

## La dépression, les troubles anxieux et la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est classée comme un trouble du mouvement et, ces dernières années, les symptômes non moteurs, y compris les changements d'humeur, ont été reconnus comme des composants de la maladie. Au moins 50 % des personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent de dépression et/ou d'anxiété.

Les symptômes de dépression incluent des sentiments de tristesse, de désespoir, d'accablement, de peur et d'angoisse, l'incapacité de prendre des décisions, l'épuisement, le désintéressement de vos sources d'intérêts usuelles ainsi que les perturbations du sommeil et de l'appétit (insuffisance ou excès).

Les symptômes d'anxiété incluent la nervosité, l'inquiétude et la fébrilité et pourraient être directement causés par la maladie de Parkinson, ou être dus à une réaction excessive à celle-ci.

### Les causes de la dépression et de l'anxiété

La dépression et l'anxiété liées au Parkinson peuvent être causées par la réaction de la personne atteinte à la suite du diagnostic initial et par les changements subis à mesure que la maladie progresse. Le Parkinson change tout et il est normal de s'inquiéter au sujet de cette nouvelle réalité sans savoir ce que l'avenir réserve.

La dépression et l'anxiété peuvent également se manifester en raison des modifications subies par la chimie du cerveau. En plus de réduire la quantité de dopamine disponible, la maladie peut affecter d'autres connexions et circuits nerveux qui contrôlent l'humeur. Dans de nombreux cas, la dépression et l'anxiété peuvent se manifester dès l'apparition des symptômes physiques de la maladie de Parkinson, mais ces symptômes peuvent survenir à tout moment au cours de la maladie. Certaines personnes ignorent les raisons pour lesquelles elles sont déprimées ou anxieuses, alors que d'autres réalisent que la dépression et l'anxiété sont survenues dans leur vie avant l'apparition des troubles moteurs tels les tremblements et la rigidité musculaire qui ont mené à l'établissement d'un diagnostic de maladie de Parkinson.

### Les obstacles au diagnostic et au traitement

La dépression et l'anxiété peuvent être traitées, mais un certain nombre de facteurs peuvent en retarder le diagnostic et le traitement, notamment :

- La stigmatisation toujours associée aux problèmes de santé mentale. Certaines personnes peuvent être embarrassées de vivre de tels sentiments et croire qu'elles doivent finir par « en revenir ». D'autres peuvent nier se sentir déprimées ou anxieuses lorsque leur entourage leur en parle. De nombreux professionnels de la santé, y compris des médecins de famille, ne savent pas que les troubles de l'humeur font partie de la maladie de Parkinson. La dépression et l'anxiété peuvent passer inaperçues et rester sans traitement.
- Il se peut que les personnes ne comprennent pas que ces modifications découlent de leur maladie de Parkinson, ayant ainsi encore plus de difficulté à en parler.

Quelques-uns des symptômes physiques de la maladie de Parkinson s'apparentent à ceux de la dépression. Ainsi, l'absence d'expression faciale, la fatigue et le raisonnement au ralenti peuvent donner l'impression que la

personne est déprimée même si elle ne l'est pas. Il peut donc être difficile de diagnostiquer la dépression liée à la maladie de Parkinson.

Afin de pleinement bénéficier de votre traitement, n'oubliez pas de mentionner les symptômes ainsi que les émotions que vous ressentez à votre professionnel de la santé.

### **Surmonter la dépression et l'anxiété**

La dépression et l'anxiété peuvent avoir de lourdes répercussions sur votre qualité de vie. Elles peuvent également nuire à votre capacité de répondre positivement au traitement antiparkinsonien. Si elles ne sont pas soignées, la dépression et l'anxiété peuvent compromettre votre capacité de contrôler la maladie de Parkinson et d'apprécier la vie. Si vous vous sentez déprimé ou devenez anxieux à l'idée de sortir à l'extérieur, il peut s'avérer difficile d'adopter les mesures nécessaires pour gérer la maladie telles que socialiser, parler aux gens, faire de l'exercice et d'autres activités qui vous conviennent.

Une variété d'options de traitements efficaces sont disponibles pour lutter contre la dépression et l'anxiété. Quelques points à considérer :

- EN PREMIER LIEU, comprendre que la dépression et l'anxiété sont de vraies maladies, elles font partie des symptômes de la maladie de Parkinson et peuvent être traitées adéquatement.
- Suivre les conseils du médecin et des personnes autour de vous si vous vous sentez déprimé et avez de la difficulté à vous adapter à votre situation.
- Des exemples de stratégies non médicamenteuses contre la dépression incluent : faire de l'exercice tous les jours, participer à un groupe de soutien, suivre une thérapie avec un conseiller qualifié et pratiquer la méditation de pleine conscience.
- Plusieurs semaines peuvent être nécessaires avant de ressentir des bienfaits suite à l'initiation d'un traitement médicamenteux contre la dépression.
- Les effets indésirables ressentis au début d'un traitement de la dépression et de l'anxiété s'estompent au fur et à mesure que votre corps s'habitue à la nouvelle médication.
- Il existe plusieurs médicaments efficaces pour lutter contre la dépression et l'anxiété. Demandez à votre médecin de changer de médicament, s'il ne vous procure aucun effet.
- Le support de votre famille et de vos amis est essentiel à ce moment ; n'hésitez pas à demander leur soutien et à partager avec eux les moments difficiles que vous vivez.

#### **Posez-vous les questions suivantes :**

- Est-ce que mes habitudes de sommeil, mon appétit, mon niveau d'énergie ou ma vie sexuelle ont changé de façon significative ?
- Suis-je plus irritable et anxieux qu'à l'habitude ?
- Ai-je de la difficulté à me concentrer ?

**Si vous répondez « oui » à une de ces questions, parlez-en à votre médecin.**

**Consultez également *La maladie de Parkinson : Un guide d'introduction* (R. Postuma, et J. Anang, et l'Office d'éducation des patients du Centre universitaire de santé McGill)**

Le contenu de ce document est présenté à titre informatif seulement et ne représente pas un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard de produits, de services ou d'entreprises, ni une déclaration ou description des caractéristiques à leur sujet de la part de Parkinson Canada.

© Parkinson Canada 2018