

FRANCE PARKINSON

Les conseils de Philippe Damier, neurologue, Président du Conseil Scientifique de France Parkinson

Comment gérer au mieux la période de l'épidémie Covid-19 ?

Les tentatives pour limiter la progression et les conséquences de l'épidémie de Covid-19 impactent le quotidien de tout un chacun. Quelles sont les particularités pour les patient(e)s atteint(e)s par la maladie de Parkinson ?

Quelles relations entre maladie de Parkinson et infection par le Covid-19 ?

La maladie de Parkinson ou ses traitements actuels ne touchent pas de façon marquée le système immunitaire (contrairement à des maladies inflammatoires chroniques ou à des patients qui reçoivent des traitements immunosuppresseurs). Il n'y a donc pas, à notre connaissance, de risque augmenté d'être infecté par le virus. Par contre, les conséquences de l'infection par le virus Covid-19 peuvent être graves chez les patients, comme c'est le cas pour d'autres, atteints d'infections pulmonaires (dont la très fréquente grippe qui elle est prévenue par vaccination, fortement recommandée chez les patient(e)s et leurs proches dans ce but) ou toute maladie concomitante. Les conséquences potentielles sont bien sûr variables selon le stade de la maladie, l'âge et les éventuelles maladies concomitantes. Un(e) patient(e) de moins de 70 ans, en bonne forme et avec un bon contrôle de la maladie par le traitement n'a probablement pas un risque de complications très différent d'une personne du même âge sans maladie.

Les mesures générales d'hygiène et de confinement prises pour l'ensemble de la population ont pour but de prévenir l'infection des personnes plus vulnérables. Leur efficacité et leur respect par tous est la première défense des patient(e)s.

Comment éviter la contamination virale ?

Au niveau individuel, l'objectif est de réduire au maximum le risque de contamination. Les mêmes mesures que pour la population générale : lavage régulier et prolongé des mains, c'est-à-dire en faisant bien mousser, poignets inclus, sans montre, bijoux ou autres objets, et pendant au moins une minute (le savon suffit ; le gel n'est utile que dans les situations où il n'y a pas d'eau à disposition) et réduction drastique des contacts humains. Cela s'applique au(à la) patient(e), mais bien sûr aussi aux autres membres du foyer. Les courses alimentaires et la récupération des médicaments doivent être limitées au strict indispensable. Ne pas hésiter à déléguer ces tâches à un ami, membre de la famille hors foyer, voisin ou aide-ménagère, qui peut par exemple les déposer à votre domicile sans oublier d'éviter les contacts (pas de poignée de mains, distance de 2 mètres). Pour les médicaments, transmettre à l'avance l'ordonnance au pharmacien (par mail ou dépôt dans la boîte ad hoc) pour limiter le temps d'attente à la pharmacie. Le port du masque pour le(a) patient(e) n'a pas d'utilité et ne doit

pas donner un dangereux “faux sentiment” de protection. Il sera par contre porté par les professionnels de santé ou de soins qui passent au domicile si cela est nécessaire ou habituel (par exemple soins de toilette, aide à l’habillage).

Comment gérer l’accès aux médecins généralistes ou neurologues ?

Le médecin généraliste ou le neurologue de proximité est l’interlocuteur pour le renouvellement d’ordonnances ou les questions médicales liées ou non à votre maladie. Les contacter ou leur secrétariat avant de vous déplacer pour connaître les modalités de leur intervention (conseils téléphoniques, envoi d’ordonnances à domicile ou à la pharmacie peuvent être des solutions proposées). Les déplacements aux centres hospitaliers sont, en dehors de l’urgence, absolument à proscrire. Pour les consultations déjà programmées dans les services de neurologie ou les centres experts Parkinson, ces derniers vont vous contacter pour vous indiquer la conduite à tenir. Certaines consultations peuvent être reportées, d’autres peuvent être remplacées par des téléconsultations. Si une consultation physique (nécessité d’examen clinique, réglage de neurostimulateur ou de pompe) est indispensable, le centre vous indiquera la marche à suivre pour limiter au maximum le risque de contacts inter-humains. Pour les situations urgentes, il est nécessaire de passer par le médecin généraliste ou le neurologue de proximité qui prendra contact le cas échéant avec le service de neurologie ou le centre expert pour décider de la conduite à tenir la plus appropriée.

Ne pas oublier les fondamentaux de la bonne gestion de la maladie !

La prise des médicaments antiparkinsoniens doit être régulière et suivre les recommandations de l’ordonnance (respect des heures de prises si nécessaire, ajout de prise complémentaire si autorisée). Il faut comme toujours veiller à une bonne et régulière hydratation.

L’activité physique régulière et adaptée doit être maintenue. Le confinement peut être l’occasion de mettre en place les bonnes résolutions. Dans l’immédiat, les sorties pour une activité physique autour du domicile sont autorisées. Elles sont à faire seul(e), si l’équilibre le permet, ou accompagné(e) par le proche ou un auxiliaire de santé dans les autres cas. Si les mesures de confinement devaient se majorer, il faudrait remplacer ces sorties par de l’activité physique à domicile (par exemple, marche, montée/descente d’escalier ou répétitive d’une simple marche). Il est important d’avoir un temps d’étirement et de travail de l’équilibre avec les exercices montrés par le kinésithérapeute ou décrits dans les documents de France Parkinson. Il est déterminant d’adapter l’activité à ce que le(a) patient(e) sait et peut faire, et de ne pas se mettre en danger, en particulier si l’équilibre est précaire.

Ces temps difficiles sont source d’anxiété pour tous et encore plus lorsqu’il existe une maladie chronique neurologique. Ne pas la majorer par des consultations compulsives des sites d’informations qui plus est ne sont pas toujours fiables. Privilégier vos médias habituels (journaux télévisés, presse écrite ou numérique) une ou deux fois par jour. Profiter de cette période pour téléphoner ou écrire à ceux qui vous sont proches ou qui l’étaient ; lire, écouter de la musique, des podcasts; dessiner ou tout autre activité artistique qui sollicite votre motricité. Ne pas hésiter à pratiquer ou s’initier à la méditation. Faire de cette période difficile, une opportunité pour découvrir de nouvelles activités ou améliorer des activités déjà effectuées, pour mieux se connaître...

Pour les patient(e)s qui travaillent, le télétravail est comme pour tous(tes) à privilégier. Si ce dernier n'est pas possible, il faut respecter les consignes de précautions habituelles. Le cas échéant, un arrêt de travail peut être obtenu auprès du médecin traitant ou neurologue de proximité (une consultation physique est nécessaire à son établissement).

Pour toute question générale sur maladie de Parkinson et Covid-19, vous pouvez adresser votre question à scientific@parkinson.fr