

L'Actualité Parkinson

Une revue pour les personnes atteintes du parkinson au Canada

Régénération des cellules cérébrales :

Les recherches de Jackalina
VanKampen pourraient venir
en aide aux personnes atteintes
de la maladie de Parkinson

Taï chi :

Un moyen
simple de garder
votre flexibilité

Grande randonnée 2007 :

Nouvelle année,
nouvel objectif

PLUS :

Devez-vous prendre des
suppléments alimentaires?



Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

Un appui aujourd'hui, une réponse demain

LE LEGS PARKINSON

Et si c'était votre legs qui leur permettait de guérir ?

Faire un don planifié par le biais du **legs Parkinson**, c'est donner à la Société Parkinson Canada la possibilité de financer la recherche grâce à laquelle on pourra trouver, un jour, le moyen de guérir la maladie de Parkinson. Aujourd'hui, vous donnez **l'espoir** aux personnes qui vivent avec la maladie; demain, votre don apportera **la guérison**. C'est l'héritage que vous aurez laissé.

Votre **don planifié** peut prendre plusieurs formes :

- legs par testament,
- assurance-vie,
- fiducie à une oeuvre de bienfaisance,
- participation résiduelle,
- don commémoratif,
- rente

Pour discuter de votre **don planifié** ou pour obtenir une pochette d'information, composez le (416) 227-3385 ou, sans frais, le (800) 565-3000, poste 3385.

*Un cadeau d'espoir pour
aujourd'hui et demain*



Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada





Comité de rédaction

Bonnie Clay Riley

Personne atteinte
de la maladie de Parkinson
C.-B.

Rebecca Gruber

Physiothérapeute
Ontario

Jan Hansen

Directrice des services
de soutien
Société Parkinson
du Sud de l'Alberta

Beth Holloway

Personne atteinte
de la maladie de Parkinson
Terre-Neuve et Labrador

D^r Mandar Jog

Neurologue
Ontario

Barbara Snelgrove

Directrice nationale,
Éducation et services
SPC National

Marjie Zacks

Directrice nationale,
communications et marketing
SPC National

D^r John Wherrett

Neurologue
Ontario

EN PAGE COUVERTURE :
Jackalina VanKampen, PhD,
consultante adjointe au
département de neurosciences
de la Clinique Mayo de
Jacksonville en Floride, étudie
la régénération des cellules dans
le but de découvrir comment
celle-ci pourrait aider les
personnes atteintes de la
maladie de Parkinson.
Lisez la suite à la page 8.

La SPC – en position pour avancer

Le printemps est une saison excitante pour tout le monde. C'est encore plus vrai à la Société Parkinson Canada (SPC) puisque le mois d'avril est le mois de la sensibilisation à la maladie. Durant tout le mois, des activités et des manifestations sont planifiées d'un bout à l'autre du pays pour recueillir des fonds pour "un appui aujourd'hui, un réponse demain" en plus d'augmenter la connaissance et la compréhension de la maladie. De bien des façons, le mois d'avril lance six mois d'activité intense pour la SPC et ses partenaires régionaux, le point culminant étant la Grande randonnée de septembre.

En 2005, nous avons demandé à nos partenaires du pays quelles étaient, selon eux, les trois actions prioritaires pour venir en aide aux Canadiens atteints de la maladie de Parkinson et à leurs familles. Les réponses ont été quasi unanimes : mobiliser davantage d'argent pour la recherche, faire connaître et comprendre la maladie de Parkinson à la grandeur du pays et améliorer les services et le soutien aux malades.

Nous avons fait nôtres ces recommandations et avons développé des initiatives pour y répondre. Le comité national de représentation travaille activement à obtenir cinq millions de dollars supplémentaires du gouvernement du Canada pour financer une étude nationale sans précédent sur la maladie (voir à la page 7).

L'équipe nationale des communications travaille à créer des opportunités média pour faire connaître la maladie, dont une campagne nationale (radio, télé, Web, presse écrite), tandis que le personnel du bureau national et des régions, aidé par les bénévoles, s'emploie à uniformiser le message.

Les équipes de représentation régionales travaillent sans relâche à sensibiliser les gouvernements provinciaux aux problèmes d'accès aux soins et aux services. En Colombie-Britannique, la SPCB a produit un nouveau manuel pour les individus qui souhaitent manifester au nom des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. En Ontario, un mémoire a été présenté au ministère de la santé et des soins de longue durée pour demander l'élaboration d'une stratégie provinciale en matière de maladie de Parkinson. Les bénévoles prévoient une journée de pression à Queen's Park pour faire avancer la cause. Partout au pays, d'autres groupes font de leur mieux pour amener les politiciens et les décideurs à prendre position sur la question de la maladie de Parkinson.

Vraiment, le printemps est une période excitante, et nous sommes reconnaissants à tous les malades et à leurs proches pour leur énergie et leur soutien, que ce soit en écrivant une lettre, en vendant des tulipes, en participant à un groupe d'entraide ou en faisant du bénévolat au sein d'un comité. Nous sommes déterminés à faire avancer les trois priorités, mais nous ne serions pas capables de le faire sans vous !

Joyce Gordon,
Présidente et chef de la direction,
Société Parkinson Canada



ARTICLES VEDETTES

**Recherche
Régénération
cellulaire : un espoir
pour les personnes
atteintes de la
maladie de
Parkinson?**

8

Exercice

Taï chi et maladie
de Parkinson :
cette gymnastique
chinoise est-elle
pour vous?

11



**Grande
randonnée 2007**
Êtes-vous un grand
randonneur?
Marchez
avec nous.

12



Créativité

Trouvez votre voix,
ou les bienfaits
de l'expression artistique.

14



Conférence Donald Calne

Compréhension
de la maladie
de Parkinson : où
en sommes-nous?

16



Prix du bénévolat

Aider les autres à mieux vivre.

17



Sensibilisation

C'est une urgence!
Ce que le 911 doit
savoir à propos de la
maladie de Parkinson

18

RUBRIQUES



Lettre de la Société Parkinson Canada

La SPC – en position
pour avancer.

3

Témoignage

(Presque) tout
ce que je sais
aujourd'hui, je le
dois à la maladie
de Parkinson

20



Partenaires régionaux / Tour d'horizon

Nouvelles des partenaires de
la Société Parkinson Canada.

5

Le défenseur

Poussons tous à la roue.

7



Recherche

Une question
de fondation.

19



Nouveautés sur le site Web

Ce que vous trouverez
de neuf à
www.parkinson.ca.

22



Demandez conseil

Devrais-je prendre
des suppléments
alimentaires?

23



L'Actualité Parkinson

Une revue pour les personnes
atteintes du Parkinson au Canada

L'Actualité Parkinson Vol. 7, N° 1, Printemps 2007

Société Parkinson Canada
4211 rue Yonge, bureau 316,
Toronto (Ontario) M2P 2A9

Rédactrice en chef :

Marjie Zacks

Éditeur :

BCS Communications Ltd.

Pour communiquer avec
L'Actualité Parkinson :

L'Actualité Parkinson

4211 rue Yonge, bureau 316
Toronto (Ontario) M2P 2A9

Téléphone : (416) 227-9700

Sans frais : (800) 565-3000

Télécopieur : (416) 227-9600

Courriel : editor@parkinson.ca

subscriptions@parkinson.ca

Site Web : www.parkinson.ca

L'Actualité Parkinson (ISSN #1489-1956) est la revue officielle de la Société Parkinson Canada, publiée trois fois par année par BCS Communications Ltd., 101 Thorncliffe Park Drive, Toronto (Ontario) M4H 1M2. Tél. : (416) 421-7944 Téléc. : (416) 421-0966. Tous droits réservés. Les articles ne peuvent être reproduits sans l'autorisation de la Société Parkinson Canada. Imprimé au Canada. Tous les textes portant sur la maladie de Parkinson de cette revue sont publiés à titre d'information au lecteur. Ils ne peuvent servir à des fins thérapeutiques. Les articles portant sur des sujets particuliers représentent l'avis de leur auteur et ne traduisent pas nécessairement celui de la Société Parkinson Canada ou de l'éditeur. Envoi de publications canadiennes – Conventions de vente N° 40624078. © 2007.

Politique de publicité

L'acceptation d'une publicité dans L'Actualité Parkinson n'est pas une indication que la Société Parkinson Canada ou l'une ou l'autre de ses divisions endossent le(s) produit(s) ou service(s) mentionnés. Nous recommandons aux personnes atteintes du Parkinson de consulter leurs professionnels de la santé avant d'utiliser une thérapie ou des médicaments. La Société Parkinson Canada n'accepte aucune responsabilité quant aux énoncés publicitaires publiés dans L'Actualité Parkinson.

Notre mission

La Société Parkinson Canada est le porte-parole national des Canadiens vivant avec la maladie de Parkinson. Notre objectif est d'offrir un appui aujourd'hui et de trouver une réponse pour demain, par la recherche, l'éducation, la défense des intérêts et les services de soutien.



Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

Bureau national et partenaires régionaux

Pour des renseignements, des programmes et des services dans votre région ou pour faire un don, adressez-vous aux bureaux suivants :

Bureau national de la SPC

4211, rue Yonge, bureau 316
Toronto (Ontario) M2P 2A9
Tél. : (416) 227-9700
Sans frais : 1 800 565-3000
Téléc. : (416) 227-9600
www.parkinson.ca

Société Parkinson

Colombie-Britannique

890, rue Pender ouest, bureau 600
Vancouver (C.-B.) V6C 1J9
Tél. : (604) 662-3240
Sans frais (C.-B. seulement) :
1 800 668-3330
Téléc. : (604) 687-1327
www.parkinson.bc.ca

- ▶ John Rice, membre du conseil et président du comité de représentation de la SPCB, a rédigé le premier manuel complet pour les personnes qui acceptent de se porter à la défense de nos droits. Actuellement disponible, le manuel de représentation rappelle nos buts, tant au niveau provincial que national.
- ▶ John Rice s'est aussi assuré des services juridiques de Blakes, Cassels & Graydon
- ▶ Une nouvelle coordonnatrice du développement des ressources, Tara Buchwolz, s'est jointe à la SPCB en janvier et travaille aux initiatives de financement en étroite collaboration avec la directrice adjointe, Lori Francisco.

