

<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>	71
<b>Artikel:</b>	Faciliter le quotidien
<b>Autor:</b>	Kornacher, Johannes
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-815737">https://doi.org/10.5169/seals-815737</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:** 08.02.2026

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

# FACILITER le quotidien

*Celui qui vit avec une maladie comme la maladie de Parkinson doit s'attendre à être limité dans ses activités quotidiennes. Il ne doit pas simplement l'accepter. L'ergothérapie permet souvent d'améliorer la maîtrise et la qualité des activités quotidiennes.*

*De Johannes Kornacher*

Fritz Sch. (67) a des problèmes pour s'habiller. Il livre surtout un rude combat avec la chemise, le pull-over et le veston: il a de la peine à lever le bras droit au-dessus de la tête puis à le tourner. La plupart du temps, sa femme lui vient en aide, mais il ressent toujours un peu de frustration lorsque le vêtement est enfin bien mis. «Cela m'énerve de dépendre d'elle», dit le représentant de commerce à la retraite.

**La maladie de Parkinson** est une maladie insidieuse qui débute généralement de façon très discrète. Les premiers symptômes peuvent s'échelonner sur de nombreuses années. Il s'agit souvent de signes précurseurs peu spécifiques comme des crampes, des contractures musculaires, une humeur dépressive ou un pas

actuellement tant bien que mal. Son côté droit qui est plus faible lui cause le plus de soucis. Le fin tremblement de sa main droite et la difficulté d'exécuter des gestes nécessitant la motricité fine comme boutonner sa chemise ou fermer la fermeture éclair le gênent autant que le fait de s'habiller. Tout ce qu'il fait dure une petite éternité et, la plupart du temps, sa femme Hilde intervient pour l'aider. Il s'est plaint à son médecin d'être restreint dans ses mouvements. «N'y a-t-il rien à faire?», a-t-il demandé. Le médecin lui a conseillé de faire de l'ergothérapie et il lui a fait une ordonnance.

**Dans le cas de la maladie de Parkinson**, l'ergothérapie est une forme de thérapie d'accompagnement. Ergothérapie vient du grec «ergon» = travail, activité. L'ergothérapie est fondée sur une base médicale et psychosociale et place l'activité concrète au centre de l'intérêt. Les problèmes typiques à la maladie de Parkinson se rencontrent le plus souvent au moment de s'alimenter, dans le maintien du corps, au niveau de la motricité fine et de la communication. «Notre travail consiste à aider les patients pour qu'ils acquièrent à nouveau les capacités pour assumer seuls les activités de la vie quotidienne ou qu'ils puissent, tout au moins, les conserver aussi longtemps que possible», dit l'ergothérapeute Francesca Polotniuk de l'hôpital Zimmerberg à Wädenswil (ZH). Pour atteindre ce but, l'ergothérapeute travaille en étroite collaboration avec d'autres professionnels de la santé com-

me les physiothérapeutes. L'ergothérapie s'intéresse à la personne comme un tout et veut trouver des chemins individuels pour résoudre les problèmes qui ne sont souvent que la partie cachée de l'iceberg. Chaque personne a un tableau clinique propre et gère sa maladie de façon très individuelle, dit Polotniuk. «Nous sommes en outre tous influencés par notre état d'esprit. Certaines choses sont ainsi plus faciles à faire que d'autres».

**Chez Fritz Sch., le problème** n'était pas uniquement lié à ses troubles moteurs, mais aussi à l'impression d'être dépendant de sa femme. Comme elle intervenait souvent trop tôt, il se sentait stressé dès qu'elle se trouvait près de lui, ce qui accentuait à nouveau ses symptômes et le confortait dans le sentiment «de ne pas y arriver». L'ergothérapeute a perçu ce mécanisme. «Etes-vous insatisfaits?», a-t-elle demandé en se référant à la tension qui était palpable au sein du couple. La thérapeute a ainsi incité le couple à prendre conscience de leurs problèmes relationnels et à chercher des solutions.

