

<b>Zeitschrift:</b>	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
<b>Herausgeber:</b>	Parkinson Schweiz
<b>Band:</b>	- (2003)
<b>Heft:</b>	69
<b>Artikel:</b>	Les pieds colles au sol
<b>Autor:</b>	Kornacher, Johannes
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-815731">https://doi.org/10.5169/seals-815731</a>

### **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:** 09.02.2026

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

# Les pieds collés au sol

**Le freezing est un phénomène typique apparaissant dans les stades avancés de la maladie de Parkinson. La marche est souvent perturbée. Bien qu'il soit difficile à traiter, quelques conseils pratiques peuvent s'avérer utiles pour surmonter le freezing.**

**Johannes Kornacher**

**J**'arrive!». Penses-tu! Richard R. aimerait bien pouvoir venir, mais il ne peut pas bouger. Il se tient devant la porte de la maison avec le courrier dans les mains, les pieds comme collés au sol. Il aimerait avancer. Mais il en est incapable. Dix secondes, vingt, pas un pas. Il maugrée à voix basse. Puis, d'une voix forte, il dit: «un, deux, trois et un», en tapant sur la cuisse avec le plat de la main. Et là, subitement, il poursuit son chemin comme si de rien n'était. «Alors, tu es resté bloqué en chemin?», lui demande sa femme de la cuisine.

**Ce phénomène s'appelle** «freezing» (en anglais to freeze = blocage par le froid), il apparaît souvent dans les stades avancés de la maladie de Parkinson. Des endroits prétendument étroits comme le passage d'une porte ou d'un couloir, des locaux exigus, des lieux bruyants (p.ex. les

garages) ou une tension psychique (émotion) peuvent provoquer le blocage subit des mouvements. La nature du sol qui se modifie (p.ex. passer de l'asphalte au gravier ou du tapis au bois), peut également déclencher le freezing. Lorsqu'il va en ville et qu'il doit traverser des passages pour piétons, Richard R. est atteint de freezing. Il sait que les piétons vivent dangereusement, il veut donc se dépecher de traverser la route. Mais il est aussi stressé parce qu'il sait qu'il se bloque souvent devant un passage pour piétons. Finalement, tout ce stress provoque instantanément le blocage de ses mouvements. «J'ai passé beaucoup de temps au bord des routes», dit-il. «Pour cette raison, je ne vais plus seul en ville».

**Que se passe-t-il** dans le cerveau au moment du freezing? Une chose déjà ne se fait pas: la coordination automatique des mouvements. «Une personne en bonne santé peut, par exemple, manger une glace en se promenant en ville, s'arrêter aux feux rouges et repartir automatiquement lorsque le feu est au vert», explique Hans-Peter Rentsch, médecin-adjoint responsable de l'unité de réadaptation à l'hôpital cantonal de Lucerne. «Les mouvements d'une personne en bonne santé se font généralement de manière inconsciente. Elle peut s'entretenir avec une autre personne tout en regardant l'heure à sa montre». Rester debout, se remettre

en marche, tout fonctionne chez la personne en bonne santé sans qu'elle doive y réfléchir. Elle sait que le mouvement adéquat sera déclenché au moment voulu. Richard R., parkinsonien, n'en est plus capable parce que cet automatisme est altéré dans la maladie de Parkinson.

**La destruction** continue des cellules nerveuses qui fabriquent la dopamine, qui est un neurotransmetteur, modifie l'exécution des mouvements. Ces cellules nerveuses se trouvent dans les ganglions du tronc basal, un système de noyaux situés dans le tronc cérébral. Elles sont nécessaires à la transmission des informations dans le cerveau. Les ganglions du tronc cérébral fonctionnent comme une génératrice d'informations, qui sont ensuite transmises aux parties du cerveau responsables de l'exécution des mouvements. Si les ganglions du tronc cérébral sont atteints, cela entraîne des troubles des mouvements automatiques. Dans la maladie de Parkinson, cela provoque les symptômes cardinaires suivants: un ralentissement des mouvements (akinesie), une rigidité musculaire particulière (rigor) et un tremblement (tremor).



Rien ne va plus: un patient parkinsonien «pris dans la glace».



PHOTO: JOK

**Le risque de faire des chutes** n'est toutefois pas lié au freezing. Les chutes apparaissent dans les formes évoluées de la maladie sont également fréquentes chez les patients qui n'ont pas d'accès de freezing. «La position typique du corps légèrement penché en avant pendant la marche montre que le maintien du corps en position verticale ainsi que les fonctions de l'équilibre sont généralement atteints dans la maladie de Parkinson», explique le Dr Rentsch. Les médecins et les physiothérapeutes conseillent donc aux patients parkinsoniens de faire régulièrement des exercices spécifiques. «La maladie de Parkinson ressemble à un sport de compétition», dit une physiothérapeute. «Seul un entraînement permet d'en rester maître». Pour surmonter le freezing, il faut par exemple apprendre à se lever, à marcher et à s'asseoir sur un ordre. L'équilibre est exercé en franchissant des obstacles pendant la marche. La position du corps et la marche sont entraînées en marchant en rythme. Les proches devraient être bien informés sur le freezing. Ils seraient ainsi capables d'évaluer

chaque situation et ne risqueraient pas d'entraîner leur partenaire dans une promenade peu adaptée à leur état. Ils pourraient également l'aider en donnant un ordre ou en l'encourageant, par exemple, à faire un pas sur le côté.

**Le freezing est difficile** à traiter avec des médicaments. Le plan de la prise des médicaments doit tout d'abord être examiné minutieusement. Puis un protocole aussi exact que possible doit être dressé. Dr Rentsch: «Un nouveau plan de traitement peut être utile lorsqu'on remarque de nouvelles formes de blocage». Lors d'accès fréquents de freezing dans les phases «off», la dose de L-dopa ou des agonistes de la dopamine peut être augmentée avec prudence. Il en va de même pour l'intervalle entre les doses. Dans les phases difficiles, l'apport de L-dopa soluble ou d'apomorphine peut prévenir l'apparition des accès de freezing. Mais il n'existe pas de médicament capable de débloquer instantanément les patients en situation de freezing. Dans l'urgence, seules des astuces peuvent déjouer le cerveau. ☈

## Astuces pour éviter le freezing

- Balancer plusieurs fois le torse d'avant en arrière avant de faire le premier pas
- Donner une légère tape sur la cuisse
- S'imaginer devoir franchir une petite marche
- Faire des petits pas sur place
- Utiliser une canne ou un parapluie: les retourner, poser la poignée sur le sol et enjamber la poignée
- S'aider d'un pointeur laser ou d'une lampe de poche: diriger le faisceau lumineux sur le sol et repartir sur un ordre
- Au lieu d'avancer: faire d'abord un pas de côté ou en arrière
- Se servir d'un métronome acoustique
- Écouter de la musique avec un walkman (baladeur)
- Lancer les bras vers l'avant avant de se mettre en marche
- Regarder les motifs sur le sol (carrelage)
- Adapter les chaussures
- Pratiquer régulièrement de la physiothérapie ou de la gymnastique: en parler au médecin!