Victoria Epilepsy and Parkinson's Centre Society

813, av. Darwin
Victoria (C.-B.) V8X 2X7
Tél. : (250) 475-6677
Téléc. : (250) 475-6619
www.vepc.bc.ca

- ▶ Le programme de gestion du stress lié à la maladie de Parkinson est devenu très populaire auprès de certains clients qui déclarent mieux dormir, arriver plus facilement à relaxer et mieux gérer les épisodes de figement (freezing).
- ▶ Le portrait saisissant des symptômes du stade avancé de la maladie de Parkinson présenté durant la formation collégiale a un impact majeur sur les étudiants

qui se préparent à travailler au maintien à domicile et dans les établissements de soins de santé.

- ▶ En février, nous avons été les hôtes d'une session de planification du personnel du bureau national et des directeurs exécutifs de la SPC.

The Parkinson's Society of Alberta

Edmonton General
Salle 3Y18, 11111, av. Jasper
Edmonton (Alberta) T5K 0L4
Tél. : (780) 482-8993
Sans frais : 1 888 873-9801
Téléc. : (780) 482-8969
www.parkinsonalberta.ca

- ▶ Les membres se sont bien amusés au brunch de Noël 2006 en compagnie de leurs familles et amis. Un gros merci aux bénévoles Judy Williams, Donna McMinn, Sandy Brodie, Cathy et Cory Watt. On songe déjà à remettre ça en 2007.

The Parkinson's Society of Southern Alberta

102-5636, cr. Burbank sud-est
Calgary (Alberta) T2H 1Z6
Tél. : (403) 243-9901
Sans frais (Alberta) : 1 800 561-1911
Téléc. : (403) 243-8283
www.parkinsons-society.org

- ▶ Un nouveau groupe d'entraide pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs aidants a vu le jour à Lethbridge.
- ▶ Le projet pilote de Reiki a pris fin en mars. Vous lirez les résultats dans un prochain numéro de *L'Actualité Parkinson*.
- ▶ La SPSA a appris avec consternation la mort de Bev Winters dans un accident de la circulation.
- ▶ Relève de la garde : la physiothérapeute Diane Lynders a pris sa retraite en décembre, la directrice des services de soutien, Jan Hansen, et le coordonnateur du financement, Garry Ankerman, ont décidé de poursuivre de nouveaux projets.
- ▶ Gail Hubbard et Linda Haines viennent de se joindre à l'équipe administrative.

Saskatchewan Parkinson's Disease Foundation

103, rue Hospital, Boîte postale 102
Saskatoon (Saskatchewan) S7N 0W8
Tél. : (306) 966-1348
Téléc. : (306) 966-8030
spdf@sasktel.net

- ▶ Le Classique de curling de Regina s'est déroulée les 30 et 31 mars.
- ▶ Une journée de « Think Tank », rassemblant des personnes directement impliquées dans le soutien aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, aura lieu en avril.
- ▶ Des cliniques de troubles du mouvement se tiennent deux jours par mois à Saskatoon et Regina. Vérifiez les dates auprès de la SPDF.

Parkinson Society Manitoba

171, rue Donald, bureau 302
Winnipeg (Manitoba) R3C 1M4
Tél. : (204) 786-2637
Sans frais : 1 866 999-5558
Téléc. : (204) 786-2327

- ▶ La SPM a un nouveau partenariat avec la clinique des troubles du mouvement de Winnipeg. Joanne Malenko, infirmière, fournira éducation et conseils cliniques.
- ▶ Participez à la loterie « Circle of Hope ». Seulement 2500 billets à vendre au coût de 10 \$ chacun. Possibilité de gagner 10 000 \$. Le tirage aura lieu le 21 avril à la conférence régionale annuelle.
- ▶ Le programme d'orthophonie « Speaking Out » et la gymnastique cérébrale pourraient revenir cette année. Appelez le bureau pour vous inscrire.
- ▶ La SPM a reçu une subvention de 1 000 \$ de la Fondation communautaire de Brandon pour monter une bibliothèque de référence sur la maladie.
- ▶ La conférence régionale annuelle de 2007 aura lieu le samedi 21 avril. S'y ajoutera la remise des prix

suite à la page 6



Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

régionaux, le lunch en hommage aux bénévoles, des conférences et des sessions interactives. Ce sera aussi l'occasion de renouer avec de vieilles connaissances et de se faire de nouveaux amis.

Société Parkinson Canada Centre et Nord de l'Ontario

4211, rue Yonge, bureau 321
Toronto (Ontario) M2P 2A9
Tél. : (416) 227-1200
Sans frais (national) :
1 800 565-3000

Téléc. : (416) 227-1520

- Publication de directives et discussions dans toute la région.
- Organisation de plusieurs réunions de représentation à Queen's Park pour discuter du rôle des députés par rapport à la SPC en Ontario.
- Au programme du mois de la sensibilisation en avril prochain : séminaires éducatifs, vente de tulipes, stands de sensibilisation et une foule de petits événements locaux.

Société Parkinson Canada Sud-Ouest de l'Ontario

4500, ch. Blakie, unité 117
London (Ontario) N6L 1G5
Tél. : (519) 652-9437
Sans frais (en Ontario) :
1 888 851-7376

Téléc. : (519) 652-9267

www3.sympatico.ca/pf.swo

- Les recettes de 189 000 \$ de la Grande randonnée ont été versées à la SPC.
- Des bourses de recherche totalisant 92 000 \$ ont été remises au D^r Quincy Almeida, le directeur du centre de recherche sur les troubles du mouvement et la réadaptation à l'université Wilfrid Laurier de Waterloo, et au D^r Mandar Jog, directeur de la clinique des troubles du mouvement au London Health Sciences Centre de London.
- La somme de 130 000 \$ a été affectée à la mise en oeuvre de programmes de développement communautaire à Kitchener-Waterloo et Windsor.
- Préparatifs en cours pour souligner notre 10^e anniversaire comme région.
- Préparatifs en cours pour le premier atelier de formation des formateurs pour les soignants communautaires.

Société Parkinson d'Ottawa

1712, av. Carling
Ottawa (Ontario) K1Y 4E9
Tél. : (613) 722-9238
Téléc. : (613) 722-3241
www.parkinsons.ca

- Une journée de conférences a attiré plus de 200 participants des quatre coins du pays. À souligner, l'exposé « Représentation : engagez-vous » de Ryan Clarke, et celui du D^r David Grimes, intitulé « La recherche sur le Parkinson est-elle utile? ».
- Les sessions éducatives comprenaient deux ateliers : « Maladie de Parkinson 101 » et « Santé holistique », donnés par le D^r Shahram Azoubzadeh.
- En janvier, plus de 600 personnes ont assisté à la troisième soirée d'humour « Yuk Yuk » pour la maladie de Parkinson.
- Recettes de 45 000 \$ pour le « Party pour le Parkinson ».

Société Parkinson du Québec

550, rue Sherbrooke ouest
Bureau 1470, Tour ouest
Montréal (Québec) H3A 1B9
Tél. : (514) 861-4422
Sans frais : (800) 720-1307
Ligne francophone nationale
Téléc. : (514) 861-4510
www.infoparkinson.org

- Claude Montmarquette, le nouveau président du Conseil, a lancé un nouveau comité d'analyse des besoins pour évaluer la Société Parkinson du Québec. Le comité a pour mandat d'améliorer les relations entre les neuf chapitres québécois et la SPC afin d'obtenir une plus large part du financement et positionner la société comme un joueur important au niveau provincial. Le ministère de l'Emploi et de la solidarité sociale du Québec soutient financièrement l'initiative.
- Ginette Mayrand, coordonnatrice de la formation, et les D^{rs} Michel Panisset et Sylvain Chouinard ont commencé à préparer des sessions de formation et d'information avec l'aide d'une subvention de la SPC dans le cadre du programme E. Conner. Les premières sessions se donneront au chapitre de Joliette.

Société Parkinson Canada Région des Maritimes

5991, ch. Spring Garden, bureau 830
Halifax (N.-É.) B3H 1Y6
Tél. : (902) 422-3656
Sans frais (N.-B., N.-É. et Î.-P.-É.) :
1 800 663-2468

Téléc. : (902) 422-3797

www.parkinsonmaritimes.ca

- Une centaine de délégués ont participé à la conférence annuelle de Charlottetown qui recevait le D^r David Grimes d'Ottawa comme conférencier invité.
- HOPE a remis son troisième versement de 25 000 \$ à la région.
- Tim Hortons Î.-P.-É. a remis un chèque de 12 800 \$ à la région en vertu de son programme de biscuits SMILE pour appuyer les programmes et services de la province.
- Le chapitre de Summerside a recueilli 5 000 \$ dans le cadre d'un programme de Sobey's.
- Remise de prix annuelle à Saint John (chapitre), Sheree Trecartin (professionnelle des soins de santé), Keith McCrory, Shelburne (bénévole), Croix-Bleue Médavie (leadership) et Annabel Lewis, Moncton (durée de vie). Hommage spécial à Jean Irving, Truro.

