

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2002)
Heft:	68
Artikel:	Lorsque écrire n'est plus une évidence
Autor:	Kornacher, Johannes
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-815537

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lorsque écrire n'est plus une évidence

Elle devient de plus en plus petite puis elle est tremblée:

la maladie de Parkinson transforme l'écriture. L'exercice régulier

lier permet la plupart du temps d'arriver à de bons résultats.

Le journal Parkinson montre comment améliorer son écriture.

De Johannes Kornacher

Ruedi B. est instituteur. Chaque jour, il écrit avec sa plume sur du papier ou avec une craie sur le tableau noir. Un jour, il entre dans la salle de classe et il sursaute en regardant le tableau noir. «Mon écriture devient toujours plus petite!» Depuis qu'il est malade, son écriture s'est transformée au point que non seulement les derniers mots d'une ligne glissent vers le bas, mais ils deviennent si petits qu'il est difficile de les lire. Ce tableau est typique de la maladie de Parkinson. Marianne Stocker est atteinte de la maladie de Parkinson depuis ses 43 ans. Elle souffre que son écriture se détériore. «Il m'arrive souvent de ne plus pouvoir écrire des notes sur un billet», dit-elle. Elle doit parfois écrire plusieurs fois l'adresse sur les enveloppes pour qu'elle soit lisible ou parce qu'elle ne peut pas lire ses propres pattes de mouches.

Ecrire nécessite une coordination très fine de nombreux muscles. La motricité fine nécessaire à l'écriture est entièrement développée vers l'âge de 15 ans. Lorsque l'homme vieillit, son écriture se modifie parce que l'agilité diminue. Ce processus se déclenche plus tôt et de façon plus prononcée lorsque les cellules nerveuses qui produisent de la dopamine

et qui sont responsables de la coordination des muscles disparaissent. Presque tous les patients parkinsoniens ont de la peine avec leur écriture et cela quel que soit leur âge. L'écriture commence par devenir plus petite, de la gauche vers la droite. Cela s'appelle aussi une micrographie. Les patients parkinsoniens perdent souvent la ligne. L'écriture devient surtout tremblée lorsque les mains sont atteintes d'un léger tremblement. Ils ont également souvent de la peine à retrouver le début de la ligne.

Les ordinateurs peuvent être utiles

Les ordinateurs peuvent être une aide inestimable pour les personnes avec un handicap. Il existe différents claviers ainsi que des grilles pour guider les doigts. Les textes sont dictés avec un programme de reconnaissance vocale, avec la propre voix de l'utilisateur, puis ils sont convertis en texte. Ces programmes sont modulables et peuvent être adaptés à différentes langues. Conseils:

Centre de moyens auxiliaires

Le Mont-sur-Lausanne

tél. 021 641 60 20

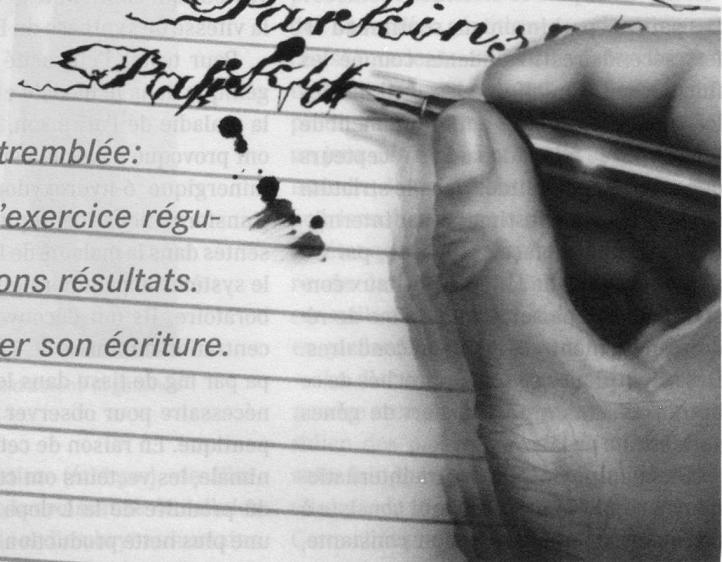


Image: Govi Verlag Eschborn

host term off' state is off medication for 14 hours in contrast to the 'long term off',

• medication has been taken for a couple of days or longer, and, of course, in contrast to the

medication is currently having an effect in the blood stream.

