

Apathie et maladie de Parkinson



L'apathie touche jusqu'à 40 % des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, mais elle reste l'un des symptômes non moteurs les plus mal compris. Selon les recherches actuelles, l'apathie est un état distinct de la dépression et de l'anxiété, deux symptômes courants de la maladie de Parkinson liés à l'humeur. Cependant, ces trois états sont plus susceptibles d'être causés par des changements physiologiques dans le cerveau que par des réactions psychologiques à la maladie de Parkinson. Autrement dit, l'apathie dans la maladie de Parkinson peut être considérée comme un trouble biologique.

Les personnes atteintes d'apathie sont généralement moins intéressées par les activités qui contribuent à maintenir leur niveau de fonctionnement. Cela peut être une grande source de frustration pour les partenaires de soins. Il est très important pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et les membres de leur réseau de soutien de mieux comprendre l'apathie.

Symptômes

L'apathie se manifeste par des changements de comportement, notamment :

- Diminution de l'intérêt et de la curiosité pour les gens et les activités
- Diminution des interactions spontanées avec d'autres personnes ou des animaux de compagnie
- Manque de motivation et moins de volonté d'entreprendre des activités
- Affect aplati/atténué (incapacité à exprimer ses émotions)
- Changements d'humeur et de pensée, et difficulté à participer à des situations exigeantes sur le plan cognitif
- Peu ou pas de comportement orienté vers un but

Causes

L'apathie dans la maladie de Parkinson résulte souvent d'une perturbation des voies cérébrales, ainsi que d'une diminution des niveaux de dopamine. Certains problèmes cognitifs communs à la maladie de Parkinson, tels que la perte de mémoire à court terme et la difficulté à entreprendre des comportements, sont également associés au développement de l'apathie. Vivre avec une maladie chronique peut également rendre les personnes apathiques.

Apathie et dépression

Une personne souffrant d'apathie peut présenter des symptômes similaires à ceux associés à la dépression, tels qu'un manque d'énergie et d'intérêt. Elle peut parler lentement ou ne pas parler du tout pendant de longues périodes. Cependant, l'apathie ne partage pas tous les symptômes cardinaux de la dépression, tels que la tristesse, le désespoir, l'irritabilité ou les idées suicidaires.

Apathie et épuisement

L'épuisement est un symptôme extrêmement courant de la maladie de Parkinson, qui présente de nombreuses similitudes avec l'apathie, notamment un manque d'énergie, un désintérêt pour les activités et une faible motivation. Cependant, l'épuisement est souvent lié à la gestion des médicaments. La bradykinésie (mouvements lents), la dyskinésie et les périodes de prise/d'arrêt des médicaments peuvent être imprévisibles et épuisantes.

Une meilleure gestion des médicaments peut soulager l'épuisement, mais pas l'apathie. Si les symptômes d'épuisement persistent malgré la prise régulière de médicaments, ils sont plus probablement associés à l'apathie.

Apathie et symptômes moteurs

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent avoir des difficultés à s'exprimer. Beaucoup d'entre elles présentent une diminution de l'animation faciale, ce qui les fait paraître tristes ou désintéressées alors qu'en réalité, elles ne le sont pas. Le « masque de Parkinson » est souvent confondu avec l'apathie par les partenaires de soins et le personnel médical. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson subissent également des changements vocaux, notamment une élocution plus faible et plus lente, qui aggravent le problème. Il ne faut pas se fier aux expressions faciales ou à la parole des personnes atteintes de la maladie de Parkinson pour présumer de leur apathie, de leur dépression ou de leur anxiété.

Que pouvez-vous faire?

Commencez à parler à votre médecin dès l'apparition des symptômes d'apathie, car il est important de discuter des causes potentielles afin d'évaluer la situation.

Apathie et autogestion

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour reconnaître et gérer l'apathie :

- ♦ **Activité** : Une activité physique régulière et de l'exercice sont importants pour améliorer les niveaux d'énergie et pour l'interaction sociale. Un programme préétabli, impliquant d'autres personnes ou un cours d'exercice, peut aider.
- ♦ **Soutien** : Participer à un groupe de soutien pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et pour les partenaires de soins.