Société Parkinson Terre-Neuve et Labrador

The Viking Building
136, ch. Crosbie, bureau 305
St. John's (Terre-Neuve) A1B 3K3
Tél. : (709) 754-4428
Sans frais (T.-N./Labrador) :
1 800 567-7020
Téléc. : (709) 754-5868

- Le 21 avril, « Platters & Plates » pour la maladie de Parkinson au College of the North Atlantic de St. John's.
- Notre programme d'éducation communautaire devrait se dérouler dans sept sites distincts à compter de mai 2007.
- Le deuxième prix annuel Anne Rutherford a été remis à June Hunt, une bénévole qui continue d'aider les personnes atteintes de la maladie.
- Programmes d'orthophonie à St. John's et Carbonear grâce à l'aide de United Way d'Avalon.



Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

Questions susceptibles d'intéresser les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Poussons tous à la roue

par Yvon Trépanier, président, comité national de représentation

Notre dernière rencontre avec les politiciens d'Ottawa remonte à quelques mois, mais nous continuons de travailler. Nous espérons obtenir l'appui du gouvernement fédéral pour financer une étude épidémiologique nationale sur la maladie de Parkinson.

En quoi consiste une étude épidémiologique?

L'épidémiologie est une branche de la médecine qui étudie les causes, la distribution et le contrôle d'une maladie précise. Dans le cas de la maladie de Parkinson, la cause et les remèdes font l'objet de recherches scientifiques au Canada et dans le monde entier et, bien qu'on puisse toujours alléguer que davantage de financement est nécessaire, il reste que du travail se fait et que des progrès sont réalisés.

Malheureusement, on ne peut en dire autant de la compréhension de l'incidence, de la distribution, de l'impact ou du contrôle de la maladie de Parkinson. En fait, on ne dispose d'aucune donnée canadienne sur le sujet parce que la maladie de Parkinson n'a jamais été étudiée d'un point de vue épidémiologique. Santé Canada réclame une telle étude depuis 2000, mais sans résultat.

Pourquoi avons-nous besoin de cette information?

Il est extrêmement difficile de tracer

un itinéraire si on ignore où on se trouve dans le moment. Ce qu'on sait, c'est que les maladies cérébrales sont en hausse, que l'incidence de la maladie de Parkinson augmente à mesure que la population vieillit. Mais il reste à découvrir combien de Canadiens sont atteints de la maladie de Parkinson aujourd'hui (nos statistiques sont extrapolées à partir d'autres pays), quel âge ont ces malades et où ils vivent, comment la maladie de Parkinson a perturbé leur vie et celle de leur entourage, de quels services ils ont besoin, tout cela afin de réduire l'impact de la maladie sur le système de santé national. Il faut finalement identifier les services auxquels les malades ont actuellement accès et ce qu'il faut prévoir pour l'avenir.

Une étude épidémiologique nationale fournira un tableau clair de la maladie de Parkinson telle que se présente au Canada aujourd'hui.

Démarches de la Société Parkinson Canada

Juin 2006

La SPC mandate une équipe de chercheurs de l'Université McGill pour développer un cadre pour une étude épidémiologique nationale.

Octobre 2006

La SPC demande officiellement à la commission permanente des finances de financer cette étude à hauteur de 5 millions de dollars.

Novembre 2006

Des représentants du milieu de la maladie de Parkinson rencontrent 45 membres du parlement d'Ottawa et leur demandent de manifester leur appui à la SPC en envoyant une lettre au Ministre de la Santé. Plusieurs lettres sont envoyées.

Février 2007

La SPC reçoit le cadre final de l'étude et envoie des copies au Ministère de la Santé et aux membres de la Commission permanente des finances.

Avril 2007

La SPC organise des manifestations et activités pour rafraîchir la mémoire des principaux décideurs.

On y retrouvera des statistiques précises sur l'incidence, la prévalence, la distribution géographique, l'âge et le sexe des malades. Ces données aideront les hommes et femmes politiques à investir intelligemment le budget de la santé pour tous les Canadiens atteints du Parkinson.

Comment pouvez-vous aider?

- 1. Engagez-vous** en écrivant ou en téléphonant à votre député fédéral pour lui parler de votre cas et lui demander d'appuyer votre demande.
- 2. Écrivez** au ministre de la Santé pour le prier instamment d'agir.
- 3. Portez-vous volontaire** pour représenter votre région en envoyant un courriel à advocacy@parkinson.ca. Nous avons besoin de vous pour être entendus.
- 4. Visitez** www.parkinson.ca pour en apprendre plus sur nos efforts de représentation.

Régénération cellulaire :

Un espoir pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson?

par Jackalina VanKampen, PhD



Votre bagage à la naissance est votre bagage pour la vie !

C'est ce que j'ai appris au début de mes études universitaires. Selon ce dogme encore valide il y a 10 ans à peine, le cerveau était incapable de produire de nouvelles cellules (neurones), ce qui nous laissait à la merci des ravages environnementaux et génétiques. Je reconnais que cette leçon m'a poussée à mener une vie des plus raisonnables étant donné que des décisions simples comme bien s'alimenter, faire de l'exercice et prendre quelques suppléments peuvent ralentir les dégâts.

Pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, cependant, la majorité des neurones dans la matière noire (celle qui est touchée par la maladie) est déjà disparue lorsque le diagnostic est posé. Étant donné que ces cellules produisent de la dopamine – un signal chimique qui aide à contrôler les mouvements, des médicaments sont souvent utilisés soit pour remplacer la dopamine disparue soit pour reproduire son action en activant directement ses récepteurs. Efficaces au départ, ces

À la clinique Mayo de Jacksonville en Floride, la D^{re} VanKampen étudie la régénération cellulaire en vue de déterminer si elle pourrait venir en aide aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

médicaments entraînent souvent des complications à la longue, comme la perte d'efficacité et l'apparition de dyskinésie (mouvement involontaires anormaux). Se pourrait-il que les neurones de dopamine ne servent pas qu'à produire de la dopamine? Il semble bien qu'ils soient aussi essentiels pour moduler les niveaux de dopamine, une fonction qui ne peut être reproduite par la thérapie médicamenteuse traditionnelle. C'est pourquoi le remplacement cellulaire pourrait être avantageux.

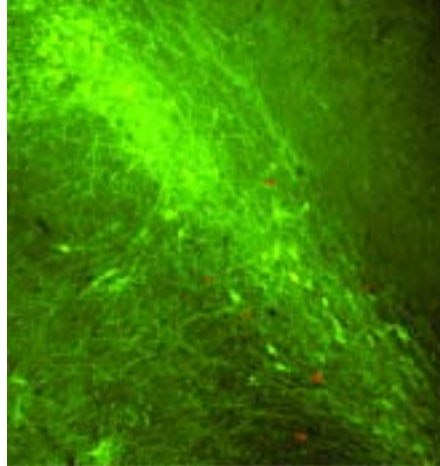
Génération de nouvelles cellules

Heureusement, il y a de l'espoir. Nous savons maintenant que le cerveau adulte peut produire de nouvelles cellules capables de s'intégrer et d'être fonctionnelles. Dans des régions reculées du cerveau, on

Dans des régions secrètes du cerveau, on trouve des cellules progénitrices, soit des cellules immatures capables de donner naissance à divers types de cellules cérébrales si elles sont correctement stimulées.

trouve des cellules progénitrices, qui sont des cellules immatures capables de donner naissance à divers types de cellules cérébrales si elles sont correctement stimulées. Ces cellules pourraient former du tissu en vue du remplacement cellulaire dans le traitement de la maladie de Parkinson. Et puis, comme ces cellules existent déjà dans le cerveau, on n'aurait plus besoin d'extraire et de transplanter des cellules embryonnaires.

La génération de nouvelles cellules pour le traitement de maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson nécessite le respect d'un certain nombre de



On voit ici des neurones producteurs de dopamine nouvellement engendrés (représentés par les points rouges) dans la substance noire. À droite, les neurones en plan rapproché.

critères. Premièrement, les cellules générées doivent se trouver dans la bonne région du cerveau. Dans le cas de la maladie de Parkinson, il s'agirait de la substance noire. Deuxièmement, les cellules doivent être du bon type. Le cerveau compte deux catégories de cellules : les neurones (cellules communicatrices) et les névroglies (cellules de soutien). Dans le cas de la maladie de

Parkinson, les cellules doivent être des neurones producteurs de dopamine capables de remplacer ceux détruits par la maladie. Troisièmement, les nouvelles cellules doivent s'intégrer et former les bonnes

connexions dans le cerveau. Bien que les cellules détruites par la maladie de Parkinson logent dans la substance noire, elles poussent de longues ramifications dans une autre région du cerveau, le noyau caudé/putamen, où elles déchargent leur dopamine. Par conséquent, les nouvelles cellules conçues pour traiter la maladie de Parkinson doivent pousser des ramifications dans cette région. Finalement, pour que les nouvelles cellules aient une quelconque efficacité thérapeutique, elles doivent avoir un impact fonctionnel. Dans le cas de la maladie de Parkinson, elles doivent influencer sur la motricité.

Création de neurones de dopamine

J'ai récemment exploré un moyen de communiquer avec les cellules progénitrices pour les encourager à proliférer et à se transformer en neurones producteurs de dopamine. Nous avons traité des animaux ayant perdu 75 p. cent de leurs neurones de dopamine dans la substance noire d'un hémisphère du cerveau (un modèle commun de la maladie de Parkinson) avec un médicament conçu pour activer sélectivement des récepteurs réputés résider dans les cellules progénitrices. Après le traitement, la prolifération cellulaire avait plus que doublé dans la substance noire de ces bêtes. Lorsqu'on permettait aux cellules d'arriver à maturité, on découvrait que la majorité d'entre elles s'étaient muées en neurones. Le contingent de neurones de dopamine dans la substance noire est ainsi passé de 25 p. cent à presque 70 p. cent.