**Le patient doit être conscient** de son problème et avoir la motivation d'y remédier pour que la collaboration avec l'ergothérapeute soit couronnée de succès. Il doit également avoir la volonté de faire régulièrement certains exercices. Le patient idéal est critique, désireux d'apprendre, motivé et conscient de l'existence de problèmes. «Avec les patients, je parle toujours en premier de leurs priorités et de

## *Quels sont vos buts et vos priorités?*

légèrement traînant qui peuvent être pris en considération au début de la maladie de Parkinson et qui doivent être confirmés par un neurologue.

**Chez Sch., tout a également** commencé de façon assez banale. En nageant, il a remarqué que sa jambe droite ne lui obéissait plus. Cela fait sept ans qu'on lui a diagnostiqué un Parkinson. Il se débrouille



### Liste pour améliorer le quotidien

Liste de l'ergothérapeute Kiki Hofer concernant onze sujets de la vie quotidienne comme l'appartement, bain-hygiène, le ménage, les vêtements, la communication et bien d'autres choses (*pour le moment seulement disponible en allemand*). Vous pouvez vous procurer cette liste de 13 pages contre CHF 10 de frais de dossier auprès de: ASmP, cp 123, «Ergoliste» 8132 Egg

### Voici quelques exemples:

#### 3 exemples pour l'appartement

- possibilités de s'appuyer sur les commodes et les rebords de fenêtres, etc.
- rallonger les poignées des portes, des fenêtres, des robinets: demander dans les commerces pour articles ménagers et articles sanitaires
- éclairage des pièces: il devrait faire clair comme en plein jour; pas de lumière au néon

#### 3 exemples pour le lit

- adapter la hauteur du lit

- poser des poignées ou des ceintures en cuir sur les côtés du lit pour mieux pouvoir se retourner
- placer une table de nuit ou une table pivotante pour pouvoir poser les choses importantes

#### 3 exemples pour bain-hygiène

- placer un tabouret devant le lavabo
- douche: poser un tabouret ou fixer sur le mur un tabouret à rabattre
- pour se crème le dos: utiliser un rouleau pour la peinture ou une pelle à gâteau qui n'est pas rigide

#### 3 exemples pour la communication

- utiliser un répondeur si vous n'êtes pas assez rapide
- écrire en caractères d'imprimerie, épeler les mots à haute voix et lever le crayon du papier après chaque mot
- lorsque la voix est hésitante: préparer des petits billets pour les situations qui se reproduisent

### Infos sur l'ergothérapie

#### Comment faire de l'ergothérapie?

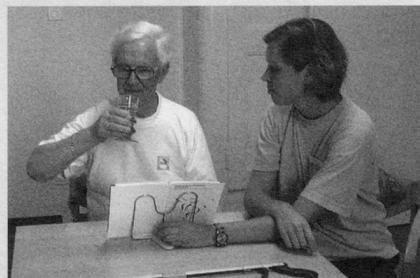
- en parler au médecin (ordonnance)
- s'informer auprès de la caisse maladie pour plus de sécurité

#### Où trouver des ergothérapeutes?

- demander au médecin
- à l'association des ergothérapeutes: Ergotherapeuten-Verband EVS 3011 Berne, tél. 031 313 88 44
- au prochain hôpital
- à la section Croix-Rouge de votre région
- aux ergothérapeutes qui ont leur propre cabinet
- aux membres des groupes Parkinson
- important: demander si la personne a déjà traité des patients parkinsoniens

#### Moyens auxiliaires

- magasins spécialisés en moyens auxiliaires dans votre région (également pour la Romandie et le Tessin): renseignements: tél. 062 396 27 67
- exposition permanente de moyens auxiliaires: FSCMA Oensingen tél. 062 396 27 67



Clinique Bethesda, Tschugg: la thérapeute Janneke van Druten et son patient font des exercices pour la main avec du mastiplast (g). Puis ils s'entraînent avec le gobelet Roccalino et un porte-livre. L'écriture s'améliore au fil des exercices (dr).