L'incidence sur les partenaires de soins

L'apathie a généralement une incidence plus négative sur les partenaires de soins que sur une personne atteinte de la maladie de Parkinson. De nombreux partenaires de soins disent ressentir de la frustration à l'égard de la personne dont ils s'occupent, et il n'est pas rare qu'un partenaire de soins ait l'impression de travailler plus dur que la personne atteinte de la maladie de Parkinson. Sans comprendre la nature de l'apathie dans la maladie de Parkinson, un partenaire de soins peut commencer à considérer la personne dont il s'occupe comme paresseuse, provocante, blasée, difficile à motiver et généralement peu disposée à s'occuper d'elle-même. Cette situation peut être source de stress et mettre à rude épreuve la relation.

Conseils pour les partenaires de soins

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour reconnaître et gérer l'apathie :

- **Demandez :** Demandez à la personne atteinte de la maladie de Parkinson comment elle se sent. L'apathie peut s'apparenter à un symptôme d'une autre affection qui pourrait nécessiter une attention médicale, ou être liée à la maladie de Parkinson.
- **Patience :** Après avoir été gentiment encouragée à prendre part à une activité, une personne souffrant d'apathie peut dire par la suite qu'elle est contente d'y avoir participé. Le plus dur est souvent de se lancer!

Traitement

Parfois, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ne se rendent pas compte de la façon dont l'apathie affecte leur vie et celle de leurs proches. Il est important de signaler tout changement observé chez la personne atteinte de la maladie de Parkinson à son équipe de soins de santé. En cas de diagnostic d'apathie, des changements de mode de vie peuvent être encouragés, notamment :

- Faire de l'exercice physique. Il a été démontré que l'activité physique aide les personnes à gérer les symptômes de la maladie de Parkinson.
- Planifier des activités physiques, sociales et cognitives.
- Respecter un horaire de sommeil régulier. Lorsqu'elles sont bien reposées, les personnes sont plus aptes à accomplir leurs tâches quotidiennes et à vivre pleinement leur vie.

Certains médicaments peuvent être utiles dans certains cas. Comme pour tout symptôme de la maladie de Parkinson, il faut discuter de l'apathie avec un professionnel de la santé et ne prendre aucun nouveau médicament sans surveillance médicale.

Thérapie cognitive comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'une des thérapies les plus validées empiriquement pour traiter les troubles de santé mentale. Elle part du principe suivant : se trouver dans une certaine situation conduit à certaines pensées, qui conduisent à certaines émotions, qui entraînent certains comportements. La TCC peut traiter l'apathie et il convient d'en discuter avec un professionnel de la santé mentale (conseiller, thérapeute, psychologue) avant de commencer le traitement.

Ressources supplémentaires

- Comprendre la dépression, l'apathie et l'anxiété dans la maladie de Parkinson (blogue) | <https://www.parkinson.ca/fr/comprendre-la-depression-lapathie-et-lanxiete-dans-la-maladie-de-parkinson/>
- Santé mentale et maladie de Parkinson (webinaire) | <https://youtu.be/MID8aD-ngwQ> (en anglais seulement)
- Apathie et symptômes non moteurs avec le Dr Benzi Kluger (présentation lors d'une conférence) <https://youtu.be/UGwnX-BraWo> (en anglais seulement)

Parkinson Canada tient à remercier la Parkinson Society British Columbia de lui avoir accordé la permission de reproduire ses précieuses ressources d'information.

1-888-664-1974 | support@parkinson.ca
[parkinson.ca](https://www.parkinson.ca)

Le contenu de ce document est fourni à titre d'information uniquement et ne constitue pas un conseil, une approbation ou une recommandation de la part de Parkinson Canada concernant un produit, un service ou une entreprise, et/ou les allégations et propriétés de ceux-ci.