Afin de déterminer si ces cellules pouvaient faire les bonnes connexions, nous avons injecté un traceur fluorescent dans la région ciblée. Le traceur est capté sélectivement par les terminaux de neurones de dopamine et refoulent vers le corps cellulaire d'origine. En comptant le nombre de cellules fluorescentes dans la substance noire, nous pouvons nous faire une bonne idée de celles qui ont atteint leur but. Sans

L'idée d'utiliser des cellules existantes du cerveau adulte est emballante, d'autant plus qu'elle nous éloigne de la controverse entourant l'utilisation de cellules souches embryonnaires.

traitement, moins de 25 p. cent des cellules avaient des projections intactes. Après un traitement poussé, cependant, ce chiffre était passé à presque 75 p. cent.

Mais le plus étonnant de tout concerne le comportement. Lorsque les animaux perdent des neurones de dopamine dans un hémisphère, ils réagissent à certains médicaments en tournant dans une direction. Le nombre de tours correspond à la quantité de cellules perdues, ce qui nous renseigne sur l'étendue des

dégâts. Après le traitement et la réapparition des neurones de dopamine, ce comportement étrange diminuait de presque 80 p.

cent, d'où la conclusion que les nouvelles cellules avaient un impact sur la motricité des animaux.

Développement de nouveaux traitements

Ainsi donc, le cerveau adulte peut être incité à produire de nouvelles cellules. À la longue, ces résultats pourraient déboucher sur de nouvelles stratégies thérapeutiques pour remplacer la perte de cellules en cas de Parkinson. Les mêmes principes pourraient aussi

s'appliquer à d'autres maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. L'idée d'utiliser des cellules existantes du cerveau adulte est emballante, d'autant plus qu'elle nous éloigne de la controverse entourant l'utilisation de cellules souches embryonnaires.

En quoi cette recherche peut-elle être utile aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson? Les données présentées ici représentent l'aboutissement de cinq années de travail. Il reste toutefois énormément à faire : par exemple, tenter de déterminer comment appliquer ces résultats aux humains et quelle serait la meilleure approche de traitement. Moyennant un financement suffisant, on devrait obtenir des réponses d'ici 10 ans.



SERVICES AUX AÎNÉS SUPREME CARE



(416) 781-7987

Services aux aînés

Notre personnel soignant hautement qualifié peut vous soutenir, ainsi que vos proches, dans une variété d'activités de la vie quotidienne. Parmi nos services :

- une présence attentive,
- la planification et la préparation des repas,
- le transport occasionnel,
- les courses,
- les tâches ménagères légères,
- le rappel de la prise de médicaments,
- l'aide pour le bain et l'hygiène corporelle,
- l'aide pour le paiement des factures,
- l'information et l'orientation vers les ressources appropriées.

Personnalisés et abordables, nos services sont offerts sept jours par semaine. Notre présence peut varier de quelques heures à 24 heures par jour, avec la possibilité d'un personnel résidant chez vous.

Supreme Care Services
Membre du réseau de soins
The Senior's Choice



info@supreme-careservices.com
153 avenue Bridgeland, unité 3 Toronto (Ontario)

Tai chi et maladie de Parkinson :

Cette gymnastique chinoise est-elle pour vous?

par Ian Corks

Bien que la plupart des personnes atteintes de la maladie de Parkinson retirent des bienfaits du traitement et des médicaments, il reste que ces thérapies ont leurs limites. Pas étonnant alors que bien des gens cherchent d'autres moyens de gérer les symptômes et d'améliorer leur qualité de vie. Parmi ces solutions, on retrouve le tai chi, qui a aidé de nombreux malades.

Lenteur et coordination

Le tai chi est une forme d'exercice dérivée du taoïsme, une croyance chinoise millénaire selon laquelle les mouvements corporels sont intimement liés à l'esprit et à la respiration. Les exercices visent à augmenter la force et la souplesse, en plus d'améliorer l'équilibre et la circulation. Les mouvements simples et lents et les exercices non violents et relaxants de cette discipline attirent les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et expliquent ses vertus.

David Ip, RAc, DTCM, DAC, pratique la médecine chinoise et a fondé la clinique West Lake de Regina. Comme membre de la Société internationale de Tai chi taoïste, David Ip a offert bénévolement ses services comme instructeur au groupe de soutien de Regina.

« Les classes de récupération sont offertes aux personnes atteintes de maladies graves ou chroniques susceptibles de profiter du tai chi, et les malades du Parkinson en font partie. En fait, ce sont des cours de tai chi adaptés en fonction des besoins des participants. Par exemple, les exercices ont été modifiés pour convenir aux personnes incapables de rester debout toute la durée d'un cours », explique David.

Quant aux résultats, il a constaté des améliorations tangibles chez de nombreux participants. « Leur équilibre, leur démarche et leur souplesse s'améliorent ».

Des exercices sans danger

La SPCB a aussi adopté le tai chi depuis quelques années. « Étant donné les défis moteurs importants de la maladie de Parkinson, il est important que l'exercice prenne en compte la rigidité, la perte de motricité fine et les changements de posture qu'entraîne la maladie, explique Carmen Dyck, directrice des services de soutien. Comme le tai chi préconise la lenteur et le contrôle des mouvements ainsi que le calme mental, il ne peut être que bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. »

Carmen fait remarquer que les participants signalent un bien-être physique, une meilleure posture et plus d'équilibre, de souplesse et de motricité. Ils apprennent aussi des techniques pour maîtriser le stress.

Betty Schmidt de Tavistock (Ontario) pratiquait le tai chi depuis trois ans lorsqu'elle a été diagnostiquée il y a quatre ans. « Je connaissais les bienfaits du tai chi. Je me suis considérée chanceuse d'être déjà initiée. Je sais que cette gymnastique me permet de mener une vie aussi normale que possible. Elle m'aide à marcher, à me servir de mes mains et que sais-je encore. »

Nombreux bienfaits pour la santé

Le mot de la fin revient cependant à Assunta Scaini, atteinte de maladie de Parkinson depuis 22 ans : « J'ai entendu parler du tai chi pour la première fois lors d'une conférence sur le Parkinson à Montréal. Ça m'a semblé tellement intéressant que je me suis inscrite à l'école secondaire de mon quartier à Toronto.

Je n'arrêtais pas de dire à tout le monde comme c'était formidable et que nous devrions donner des cours de tai chi aux personnes

Suite à la page 13

Êtes-vous un grand randonneur?

Marchez avec nous



La Grande randonnée Parkinson n'est pas une marche comme les autres. C'est un événement extraordinaire qui unit des Canadiens de plus de 80 communautés à travers tout le pays dans le but de trouver un remède à la maladie de Parkinson. Tous ensemble, ces citoyens ont amassé des millions de dollars pour financer des recherches innovatrices qui déboucheront un jour sur un remède en plus de fournir soutien et éducation aux personnes qui affrontent la réalité de la maladie dans nos communautés.

L'an passé, nos dévoués marcheurs ont permis de recueillir 1,97 million de dollars. Cette année, l'objectif est fixé à 2,22 millions !

La Grande randonnée est une manière de célébrer nos connaissances qui vivent avec la maladie de Parkinson jour après jour et d'honorer tous ceux et celles qui ont relevé les défis de cette maladie débilante. Nous avons tous et toutes

une bonne raison de marcher. Comment comptez-vous vous acquitter de cette obligation?

Marcheur de la première heure !

Prenez de l'avance : l'inscription en ligne débute le 1^{er} avril cette année. Rendez-vous à www.granderandonnee.ca et prenez part à la fête, sans effort ! Quand vous vous inscrivez en ligne, vous pouvez créer votre propre page Web pour expliquer pourquoi vous marchez, lancer des invitations à vos amis et demander à vos proches de vous encourager monétairement (ils obtiendront un reçu sur-le-champ).

Et si vous vous inscrivez et recueillez 100 \$ en promesses de dons d'ici le 15 mai, vous courez la chance de gagner un téléviseur AQUOS de 32 po, gracieuseté de SHARP.

Devenez Marcheur d'élite !

Certains de nos marcheurs font un



Rêvez-vous d'être une SuperSTAR?

« Star Académie » n'est pas le seul jeu qui révèle des stars. Amassez 1 000 \$ ou plus et joignez-vous à notre club des SuperSTARS.

Lors de la Grande randonnée, vous recevrez une casquette SuperSTAR et une épinglette 2007 spéciale. En plus, vous participerez au tirage d'un téléviseur AQUOS de 42 po, gracieuseté de SHARP (valeur au détail de 2 999,95 \$).

Le gagnant ou la gagnante sera annoncé sur le site Web le 18 mai. Les employés de la SPC et de ses partenaires régionaux, ainsi que les membres de leurs familles immédiates, n'ont pas le droit de participer au concours.

pas de plus en finançant la recherche et les services de soutien. Lorsque vous amassez plus de 1 000 \$, vous entrez au club des Marcheurs d'élite et obtenez une casquette spéciale et une épinglette qui vous identifie comme STAR spéciale.

Vous participez en outre au tirage d'un téléviseur AQUOS de 42 po, gracieuseté de SHARP, en plus d'avoir droit à tous les autres prix et incitatifs.

Participez en équipe

Nous accueillons à bras ouverts les entreprises, les commanditaires et les marcheurs qui invitent leurs collègues, amis et familles à former une équipe. Si votre équipe réunit 1 000 \$ ou plus, vous gagnez des prix supplémentaires !

Visitez www.granderandonnee.ca pour savoir ou se déroulera la Grande randonnée près de chez vous. Nous avons besoin de vous. Partons tous du bon pied !

Gagnez un prix comme marcheur de la première heure !