*ne. This is an example of writing
The written medication is currently,
dose time. 25 minutes after taking*

L'influence de la L-dopa est visible sur ce spécimen d'écriture d'un patient parkinsonien anglais: l'écriture s'est sensiblement agrandie après la prise du médicament.

Astuces pour une écriture lisible

- contrôler la position assise et la chaise
- utiliser un crayon plus épais
- agrandir le diamètre du crayon avec du matériel isolant (tuyau) (se trouve dans les grandes surfaces de matériaux de construction)
- utiliser un sous-main mou, des tapis en caoutchouc antidérapants
- écrire sur du papier ligné
- assouplir le bras et le poignet avant d'écrire
- écrire en séparant les lettres
- faire des pauses
- la machine à écrire électrique oppose plus de résistance que l'ordinateur
- si nécessaire, demander de l'aide auprès d'un ergothérapeute (passer par le médecin)

tendre, étirer et secouer la main et il est important de faire de petites pauses. «Elles ne doivent pas durer plus de trente secondes. Il est préférable d'en faire plus fréquemment», conseille Ruth Lehmann.

Les exercices d'écriture apportent de bons résultats chez les patients parkinsoniens. «Les patients qui s'exercent régulièrement n'écrivent pas plus rapidement, mais de façon beaucoup plus lisible», déclare Ruth Lehmann. Elle conseille aux patients parkinsoniens d'attendre le moment idéal pour écrire et de

veiller à ne pas dévier du but que l'on s'est fixé. «Le calme, une position assise détendue et du matériel pour écrire approprié rendent les choses un peu plus faciles». Il ne faut pas se résigner à voir son écriture se détériorer. Rudolf R. a conservé son indépendance malgré de nombreux handicaps. A la maison, il fait régulièrement des exercices de remise à niveau grâce aux exercices de son ergothérapeute. Il peut maintenant à nouveau faire la liste des commissions, noter un numéro de téléphone ou réaliser des cartes d'anniversaire.

blèmes en payant avec des cartes de crédit, il faudrait toujours avoir une pièce d'identité sur soi et demander d'établir une carte d'identité avec une photo. «C'est gratuit pour les nouvelles demandes ou à l'expiration du délai de validité, pour les autres cas les frais s'élèvent à Fr. 20», dit Irene Ledergerber, responsable du service à la clientèle auprès de VisaCenter de la Corner Bank. Pour les banques, il est recommandé de déposer régulièrement des exemplaires de sa signature.

L'écriture se transforme avec la maladie de Parkinson. Mais on peut empêcher qu'elle devienne illisible en faisant des exercices. «J'encourage tous les patients à conserver leur écriture par de petits exercices», dit l'ergothérapeute Ruth Lehmann. Il est toutefois important d'aborder raisonnablement le problème. Cela n'a aucun sens de vouloir à tout prix garder une belle écriture. Rudolf R., patient parkinsonien âgé de 77 ans, a suivi un cours avec Mme Lehmann pour exercer son écriture. Il a toujours écrit vite et beaucoup. Il a maintenant appris à ne plus lier les lettres entre elles, mais à les écrire séparément. La thérapeute lui a appris que l'écriture liée n'est pas idéale. «Elle provoque des crampes et incite à vouloir écrire d'une belle écriture», dit la thérapeute. Le but n'est pas d'obtenir une belle écriture, mais qu'elle soit lisible.

Il ne faut pas seulement s'occuper de l'écriture, mais aussi de l'environnement: la position assise devrait être vérifiée ainsi que le sous-main, la hauteur de la table et de la chaise. Il faut aussi un crayon adapté et du papier de qualité. Monsieur R. écrit mieux depuis qu'il utilise du papier ligné. La thérapeute lui a donné du papier dont les lignes s'écartent légèrement vers la fin. Les patients ont tendance à écrire toujours plus petit lorsque la fin de la ligne approche. Le patient parkinsonien peut mieux se contrôler grâce à cette astuce. Une position assise bien droite et détendue est tout aussi importante qu'un sous-main mou et que le fait d'exercer son écriture de façon ciblée. Les mots peuvent s'écrire en caractère d'imprimerie. Des bouts de mots peuvent s'écrire en séparant les lettres et on peut tout combiner. Il faut régulièrement dé-