

## Margherita Fabbri | « Le sport est efficace contre les symptômes de la maladie de Parkinson »

La journée mondiale de la maladie de Parkinson aura lieu le 11 avril prochain ! Au cours de sa vie, un-e Français-se sur 50 sera directement touché-e par cette pathologie neurodégénérative qui est, aujourd’hui, la deuxième cause de handicap moteur. Si les traitements médicamenteux ont été au cœur des priorités médicales ces dernières années, avant que l’appui de la kinésithérapie n’apparaisse comme un suivi complémentaire, la question de l’activité physique et sportive et de ses potentiels bénéfiques pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson commence à être de plus en plus étudiée. Entretien à ce sujet avec le docteur Margherita Fabbri, neurologue au Centre expert Parkinson du CHU de Toulouse. Centre qui a lancé, en septembre dernier, une collaboration avec un club de la ville rose pour offrir un programme de sport adapté à plusieurs de ses patients.





© Paul Burckel

### Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ?

**Dr Margherita Fabbri :** La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neurodégénérative la plus fréquente au monde après celle d'Alzheimer. La prévalence après 65 ans est de 1 %, avec environ 200 000 malades dans toute la France et, même si cela est moins fréquent, elle peut également concerner des jeunes de 20, 30 ou 40 ans. C'est une pathologie présentant des symptômes moteurs qui sont des tremblements de repos, présents chez les deux tiers des patients, de la raideur et de la lenteur dans les mouvements. Ces symptômes s'associent à des symptômes non moteurs, comme des troubles du sommeil, de l'humeur, de la fatigue, des douleurs ou encore de la constipation. Certains troubles non moteurs peuvent apparaître 15 ou 20 ans avant que la maladie ne se manifeste d'un point de vue moteur. La maladie de Parkinson est une pathologie au long cours, qui peut durer des décennies. Cependant, elle peut beaucoup impacter la qualité de vie des patients...

### Des traitements médicamenteux sont essentiels pour lutter contre ces symptômes, mais existe-t-il d'autres moyens ?

**Dr Margherita Fabbri :** L'importance de la kinésithérapie est prouvée depuis plusieurs années. C'est pour ça qu'en France, elle est remboursée pour tous les malades parkinsoniens. Mais l'activité physique a aussi démontré son efficacité ! Les sports adaptés à cette pathologie sont nombreux et des papiers médicaux ont déjà évalué les plus connus d'entre eux – la danse et le taï chi – mais également la boxe, le tennis, la natation ou encore le tennis de table... C'est la raison pour laquelle le Centre expert Parkinson du Centre hospitalier universitaire de Toulouse dans lequel je travaille s'est associé avec le Tuc (Toulouse université club). Nos patients commencent par un bilan effectué avec le kiné du Tuc. Ce bilan permet d'établir leurs capacités motrices et de mettre en place un petit programme qu'ils font tous ensemble environ deux fois par semaine. À la fin de ce programme, qui doit durer environ trois mois, les malades sont ensuite introduits à une activité physique et sportive. Il y a par exemple de l'aviron, de la marche nordique ou du tennis de table.

### Combien de patients accueillez-vous dans votre programme ?

**Dr Margherita Fabbri :** Quinze patients suivent ou ont suivi ce programme qui a commencé en septembre dernier. Pour l'instant, nous avons sélectionné des malades qui sont soit au point de départ de la pathologie, soit à une étape intermédiaire/avancée, mais marchant encore de manière indépendante. Nous n'avons pas pris ceux qui ont besoin d'un déambulateur ou de l'aide de quelqu'un. Ce qui ne veut pas dire que ceux à ces stades de la maladie ne peuvent pas faire d'activités sportives ; des coachs sportifs proposent ainsi des pratiques comme la boxe ou la danse en fauteuil et d'autres activités réalisées assis. Bien sûr, les volontaires doivent être « collaborateurs » et sans altération cognitive significative.

### **Quels sont les premiers résultats que vous avez constatés ?**

**Dr Margherita Fabbri :** Tout d'abord, il faut préciser que nos constatations ne sont scientifiquement prouvées puisqu'elles n'ont, pour l'instant, pas fait l'objet d'une étude. C'est quelque chose de subjectif. Néanmoins, nous avons remarqué que, d'un point de vue moteur et du sommeil, les patients suivant le programme ont rapporté des bénéfices avec, surtout, des capacités améliorées au niveau de la marche. Il faut aussi faire en sorte que les malades ne subissent pas d'effets indésirables et qu'ils ne laissent pas tomber à cause de la fatigue. Pour l'instant, tous ces critères sont réunis ; c'est « safe » et les bénéficiaires du programme sont très contents. Enfin, cela soulève également la problématique de l'adhérence. Parce que certains patients en ont assez de faire de la kinésithérapie et des exercices pendant des mois... Coupler le sport avec ces activités est donc susceptible d'être quelque chose de très intéressant pour eux. Cela peut leur donner envie de continuer.

### **La pratique sportive pourrait-elle avoir un rôle sur l'évolution même de la maladie ?**

**Dr Margherita Fabbri :** Aujourd'hui, rien n'arrête ou ne ralentit la maladie de Parkinson, ni les traitements médicamenteux, ni l'activité physique. Toutefois, des études sur l'exercice physique ont récemment débuté chez des personnes se trouvant dans la phase prodromale de la maladie, un stade qui précède l'apparition claire des tous les symptômes parkinsoniens moteurs nécessaire pour poser le diagnostic. Des critères internationaux permettent désormais d'identifier des malades dans cette phase et, même si ce n'est pas encore complètement démontré, il y a donc un petit espoir pour que cela puisse avoir un impact sur l'évolution de la maladie.

### **Pourquoi les travaux concernant l'impact de la pratique sportive sur la maladie de Parkinson sont-ils si récents ?**

**Dr Margherita Fabbri :** Pendant 50 années, on s'est focalisés sur les médicaments et c'était essentiel. Il y a environ dix ans, on s'est penché sur le rôle prépondérant de la kinésithérapie, avant de comprendre que d'autres pratiques étaient également encourageantes. Ce sont des processus qui viennent toujours petit à petit...

**Propos recueillis par Claire Mayer**

---

## **Maladie de Parkinson : l'impact de la génétique**

Dans l'étude des mécanismes responsables du développement de la maladie de Parkinson (touchant environ 200 000 personnes en France), des causes multifactorielles sont aujourd'hui mises en lumière. Car si des facteurs environnementaux (notamment l'exposition prolongée à des produits chimiques comme des pesticides ou à certains

solvants) entrent en compte dans son déclenchement, l'hérédité intéresse autant les chercheurs et les chercheuses. En effet, même si ce n'est pas le cas de tous les malades, entre 10 et 15 % d'entre eux possède une mutation génétique pouvant donner la pathologie. Actuellement, le Centre expert Parkinson du Centre hospitalier universitaire de Toulouse participe à un projet mené par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et l'Hôpital universitaire parisien de la Pitié-Salpêtrière sur un « screening » génétique de jeunes patient·es dont la maladie a débuté il y a moins de trois ans et qui ont des antécédents familiaux. En outre, une série d'essais cliniques est en cours sur des malades ayant une certaine mutation génétique et cible les mécanismes à la base de celle-ci. À l'heure actuelle, aucun médicament permettant de ralentir la maladie de Parkinson n'a été trouvé, mais les scientifiques espèrent, qu'un jour, les traitements pourront aussi être personnalisés sur la base d'une mutation génétique. **CM**