Inscrivez-vous en ligne à la Grande randonnée Parkinson entre le 1^{er} avril et le 15 mai, et courez la chance de gagner !

L'inscription en ligne débute le 1^{er} avril. Chaque marcheur qui s'inscrit en ligne avant le 15 mai avec une promesse de don de 100 \$ – la sienne ou celle d'amis – participera au tirage d'un téléviseur **AQUOS de 32 po***, gracieuseté de **SHARP** (valeur au détail de 1 799,95 \$).

*Le nom du gagnant ou de la gagnante sera annoncé sur le site Web le 18 mai. Les employés de la SPC et de ses partenaires régionaux, ainsi que les membres de leurs familles immédiates, n'ont pas le droit de participer au concours.

Robert Shaw : Une vedette montante

La stratégie de Robert Shaw pour amasser des fonds pour la Grande randonnée était bien simple : « J'ai fait preuve de persistance. Je n'ai jamais lâché le morceau », explique-t-il.

La persistance, plus un bon sens des affaires, lui ont permis de devenir Marcheur d'élite lors de la Grande randonnée 2006 de Halifax. Robert a amassé 8 000 \$ à sa deuxième participation, aidant ainsi la Grande randonnée à briser un record.

Originaire de Halifax, Robert est actif dans le milieu du Parkinson des Maritimes depuis quelques années. Inspiré par sa femme Sheri, qui est atteinte de la maladie, il est vice-

président de la Société Parkinson de la région des Maritimes en plus d'être membre du conseil national de la SPC.

« Nous faisons beaucoup de choses ici, mais notre plus gros événement reste la Grande randonnée. Elle sensibilise le public et nous aide à remplir nos caisses, explique Robert. Nous avons eu un immense succès cette année. Nous avons marché le long de la jetée de Halifax au son de la cornemuse, et la météo s'est montrée coopérative. Tout le monde est ressorti enchanté de l'expérience. »

Consultant en gestion, Robert Shaw donne volontiers quelques

conseils aux démarcheurs : « Prenez le temps de vous asseoir et de réfléchir à votre stratégie et à la manière dont vous aborderez vos donateurs. Fixez-vous des objectifs réalistes. Bien des gens n'ont pas d'objectifs réalistes ou, pire encore, pas d'objectifs du tout. Je crois qu'il est important d'en avoir un. Prenez moi par exemple, je me suis promis d'aller chercher 10 000 \$.

« Ensuite il faut savoir s'organiser. J'envoie des courriels, puis je fais un suivi au téléphone. Je sais que certains contacts déboucheront sur des dons, mais qu'un bon pourcentage ne donnera rien. Je suis préparé à cela. Mais l'important, c'est de ne pas lâcher, jamais. »



Histoire de famille

Si vous êtes persuadés que la foudre ne frappe jamais deux fois au même endroit, demandez à Lynden Evers de Sarnia (Ontario) et à sa grand-mère, Margaret Blake (atteinte de la maladie de Parkinson) ce qu'ils en pensent. Quand Lynden a commencé à solliciter les donateurs à la Grande randonnée 2005, il voulait amasser 100 \$ et courir la chance de gagner le laissez-passer de **Cineplex** pour aller au cinéma toute l'année. Avec seulement un bulletin dans l'urne, Lynden l'a emporté sur les 17 000 autres participants. Un an plus tard : un bulletin, une chance. Cette fois-ci, Lynden s'est fait damer le pion par sa grand-mère, Margaret. Quelles sont les chances que deux membres d'une même famille gagnent le même prix deux années de suite?

Lynden Evers, 12 ans, et sa grand-mère Margaret Blake.

Tai chi et maladie de Parkinson

Suite de la page 11

atteintes de la maladie de Parkinson. Comme j'avais six mois d'expérience, on m'a nommée instructrice ! »

Maintenant, 17 ans plus tard, Assunta enseigne et pratique encore

le tai chi. « J'ai encore besoin de médicaments et de voir un neurologue, mais le tai chi contribue pour beaucoup à ma bonne forme. »

NDLR : Pour plus d'information sur les programmes de tai chi, adressez-

vous à votre bureau régional (voir les adresses aux pages 5 et 6). Pour en apprendre davantage sur le tai chi taoïste, faites le 1 888 824-2441 ou visitez www.taoist.org, sélectionnez « World Directory » et cliquez sur « Canada ».

Trouvez votre voix :

Comment l'expression artistique vient en aide aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson

par Ian Corks

« Je crois que tout le monde est créatif, » observe Lynda McKenzie, qui a trouvé la joie et le réconfort dans la expression artistique. Lynda n'est qu'un exemple des personnes qui ont eu recours aux bienfaits thérapeutiques de l'art pour faire face à la maladie de Parkinson. (NDLR : Lisez le témoignage de Lynda à la page 20). Comme le parcours des peintres, poètes et écrivains le démontre, la créativité prend toutes sortes de formes. Mais tous les artistes partagent la capacité de se défouler et la possibilité de surmonter, du moins partiellement, les restrictions qu'impose la maladie de Parkinson.



« La créativité me permet de voir toutes les facettes d'une situation. La perspective de créer quelque chose me pousse à sortir du lit le matin et fait que je me sens bien. Et c'est ce bien-être qui m'aide à affronter la maladie. Je trouve plus facile de rêver éveillée, de garder espoir et d'imaginer un avenir sans la maladie. »

Lynda McKenzie, peintre et écrivaine
Freelton (Ontario)



« Ma créativité compte trois volets : l'écriture humoristique, la composition de chansons, la composition et l'interprétation musicales. Je me sens libre quand je suis en "mode créatif". Cela me permet de mieux me connaître et de découvrir de nouvelles capacités. J'ai finalement écouté ma "voix intérieure", celle que je mettais en sourdine depuis 40 ans. »

David Simmonds, écrivain, compositeur, musicien
Ottawa (Ontario)



« Je n'étais pas particulièrement créative à l'école, bien que j'appréciais lire des poèmes. Ma passion pour l'écriture ne s'est développée que depuis que j'ai le Parkinson.

« Au début j'écrivais pour mes proches. Maintenant, je cherche à m'exprimer, moi. Au lieu de broyer du noir, j'écris. C'est mon médicament. Quand j'écris, j'arrête de penser à mes symptômes ou de m'apitoyer sur mon sort. »

Joan Fraser (Collier), poète
Enfield (Nouvelle-Écosse)



« J'avais 36 ans lorsque j'ai reçu mon diagnostic de la maladie de Parkinson. A l'époque, j'étais sur le marché du travail, et presque tout mon temps passait au travail et à ma famille. Maintenant que je ne peux plus travailler, je fais du bénévolat et j'ai découvert d'autres intérêts dont l'écriture. Et récemment, par la publication de mon petit livre, j'ai découvert que j'aimais vraiment écrire. J'ai



écrit les chroniques d'abord pour moi-même. C'est le hasard qui a fait que j'ai montré mes textes à quelqu'un de la Société Parkinson et depuis ce temps, mes chroniques ont fait du chemin ... jusqu'à la publication. J'ai toujours su que l'écriture était une excellente façon de faire sortir ses émotions. Même si je m'exprime avec humour plutôt qu'avec rage ou tristesse, c'est aussi une thérapie valable...sinon meilleure. »

Diane Patenaude, écrivaine, Montréal (Québec)

Extrait de *À nous deux, Parkinson!*

Les médicaments

Si j'avais eu un fouet dans la maison, autre que celui pour battre les œufs dans un cul-de-poule, je me serais flagellée pendant une bonne heure. Oublier de prendre ses médicaments dans le temps de Noël, c'est un crime contre l'humanité. Et l'humanité, c'est mon corps. Que ce soit à cause des moments joyeux de la journée, des mille et un desserts arrosés de vins sucrés exquis, il n'y a pas de bonne raison pour jouer à saute-mouton avec la prise de médicaments.

Même si je ne me suis pas changée en Dr. Jekyll et Mr. Hyde (célèbre monstre), j'ai pris la place de la fée de la mélasse. Pas diable mieux! Tous mes mouvements se faisaient comme si je pataugeais dans un monde de mélasse. Marcher comme si chaque pas était collé au plancher; ça demande un super effort pour décoller le premier pied. Ouvrir les robinets de la douche avec des mains qui ne bougent pas, qui ne veulent pas tourner les poignées.

Obsédée, moi ?

« Avez-vous des obsessions ? » me demande le neurologue. Vite, il faut trouver une échappatoire. « Qu'entendez-vous par obsession, docteur ? » Alors, il m'énumère une série d'exemples auxquels je ne m'identifie pas, ou si peu...

Comme si ma conscience avait parlé, mon mari, assis à mes côtés, se permet d'en suggérer quelques-unes comme l'ordinateur, le magasinage de vêtements, le



goût du jeu et ainsi de suite. Hélas, c'est vrai. Je me sens soudainement comme une mauvaise fille prise en flagrant délit. Coupable !

Le médecin, dans sa grande sagesse, fait alors le lien entre mes obsessions et la prise de certains médicaments. Grâce à lui, je suis presque totalement blanchie de mes fautes.

Votre Honneur, je suis parfaitement consciente de mes obsessions, entre autres, celle de l'ordinateur. Lui et moi sommes parfaitement compatibles, je n'y peux rien.

Mon médecin et moi

Décembre. J'ai rendez-vous avec le neurologue. Je suis prête. J'apporte ma carte d'autobus, ma carte d'hôpital, ma carte d'assurance-maladie, et pourtant, quand je vais entrer dans le bureau du médecin, je vais perdre la carte. En fait, je suis toujours contente de revoir ce médecin sympathique, mais je n'ai rien à lui dire. Il m'examine un peu, il me demande si j'ai des problèmes, ce à quoi je réponds par la négative. Je me dis qu'on a tous des problèmes, alors, pourquoi en parler?

