on faire du sport avec la maladie de Parkinson ?

C'est l'histoire d'un homme nommé Yannick Le Mignon, un mordu de sport qui a déclaré un jour une maladie, la maladie de Parkinson mais qui n'a pas voulu arrêter le sport.



Yannick et son vélo

Qu'est-ce la maladie de Parkinson ?

La maladie de Parkinson ou le "parks" est une maladie dégénérative d'une partie du cerveau. Tous les malades n'ont pas les mêmes symptômes c'est pour ça que la maladie est difficile à traiter. En ce qui me concerne, pour le moment, seule la partie gauche de mon cerveau est touchée, et impacte donc le côté droit de mon corps : je souffre d'un problème de coordination de mouvements. C'est à dire que, comme s'il n'y avait plus d'essence ou d'électricité, un mouvement, le plus simple soit-il, devient impossible.

A quel âge et comment la maladie s'est-elle déclarée ?

En 2007, alors que je me préparais pour le Marathon de la Baule : quand je courais, je me suis rendu compte que mon bras droit ne se balançait pas naturellement : il restait à demi-plier comme si j'avais eu le bras en écharpe. J'ai donc consulté des ostéopathes qui m'ont aidé, mais sans trouver ce que j'avais. J'ai donc couru le marathon sans savoir que le parks était là. Puis les douleurs dans le bras sont devenues plus fortes. J'ai donc passé une IRM et on m'a diagnostiqué une hernie discale qui était probablement la cause de mes problèmes. En 2009 je suis retourné voir mon ostéopathe, et là il m'a dit : « Pour moi, ton souci n'est pas mécanique. Il faut aller voir plus loin. » J'en ai donc parlé à mon généraliste, qui m'a envoyé consulter un neurologue. Il m'a dit : « J'ai deux nouvelles, une bonne et une mauvaise. La bonne, c'est que je pense savoir ce que vous avez, et la mauvaise, c'est que vous avez un syndrome parkinsonien. » C'était le 14 décembre 2009, soit plus de 2 ans après que j'ai ressenti les premières douleurs au bras.

Quelles sont les difficultés à cause de la maladie ?

Peut-on faire du sport avec la maladie de Parkinson ?

Au quotidien, je dois dire que maintenant, plus de 3 ans après mon diagnostic, j'ai un traitement qui me convient bien. Je dois prendre des médicaments toutes les 2H30. Le plus difficile, c'est l'écriture : comme je n'arrive pas toujours à bouger ma main, c'est impossible d'écrire, ou alors c'est tellement petit qu'il faut une loupe pour lire. Pour mon travail, c'est aussi parfois compliqué : quand je dois faire des gestes rapides et précis de la main droite... Je suis aussi souvent fatigué, car comme je dois souvent forcer mes mouvements et les penser, cela est plus fatigant que quand on fait les choses sans réfléchir. Je m'adapte. Parfois je vais moins vite que je voudrais, mais c'est comme ça.

Existe-t-il des remèdes à cette maladie ?

Oui, il existe des remèdes à cette maladie. Il suffit de prendre de la dopamine par voie orale et ça va... jusqu'au jour où la dégénérescence est trop forte et les médicaments ne font plus effet. Il y a aussi la chirurgie : on vous place des électrodes dans la partie du cerveau où les neurones fonctionnent de manière anarchique et la pile envoie des décharges électriques pour dire : "*hé ho ! du calme là-dedans !!!*" Cela permet de diminuer les symptômes mais pas de traiter la maladie directement. Mais cela redonne de l'effet aux médicaments. L'avenir est sûrement dans la thérapie génique et les cellules souches qui permettront de "reconstruire" cette partie du cerveau, mais ce n'est pas pour demain. Je dois aller en fin 2013 voir le professeur qui pourrait me placer des électrodes.

La maladie est-elle douloureuse ?

Non, à proprement parler, la maladie n'est pas douloureuse, mais comme cela engendre des raideurs, j'ai parfois mal au dos et aux bras. Je vais 2 fois par semaine chez le kiné pour faire des étirements pour avoir moins mal.

Au début, était-il difficile de pratiquer le sport ?

Je n'ai jamais vraiment été gêné pour faire du sport, je sentais bien qu'un truc clochait à droite mais je me suis adapté

Est-ce que la maladie est difficile à apprendre ?

Oui et non. Au début, je me suis dit « **Super ! Comme on sait ce que j'ai, on va pouvoir me soigner !** » Et après tu te dis : « **Tu as 37 ans et tu as un park ! Comment tu vas finir ta vie ?** » Oui, je suis passé par des moments difficiles psychologiquement, mais aujourd'hui ça va, je n'ai pas d'autre choix que de vivre avec ça alors je m'adapte et je prends les choses comme elles viennent.

Y a-t-il des périodes où faire du sport est plus compliqué ?

Oui. Quand je suis fatigué, ou à certains moments de la journée, je ressens plus les effets de la maladie. Quand je pars en vélo, j'ai toujours des cachets sur moi, au cas où... J'ai fait des sorties d'entraînement de 3 heures sans trop de problèmes, mais il y a toujours un moment où ça va moins bien. Il faut apprendre à gérer ces moments-là.

Est-ce que le sport t'aide dans la maladie ?

Oui, le sport est très important et devrait faire partie du traitement. Le vélo et la natation sont des sports bien adaptés car ils permettent de travailler la symétrie des mouvements et entretiennent la souplesse des muscles. C'est aussi un super moyen de se changer les idées et de garder la forme.

As-tu eu peur de ne plus pouvoir faire du sport ?

J'ai toujours fait du sport : foot, hand, rugby, vélo, marathon, etc... et j'ai toujours ressenti le besoin de compétition. C'est comme ça, c'est en moi : j'ai besoin de cette pression qu'est la compétition, j'ai besoin de me donner des objectifs, des défis... Quand on m'a dit que j'avais le parks, j'ai compris que ce ne serait plus jamais pareil... J'ai tout arrêté : pourquoi continuer si je ne peux plus faire de compétition !? Puis je me suis rendu compte que le sport était un besoin vital pour moi, pour ma santé physique mais aussi mentale. Le sport est nécessaire à mon équilibre ! Même plus que ça : il est indispensable, car cela stimule aussi mon cerveau. Je me sens beaucoup mieux quand je fais du sport et j'en ferai tant que je pourrai.

Est-ce qu'il y a eu des adaptations au vélo ?

Non, à part la boîte de cachets dans la poche de mon maillot !

Julie Le Mignon et Eva léger, 6ème1