Photos: Clinique Bethesda

leurs buts», explique madame Polotniuk qui est aussi membre du comité consultatif de l'ASMP. Elle considère son travail comme une aide limitée dans le temps pour encourager l'effort personnel parce que: «la plupart du temps, le patient est capable de régler seul son problème». Mais parfois les difficultés s'amoncellent et le patient n'arrive plus à les gérer sans une aide extérieure. Exemple: une femme atteinte d'un Parkinson a de la peine à faire la cuisine. Lors d'un entretien, la thérapeute découvre que la patiente veut absolument tout faire elle-même, des courses jusqu'à servir le repas, elle veut que tout soit fait à la perfection. En plus, elle pense encore être capable de tout faire comme par le passé, ce qui lui cause des problèmes dans la gestion de son temps. «Acceptez que l'on vous aide dans le ménage, ainsi vous aurez plus de temps pour faire les choses importantes», conseille-t-elle tout en proposant des solutions pra-

tiques: une casserole avec deux poignées, faire de la place à côté de la cuisinière pour pouvoir déposer plus de choses.

**L'ergothérapie part de l'idée** que malgré son handicap, la personne malade est capable de faire de nombreuses choses sans avoir besoin d'aide extérieure. Il peut souvent s'avérer fort utile de changer certaines habitudes qui rythment le quotidien. Les ergothérapeutes vérifient également le lieu de travail ou la façon de s'asseoir au bureau des patients qui exercent encore une activité professionnelle et qui se fatiguent rapidement ou qui souffrent de crampes musculaires. Lors de l'utilisation de moyens auxiliaires, il ne faut pas oublier ce principe: autant que nécessaire, mais le moins possible. Un nouvel exemple: les personnes qui ont de la peine à se lever du lit devraient garder leurs médicaments à portée de la main. Lorsque les comprimés ont produit

leur effet, un drap dans lequel sont faits de gros noeuds et qui est fixé à l'extrémité du lit peut éventuellement aider le patient à s'asseoir. Des draps de lit «lisses» (satin), un matelas plus dur ou des exercices d'assouplissement peuvent aussi s'avérer utiles pour sortir du lit plus facilement.

**L'ergothérapeute de Coire Kiki Hofer** a dressé une liste pour l'ASMP afin d'évaluer et d'améliorer à domicile les activités de la vie quotidienne (voir encadré p. 23). Selon Hofer, il y a une condition essentielle pour que la vie avec la maladie de Parkinson soit qualitativement plus élevée: regarder courageusement la réalité en face et éviter de refouler l'idée de ne plus être aussi performant que par le passé. Elle appelle cela «faire face au présent» et conseille à tous les patients parkinsoniens de ne pas adopter la politique de l'autruche. «De nombreuses choses sont possibles», dit-elle en se référant aux innombrables astuces et moyens auxiliaires qui peuvent rendre le quotidien digne d'être vécu malgré un handicap. ☈

#### Surplus de fer dans la nourriture

#### Les carences alimentaires augmentent-elles le risque d'être atteint de Parkinson?

Des chercheurs américains pensent qu'une alimentation riche en fer augmente dramatiquement le risque d'être atteint de Parkinson. Selon des études, des personnes qui présentent de hautes valeurs en fer et en manganèse sont deux fois plus souvent atteintes de Parkinson. Les chercheurs de l'université de Washington ont comparé 250 patients chez lesquels un Parkinson venait d'être diagnostiqué à 388 personnes en bonne santé. Les deux groupes ont été interrogés sur leurs habitudes alimentaires. D'après leurs réponses, 25% des personnes présentant les plus hautes

valeurs en fer ont été atteintes de Parkinson 1,7 fois plus fréquemment que le 25% des personnes avec des valeurs en fer plus faibles. Lorsque les deux valeurs étaient particulièrement élevées, aussi bien le fer que le manganèse, le risque d'être atteint d'un Parkinson augmentait encore de 0,2%. Il est connu que le fer et le manganèse déclenchent un stress oxydatif qui libère des radicaux libres. «Le stress oxydatif pourrait être responsable de la dégénérescence des cellules du cerveau qui produisent la dopamine», selon le responsable de l'étude Harvey Checkoway. Ces résultats



pourraient apporter d'autres informations sur le processus de développement de la maladie de Parkinson. Mais Checkoway a aussi admis que les facteurs génétiques et les conditions de vie jouaient également un rôle essentiel dans le développement de la maladie. «Il est trop tôt pour tirer des conclusions sur le régime alimentaire qu'il faudrait suivre. En plus, d'autres études sont en cours».

Source: pte-online