Si la consultation a duré trois minutes et quart (j'exagère un peu), c'est normal pour moi. La dernière fois, mon médecin a dit : « C'est la consultation la plus rapide de la journée ! » Comme j'ai imité la grenouille muette, il m'a offert d'augmenter ma médication si je le voulais, car je semblais un peu trop rigide à son goût. J'ai répondu : « Si ça vous tente ! Quelle belle dinde je fais ! »

Pour commander le livre de Diane Patenaude :

www.editionsdicila.com ou 514-432-3256 Éditions d'ici là ou Société Parkinson de Grand Montréal at 514-868-0597.

Si vous souhaitez partager votre créativité avec d'autres, vous êtes invités à envoyer vos oeuvres par courriel à editor@parkinson.ca.



Compréhension de la maladie de Parkinson : Où en sommes-nous?

Le Dr Jon Stoessl fait un compte rendu de l'avancée des recherches

par Ian Corks

Chaque année, la SPC invite un expert de renom à prononcer la conférence Donald Calne à son assemblée annuelle. En 2006, cet honneur est revenu au Dr Jon Stoessl.

Directeur du Centre de recherche du sur la Parkinson du Pacifique situé à Vancouver, le Dr Stoessl a contribué puissamment à l'avancement du domaine, tant comme clinicien que comme chercheur de renommée mondiale.

Cinq grandes questions

Le Dr Stoessl a informé et captivé une salle pleine avec son exposé sur l'état de la recherche sur la maladie de Parkinson. Il a commencé par exposer les questions qui se posent à la communauté internationale des chercheurs : Qu'est-ce qui cause la maladie de Parkinson? Qu'est-ce qui cause les complications? Comment les traiter? Que nous enseigne la maladie de Parkinson sur le fonctionnement du cerveau? Finalement, comment ralentir, freiner ou prévenir la maladie de Parkinson?

Les chercheurs croient maintenant qu'il faudrait changer de cap pour répondre à ces questions. « L'approche traditionnelle a consisté à étudier le cerveau pour essayer de comprendre la maladie de Parkinson. Nous pensons maintenant que nous ferions mieux d'étudier la maladie de Parkinson pour

comprendre le fonctionnement du cerveau. »

Les suspects habituels

Bien que la cause de la maladie de Parkinson nous échappe encore, les études se dirigent de plus en plus vers les suspects habituels, soit la génétique et l'environnement.

« Nous avons fait des pas de géant dans la compréhension de ces deux domaines, » fait remarquer le Dr Stoessl, énumérant fièrement une longue liste de Canadiens qui dominent la recherche sur la maladie, bon nombre d'entre eux étant financés par la SPC.

« Nous sommes près de débusquer la maladie au niveau génétique. Il est essentiel de comprendre les anomalies génétiques pour décoder le Parkinson. »

Les facteurs environnementaux, notamment les risques professionnels, font aussi l'objet d'intenses recherches. C'est ainsi que la maladie de Parkinson a été diagnostiquée chez quatre des 35 personnes d'un même projet domiciliaire près d'un site d'enfouissement de la vallée de l'Okanagan en C.-B.

La maladie de Parkinson et le cerveau

Autre aspect intéressant : le lien existant entre la dépression et la maladie. « Jusqu'à 40 p. cent des

personnes atteintes de la maladie de Parkinson deviennent déprimées, a poursuivi le Dr Stoessl. Et ce n'est pas seulement parce qu'elles ont la maladie de Parkinson. Les autres malades chroniques ne sont pas aussi sujets à la dépression. On a même des preuves que la dépression se manifeste avant le Parkinson, presque comme symptôme précurseur. Il faut qu'il y ait un lien entre les deux dans le cerveau. »

Mais, bonne nouvelle, plusieurs avenues pour ralentir ou guérir la maladie de Parkinson sont à l'étude. Citons seulement les antioxydants, le blocus des acides aminés excitateurs, les anti-inflammatoires, les agents anti-apoptose, les facteurs neurotrophiques et les cellules souches. Même si ces éléments ne rempliront pas tous leurs promesses, on fait des progrès dans bien des domaines.

« D'ici là, une chose est sûre, conclut le Dr Stoessl. L'exercice ralentit la progression de la maladie, améliore la qualité de vie et augmente la longévité. »

Le Dr Stoessl était le quatrième conférencier invité à prononcer la conférence Donald Calne depuis sa création en 2003. La conférence Donald Calne est disponible sur DVD. Informez-vous à votre bureau régional.

Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson

La Société Parkinson d'Ottawa a accueilli la Société Parkinson Canada et le gala rendant hommage aux bénévoles lors de l'assemblée annuelle le 4 novembre 2006 à l'hôtel Delta de la capitale. Ce gala est l'occasion de souligner les efforts faits par tous nos bénévoles pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Voici les récipiendaires :

La famille Pitfield, récipiendaire du prix Morton Shulman

La famille Pitfield a reçu le prix Morton Shulman. Parlant au nom de son père, le sénateur Michael Pitfield, et de ses soeurs Caroline et Kate, Tom Pitfield (sur la photo) a accepté le prix qui a été remis à la famille pour sa prise de position indéfectible en faveur des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



Dan Cooney, récipiendaire du prix David Simmonds

David Simmonds (à gauche) a remis le prix portant son nom à Dan Cooney de l'Alberta (à droite) pour son leadership exceptionnel comme président de l'équipe de mise en oeuvre et parce qu'il a aidé un groupe de leaders venant de partout au Canada à se regrouper pour créer un avenir meilleur pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



Sheree Trecartin, récipiendaire du prix Mimi Feutl

Sheree Trecartin (au lutrin), infirmière du VON à Saint John (N.-B.), a reçu le prix Mimi Feutl des mains de Mimi elle-même pour avoir contribué à améliorer la vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.



Janet Millar, récipiendaire du prix Mimi Feutl

Janet Millar (au centre), physiothérapeute qui dirige un groupe d'entraide à Lunenburg (Nouvelle-Écosse), a accepté le prix Mimi Feutl pour sa compassion et son appui aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Elle est encadrée de Sandie Jones (à gauche) et de Mimi Feutl (à droite). Fidèle à elle-même, Janet a fait faire quelques exercices à la salle. Non seulement croit-elle en ce qu'elle fait, mais elle fait ce qu'elle croit !



C'est une urgence !

Ce que le personnel du 9-1-1 doit savoir à propos de la maladie de Parkinson

Judy Hazlett n'a jamais oublié la fois où elle s'est fait expulser d'une boutique de mode chic par un agent de sécurité. Celui-ci trouvait qu'elle avait un comportement bizarre. À cause de la lenteur de ses mouvements et de son dos voûté, elle marchait en traînant les pieds. Comme elle paraissait intoxiquée ou ivre, elle s'est vu refuser l'accès à son magasin préféré. Or, Judy n'était pas ivre. Elle est atteinte de la maladie de Parkinson et les symptômes qui l'affligeaient ce jour-là étaient les mêmes que ceux ressentis par plus de 100 000 Canadiens chaque jour.

Première ligne bien formée

Motivés par cette mésaventure, Judy Hazlett et son mari, Roger Buxton, ont entrepris de former les services policiers de Toronto en leur proposant des présentations qui leur montraient comment réagir face aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

La réaction inappropriée du public inquiète les malades. Ils sont nombreux à se demander s'ils seraient compris s'ils devaient appeler le 9-1-1. En plus d'éprouver des problèmes de communication, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont souvent la voix basse et empâtée, d'où la possibilité qu'on les prenne pour des ivrognes au téléphone.



Répartiteurs compétents

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent dormir tranquilles : le personnel du 9-1-1 a été formé et leur répondra sans porter de jugement. Selon Judy Broomfield, coordonnatrice des services vocaux du 9-1-1 à la police de Toronto, « les répartiteurs du 9-1-1 sont sensibilisés aux besoins des appelants. Si notre interlocuteur nous semble ivre au bout du fil, nous savons qu'il peut avoir le diabète, faire un AVC ou être atteint de la maladie de Parkinson. »

Les répartiteurs du 9-1-1 se distinguent par leur écoute et leur patience. Ce sont ces traits que Judy Broomfield recherche en priorité quand elle engage. Le

processus de sélection est tellement rigoureux que près de 90 p. cent des candidatures sont rejetées. Les répartiteurs travaillent sous pression et leur formation intensive les prépare aux tensions qu'ils auront à subir dans leur travail. Les opérateurs suivent une formation de 10 semaines, soit cinq semaines en classe ponctuées de tests et d'évaluations hebdomadaires, et cinq semaines de stage pratique avec un mentor à leur côté.

Questions structurées

Bruce Day, directeur des opérations, service d'incendie de Calgary, a un conseil à donner aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson lorsqu'elles doivent appeler le 9-1-1 : restez calmes et répondez aux questions qu'on vous pose de votre mieux. « Les répartiteurs suivent le protocole de répartition des urgences médicales. Ils posent leurs questions dans un ordre systématique, ce qui leur permet de bien évaluer la situation et d'envoyer les secours appropriés. »

Tant Bruce que Judy recommandent aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson de porter un bracelet MedicAlert pour faciliter l'intervention des policiers et des ambulanciers en cas d'urgence.

Contactez www.medicalert.ca.

Fondement de la recherche psychosociale

par Rayonne Caesar-Chavannes

Dans le numéro de l'été passé de *L'Actualité Parkinson*, nous vous disions que la Société Parkinson Canada (SPC) élargissait son programme de recherche pour inclure un volet psychosocial qui cherche à comprendre la problématique de la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Ce volet répond aux besoins psychologiques et physiques des malades et de leurs proches.

La SPC a récemment fait une évaluation des besoins pour cerner les priorités de financement de la recherche psychosociale. Elle a demandé aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, à leurs aidants, au personnel soignant et aux organismes connectés ce qui était le plus important pour eux.

Ce que les personnes atteintes de la maladie de Parkinson nous ont dit :

Concernant la qualité des soins

- 40 % ont répondu que les médecins et le personnel médical avaient une connaissance limitée de la maladie et manquaient de sensibilité dans le diagnostic et le traitement. Elles ont aussi déploré un manque de suivi.
- 35 % affirment que le délai d'attente avant de voir un neurologue est trop long.
- 27 % disent avoir été très frustrés par le manque de communication des principaux symptômes et de ce qui les attend au moment du diagnostic.
- Il faut davantage de neurologues, recruter sérieusement des spécialistes capables de fournir de

meilleurs soins et raccourcir les délais d'attente.

Concernant les thérapies non traditionnelles

- 62 % avouent suivre d'autres stratégies que les traitements médicaux traditionnels, comme l'exercice, les médecines douces, et profiter de l'aide de leurs conjoints.

Concernant le travail, les tâches ménagères et autres activités

- 57 % affirment avoir des difficultés dans la vie de tous les jours, lors des sorties et des activités sociales.
- 22 % disent que les symptômes physiques de la maladie en sont la cause.

Concernant l'attitude et l'environnement

- 55 % des répondants affirment que l'attitude et l'environnement aident immensément à relever les défis émotionnels : attitude positive, conjoint aimant et délicat, famille attentionnée, sens de l'humour et groupes entraide, exercice, conseils, voyages et spiritualité.

Concernant l'impact économique de la maladie de Parkinson

- 47 % déclarent un lourd fardeau financier : coûts médicaux élevés, services et traitements à domicile, utilisation de leur rente ou de leurs économies pour payer les frais, dépendance sur la famille et le conjoint.
- 20 % ont dû prendre une retraite anticipée ou réduire leur charge de travail à cause de leur condition

Ce que les fournisseurs

de soins de santé nous ont dit :

- 45 % ont dit qu'il manquait de spécialistes et de cliniques de troubles du mouvement.
- 28 % affirment qu'il faut plus de services, une approche holistique pour gérer la maladie et un meilleur accès aux malades des régions rurales.
- Ils réclament davantage d'information et de services aux premiers stades de la maladie, tant pour le patient que pour ses proches.
- Soutien financier et défense des droits.

Concernant ce qui est le plus important pour la qualité de vie

- 100 % affirment que la recherche sur le traitement de la dépression et de l'anxiété était le point le plus important; 52 % croient que le bien-être psychosocial des personnes atteintes de la maladie de Parkinson est aussi important.

Ce que les aidants nous ont dit :

- 62 % affirment avoir eu une expérience négative du système de santé
- Près de 50 % disent qu'il faut éduquer davantage les médecins et les autres professionnels de la santé et que ceux-ci ne tiennent pas compte d'eux et ne les écoutent pas.
- 38 % se plaignent de stress, de culpabilité, d'un manque de soins de répit, de la quantité des tâches ménagères et d'une baisse de revenu.

Vous trouverez le rapport et le résumé à www.parkinson.ca.



(Presque) tout ce que je sais aujourd'hui, je le dois à la maladie de Parkinson

par Lynda McKenzie, Freelton (Ontario)

Lynda McKenzie (à droite) trouve dans le dessin une consolation au fait d'avoir la maladie de Parkinson. Elle montre ici quelques-unes de ses plus récentes oeuvres à Joyce Gordon, présidente et chef de la direction de la SPC.

Au début de l'année, j'ai célébré deux anniversaires : mes 54 ans en février et mes 20 ans avec la maladie de Parkinson en avril. Au moment du diagnostic, j'étais totalement ignorante. Je me suis donc mise à potasser des bouquins sur la maladie. C'est ainsi que j'ai lu des trucs épouvantables dans de vieux livres de médecine poussiéreux et que j'ai vu des photos de vieillards tout courbés, l'air hagard. Mon neurologue m'a aussi remis quelques feuillets à lire. Ces feuillets disaient tout, sans jamais aborder l'essentiel.

Avais-je des questions? J'en avais des millions, et en même temps je n'en avais aucune. J'avais lu que la maladie de Parkinson était une maladie neurologique évolutive qui fait trembler et traîner les pieds. Mais mon neurologue m'a appris une excellente nouvelle : il pensait qu'un remède serait trouvé avant 10 ans. Je me suis dit que je pouvais bien endurer ces symptômes une dizaine

d'années. Il a poursuivi en m'affirmant que le Parkinson n'était pas une maladie souffrante, que je finirais mes jours dans un fauteuil roulant si j'étais chanceuse, que je devrais mettre mes affaires en ordre et m'informer si mes assurances couvraient l'invalidité totale. Je ne comprenais pas pourquoi il s'en faisait autant pour mon avenir puisque j'en avais pour seulement 10 ans encore avec ce mal.

Défi à la maladie

J'ai décidé que j'allais défier la maladie de Parkinson. Je ne la laisserais pas me terrasser, me dépouiller de ma liberté ou me rendre dépendante des autres. Je pensais vraiment que j'avais le choix. J'ai aussi cru que chaque nouveau traitement, chaque nouveau médecin, chaque philosophie – de l'acupuncture à la chirurgie expérimentale en passant par les drogues nouvelles et le neurofeedback – allaient m'apporter une solution. J'ai donné à chacun ma

pleine et entière confiance. J'ai accueilli chaque nouveau concept avec l'enthousiasme d'un jeune chiot qui découvre une nouvelle pantoufle.

Pourtant, à l'approche du 10^e anniversaire de ma maladie, j'ai compris que quelqu'un s'était payé ma tête. Je souffrais. J'étais handicapée. Je traînais les pieds. J'avais perdu mon indépendance. On me regardait de travers et on me pointait du doigt.

Des leçons à apprendre

Maintenant, 20 ans plus tard, je vois la maladie différemment. Même si chaque thérapie a ses mérites et que beaucoup ont eu un effet, du moins pendant un certain temps, j'ai encore le Parkinson. Mais j'ai aussi confiance.

J'ai surtout beaucoup appris. J'ai appris que, pour mes cinq petits-enfants, je suis « Mamie » et non pas une personne atteinte de la maladie de Parkinson. Je suis agitée de secousses, mais cela m'a permis

d'endormir plus d'un bébé ! J'ai appris que ceux qui m'évitaient n'étaient pas mes amis. J'ai appris que même si je ne peux plus écrire à la main, je peux encore taper à l'ordinateur. Je sais qu'il y a bien des choses que je n'aurais pas pu faire sans le soutien de mon mari, Al, qui est mon meilleur ami et mon réconfort depuis 14 ans. Je sais qu'il sera toujours là pour moi. J'ai aussi une famille et des amis qui m'aiment et qui ne me laisseront pas tomber, quoi qu'il arrive. Finalement, j'ai appris que je peux décider de regarder les nuages ou le ciel bleu. Le choix m'appartient !

Quels conseils pourrais-je donner à ceux et celles qui viennent d'être diagnostiqués ?

Demandez une deuxième opinion.

D'autres maladies présentent des symptômes qui s'apparentent à ceux de la maladie de Parkinson. Consultez un neurologue qui vous est recommandé par quelqu'un que vous respectez. Et une fois que vous avez choisi votre médecin, faites ce qu'il vous dit. Prenez vos médicaments à l'heure prescrite et



Lynda adore flatter son chat Sneakers.

« Ne vous isolez surtout pas. Sortez. Ce n'est pas votre faute si vous avez la maladie de Parkinson et ça ne s'attrape pas. »

respectez la posologie. (J'ai découvert qu'on s'entendait beaucoup mieux avec un neurologue si on était obéissant).

Parlez-en. Dites à vos enfants ce qu'ils doivent savoir pour expliquer votre rigidité ou vos raideurs. Il est très difficile d'essayer de camoufler les symptômes et vous aurez besoin de toute votre énergie. Cacher son état est aussi très stressant, et les personnes atteintes de la maladie de Parkinson n'ont pas besoin de stress, croyez-moi. La façon dont vous aborderez le sujet déterminera la façon dont vous serez traité.

Revenez-en. Il y aura des jours où vous vous lamenterez : « Pourquoi moi ? ». C'est correct. Laissez-vous aller, mais revenez-en. Que vous le vouliez ou non, la maladie de Parkinson est votre coloc, jusqu'à ce qu'on trouve un remède.

Évaluez les options de vos assurances médicament, invalidité et maladie. Couvrent-elles la massothérapie, l'aquaforme, l'acupuncture ? Renseignez-vous. Si possible, explorez les traitements complémentaires, sans pourtant oublier qu'ils suppléent aux médicaments, mais ne les remplacent pas.

Restez actif physiquement et mentalement. Ne laissez pas tomber ce que vous aimez parce que vous avez la maladie de Parkinson. Faites ce que vous pouvez tant que vous le pouvez. Soyez ouvert et prévoyez toujours un plan B et un plan C.

Pour éduquer le public

À moins de connaître personnellement un malade, Monsieur et Madame Untel ne savent pas grand-chose de la maladie de Parkinson. C'est à nous de les sensibiliser. Voici ce que nous pouvons leur enseigner.

- 1.** Les premiers signes et symptômes de la maladie. Plus on est diagnostiqué tôt, plus le traitement peut être entrepris rapidement.
- 2.** La dépression peut être un des tout premiers symptômes, et les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont tendance à s'isoler. Ce n'est pas parce que vous ne nous voyez pas que nous ne sommes pas là.
- 3.** Si notre corps est lent et incontrôlable, notre esprit est encore vif.
- 4.** La maladie de Parkinson n'est pas une maladie réservée aux vieux. J'avais 34 ans quand on m'a diagnostiquée. Tous les adultes de plus de 30 ans sont à risque.

Sortez de votre coquille.

Tous ces trucs vous aideront, mais ce qui compte le plus pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, c'est la « communication ». Parlez à la SPC, à vos amis, aux membres des groupes d'entraide, et même aux étrangers qui vous regardent avec de grands yeux. Ne vous isolez surtout pas. Sortez. Ce n'est pas votre faute si vous avez la maladie de Parkinson et ça ne s'attrape pas. La population en général doit être sensibilisée à la maladie. Qui est mieux placé que nous pour la renseigner ?

Nouvelle bourse Novartis

Novartis Pharmaceuticals Canada a récemment annoncé qu'elle augmentait son aide à la SPC en finançant la bourse clinique des troubles du mouvement de la Société. Lors d'une cérémonie tenue le 16 janvier dernier au centre des troubles du mouvement de Markham, Novartis et la SPC ont dévoilé le nom du récipiendaire 2007-2008.

La boursière désignée est la **D^{re} Rosalind Chuang**, qui travaillera sous la direction du D^r Tony Lang au département de neurologie, troubles du mouvement, à l'hôpital Toronto Western. Le travail du D^{re} Chuang portera sur le diagnostic et la gestion des troubles du mouvement reliés à la maladie de Parkinson. Elle se concentrera sur les ataxies, caractérisées par une perte de coordination musculaire.

Elle explorera aussi les manifestations cliniques des ataxies en lien avec la génétique.

La bourse clinique en troubles du mouvement encourage de jeunes médecins à entreprendre une formation clinique dans la sous-spécialité des troubles du mouvement, et par ricochet la maladie de Parkinson. La bourse de 45 000 \$ financera un programme de formation clinique d'un an. La formation post-résidence comprend le diagnostic et la gestion de la maladie de Parkinson, d'autres troubles du mouvement et quelques recherches.

Le financement de cette bourse par Novartis comble un vide important puisque la demande pour des neurologues expérimentés en troubles du mouvement dépasse le

« **Antonio Strafella (à g.)** de l'hôpital Toronto Western et **Joyce Gordon (à dr.)** de la Société Parkinson Canada reçoivent un chèque de **Kathy Givelas (au centre)** de Novartis Pharmaceuticals Canada pour financer la **D^{re} Rosalind Chuang**, récipiendaire de la bourse de cette année. »

nombre de Canadiens qui reçoivent un diagnostic de maladie de Parkinson. L'engagement de Novartis comprend aussi une commandite. Or de la Grande randonnée 2007 et le soutien à une initiative éducative future visant à offrir aux professionnels de la santé un site Internet interactif.



NOUVELLES DU SITE WEB

Visitez-nous à www.parkinson.ca

Notre site Web a maintenant un nouveau look et est régulièrement mis à jour !
Visitez-nous souvent au cours des prochains mois : d'autres changements s'en viennent !

- Cliquez sur **Quoi de neuf ?** pour lire tout ce qui s'est passé récemment à la SPC.
- Notre site Web sera prochainement bilingue. Il sera plus facile de le consulter et d'y naviguer.
- Visitez la section **Recherche** pour découvrir tout ce que la SPC finance et ce qu'il y a de neuf.
- L'inscription hâtive à la Grande randonnée commence le 1^{er} avril. Cliquez sur le lien **Grande randonnée** et inscrivez-vous avant le 15 mai pour courir la chance de gagner un téléviseur de 32 po AQUOS de SHARP.

Envoyez vos commentaires et suggestions à general.info@parkinson.ca



Q Devrais-je prendre des suppléments alimentaires?

R Les suppléments ont la cote ces temps-ci. Nombreux sont ceux qui décident d'en prendre. Quelques études mineures ont étudié l'utilisation de suppléments par des personnes atteintes de la maladie de Parkinson dans d'autres régions du monde. Elles ont montré que, tout comme dans la population en général, l'utilisation de suppléments était assez répandue chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et que celles-ci utilisaient des vitamines et des minéraux ainsi que d'autres types de suppléments (glucosamine, ail, diverses huiles, échinacée, ginkgo biloba et co-enzyme Q10). Malheureusement, aucune de ces études ne précise si les gens prenaient ces suppléments pour la maladie de Parkinson ou pour d'autres raisons.

Par expérience, j'ai constaté trois principales raisons pour lesquelles les personnes atteintes de la maladie de Parkinson utilisaient des suppléments :

1. Pour s'alimenter ou compléter leur alimentation

Il n'existe pas de recommandation standard quant à la consommation de suppléments nutritionnels quand on a la maladie de Parkinson, car chaque personne a des besoins différents. Si vous avez de la difficulté à bien vous alimenter, un supplément quotidien de multivitamines et de minéraux peut combler une partie de vos besoins, mais ils ne peuvent pas remplacer une saine alimentation.

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson sont sujettes aux maladies des os, à cause de la génétique, d'une mauvaise alimentation, d'un faible poids corporel, du manque d'exercices des articulations portantes. Si vous n'arrivez pas à manger deux

ou trois portions d'aliments riches en calcium chaque jour (une portion = une tasse de lait, $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt ou deux tranches de fromage), demandez à votre médecin si vous pouvez prendre un supplément de 1000-1500 mg de calcium. Un supplément de vitamine D (600 UI) est une bonne idée, surtout qu'il existe peu de sources de cette vitamine et que le soleil est rare en hiver chez nous.

Comme la majorité des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont plus de 50 ans, les carences en vitamine B₁₂ ne sont pas rares. En vieillissant, notre organisme perd la faculté d'extraire la vitamine B₁₂ des aliments. Une carence chronique en vitamine B₁₂ peut entraîner de sérieux problèmes de santé comme l'anémie et des troubles mentaux. Un supplément quotidien de 2,4 mcg est conseillé (de nombreux comprimés de multivitamines et de minéraux fournissent cette quantité).

2. Pour promouvoir le bien-être

C'est une des principales raisons pour lesquelles les gens prennent des suppléments vitaminés et des herbes. Pourtant, il n'existe pas de preuve irréfutable que les suppléments influent sur le bien-être. Parce que c'est très difficile à étudier, la preuve irréfutable ne viendra probablement jamais.

3. Pour ralentir la progression de la maladie

Bien qu'il soit très tentant d'utiliser des suppléments pour cette raison, rien ne prouve leur efficacité. Les essais de suppléments de vitamines antioxydantes ont été décevants. Malgré un essai préliminaire prometteur avec la co-enzyme Q10, la durée de l'étude a été trop brève, le nombre de participants trop limité et les doses requises pour produire un effet trop

élevées (et revenaient trop cher) pour que les résultats soient concluants.

En matière de suppléments, je me fie au serment d'Hippocrate qui dit « Ne fais pas de tort ». Évitez de prendre des mégadoses de quoi que ce soit. Si des symptômes inexpliqués se manifestent, arrêtez de prendre le supplément, et voyez votre médecin si les symptômes persistent. Informez votre médecin de tous les suppléments de vitamines/minéraux et des plantes médicinales que vous prenez.

Karol Traviss, MSc, RD,
Diététiste agréée
Université de la Colombie-Britannique

Adapté d'un article publié dans le numéro de décembre 2006 du journal Viewpoints publié par la Société Parkinson de la Colombie-Britannique

Les produits de santé naturels au Canada

Une enquête faite en 2005 montre que 71 p. cent des Canadiens prennent régulièrement des vitamines et des minéraux, des plantes médicinales et des remèdes homéopathiques, tous connus sous l'appellation de produits de santé naturelle (PSN).

La direction des produits de santé naturelle (DPSN) est l'organisme qui régit la vente des PSN au Canada. Son rôle est d'assurer que tous les Canadiens ont accès à des PSN sûrs, efficaces et de grande qualité, dans le respect de la liberté de choix et de la diversité philosophique et culturelle. La DPSN appuie un programme de recherche et le développement éclairé de PSN, tant indépendamment qu'en partenariat avec les agences de financement comme les Instituts de recherche en santé du Canada.

La DPSN a publié de nombreux feuillets d'information. Si vous désirez en savoir plus, rendez-vous à http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/faq/index_f.html.

Allez tout le monde!

En septembre, nous vous attendons à la Grande randonnée Parkinson!

www.granderandonnee.ca



**Devenez un marcheur d'élite! Inscrivez-vous en ligne le plus tôt possible!
Gagnez de magnifiques prix offerts par SHARP!**

- **Il sera possible de s'inscrire en ligne dès le 1er avril!** L'inscription en ligne permet de recueillir des commandites facilement, de solliciter des amis et de recevoir des fonds rapidement. Hâtez-vous! Si vous vous inscrivez en ligne avant le 15 mai en déposant 100 \$ au minimum – montant d'une auto-commandite ou de commandites recueillies auprès d'amis – vous pourrez participer au tirage d'un **téléviseur 32 po de marque AQUOS**, offert par SHARP (valeur au détail de 1 799,95 \$).
- **Récoutez plus de 1 000 \$ et devenez un MARCHEUR D'ÉLITE!** Chaque année, des centaines de marcheurs obtiennent ce titre et reçoivent alors une casquette et une épinglette conçues à cette fin. On leur remet aussi, en plus de tous les autres prix et cadeaux de participation, un billet pour le tirage d'un **téléviseur 42 po de marque AQUOS**, offert par SHARP (valeur au détail de 2 599,95 \$).

Pour obtenir des détails sur les prix et sur la marche dans votre localité et pour vous inscrire en ligne, allez sur le site
www.granderandonnee.ca