



Informations : H.C LE SYSTEME NERVEUX

Préambule :

Chaque Être Humain est une Personne précieuse et avant tout précieuse pour lui-même. Avoir la connaissance de son fonctionnement aide à pouvoir prévenir et entretenir **son capital santé et bien-être**.

Nous sommes chacun d'entre nous ce qui est le plus important pour nous-même.

Alors prenons soin de **notre capital Santé et bien-être** et donnons-nous les moyens d'optimiser notre vie pleine de sens et de bon sens en conscience positive, créatrice de joie, de paix, de sérénité et d'Amour.

La sophrologie Caycédienne constitue un accompagnement non négligeable en cas de troubles du système nerveux, tant dans la prévention que dans la rééducation des troubles du système nerveux et des pathologies neurologiques et neuro-dégénératives 1 et 2.

En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux en cas de maladie. Elle est un accompagnement non négligeable aux Personnes atteintes de maladie, elle apporte un réel soutien à la personne et à son entourage, elle constitue la préservation d'un équilibre autant physique que mental et émotionnel. De plus, un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

Le système nerveux réagit fortement aux sollicitations extérieures

- Le stress, l'angoisse, la peur panique

Le cerveau enclenche des réflexes parfois de survie physiologiques et psychologiques. Chacun perçoit le **stress** à des intensités différentes, le corps humain est préparé à affronter ou fuir un inconfort ou un danger perçu, le signal d'alerte génère immédiatement des influx hormonaux qui enclenchent automatiquement des réactions physiologiques et psychologiques appropriées en fonction de l'intensité reçue.

- Les influx nerveux

Les séances de Sophrologie Caycédienne apportent réconfort, ancrage, stabilité, calme, harmonie et surtout pensées positives. Vous apprendrez à gérer votre stress et vos émotions, vous bénéficierez d'un équilibre psychique et émotionnel au bénéfice de votre bien-être et de votre prévention santé.

Plus le système nerveux est sollicité en fréquence et en intensité, plus sa réaction va facilement se manifester dans la zone rouge : **Le système nerveux sympathique : speed, stress, angoisse, déprime, accélère les réactions du corps.**

Plus le système nerveux est habitué au calme et à l'apaisement, plus sa réaction sera ajustée aux proportions réelles de l'événement. C'est **le système nerveux parasympathique : détente, harmonie, sérénité, apaisement, les réactions du corps et de l'esprit sont maîtrisées, l'application régulière de séances de sophrologie Caycédienne permet cet automatisme.**

Se connaître, son corps, son esprit, maîtriser ses émotions, pour permettre l'ajustement entre apprendre à **ralentir l'activité du système nerveux sympathique qui est un accélérateur** et à **augmenter les fréquences du système parasympathique qui est un ralentisseur**, et parvenir à l'**homéostasie (Stabilisation, réglage chez les organismes vivants, de certaines caractéristiques physiologiques) pression artérielle, température, etc.**

- Le bon fonctionnement de l'organisme

Le système nerveux assure la perception de notre environnement et élabore des réponses adaptées permettant le bon fonctionnement de l'organisme comme **la coordination des mouvements musculaires ou le contrôle de l'activité cardiorespiratoire**. Il est constitué de milliards de neurones reliés par des synapses et organisés en réseau à travers lequel les messages nerveux sont conduits.

La sophrologie Caycédienne est un outil efficace pour l'accompagnement à la prise en charge médicale.

Le principe d'adaptabilité du Praticien Sophrologue fait que les exercices pratiqués sont toujours en fonction de la Personne en tenant compte de son état de santé, de sa particularité et de ses objectifs. Dans l'accompagnement de la maladie, la sophrologie est centrée sur la personne, elle lui permet de développer son autonomie et de trouver ses propres ressources pour faire face à sa maladie.

Lors des séances de sophrologie Caycédienne vous apprendrez à mieux supporter la maladie et son traitement. Chaque Personne découvre les bienfaits de la Sophrologie Caycédienne sur son organisme.

Les séances vont vous apprendre à gérer votre stress, à prendre du recul sur une situation donnée, à prendre soin de vous, à connaître votre fonctionnement et vos capacités afin d'anticiper les rapports de causes à effets néfastes à votre santé, à prendre confiance en vous, à déculpabiliser, à gérer les douleurs certaines maladies chroniques ou pas peuvent provoquer des douleurs physiques et psychologiques qu'il est possible de soulager. Grâce aux exercices de la méthode Caycedo basés sur la respiration, la détente musculaire, un bon ancrage de votre corps, les visualisations positives, vous allez percevoir des émotions et des sensations et les accueillir avec bienveillance, vous retrouverez une meilleure estime de vous-même, la capacité de prendre votre vie en main dans une atmosphère calme, plus confiante et plus sereine.

La sophrologie Caycédienne est fondée également sur les valeurs. Les valeurs sont d'une grande importance pour l'humanité, car ce sont elles qui régissent le comportement des individus et leurs aspirations, tout cela dans le but ou l'objectif de développer et orienter les comportements des individus et des sociétés. **Ces valeurs sont nécessaires parce qu'elles sont les piliers de la société, qui permettent aux gens de vivre ensemble.**

La Sophrologie Caycédienne est une technique qui permet de prendre conscience de sa dimension humaine. Elle nous apprend, en toute autonomie, en toute liberté, à vivre en harmonie, à nous faire grandir positivement vers l'élévation d'une existence sereine, équilibrée. Elle permet **l'ouverture de la conscience vers les valeurs saines et positives de l'existence**. Elle est adaptée à la gestion du stress, à l'aide à la concentration, à la mémorisation, à la communication, au renforcement de l'être, à son équilibre physique, psychique, elle nous permet d'optimiser nos états émotionnels, de décider en toute autonomie d'apporter des modifications à notre état, à notre comportement, afin d'optimiser notre Être en harmonie Corps Esprit, afin de se sentir réellement VIVRE au cœur de nos organes, de nos cellules, à l'élévation de nos vibrations qui nous permettent de nous renforcer en toute lucidité face aux diverses attaques extérieures que nous pouvons rencontrer.

Les émotions que nous vivons de toute action positive dirigée vers la conscience se répercutent positivement sur toutes les structures de l'être et modifient notre état en particulier certaines connexions neuronales. La pratique régulière vous permet, en complément du suivi médical nécessaire, de bénéficier des effets positifs de la Sophrologie, dans tous les domaines de vie familial, personnel, scolaire ou professionnel et social.

▶ Les Troubles du Système Nerveux

En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux en cas de maladie, un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

L'organisation du système nerveux

Les neurones sont les cellules fondamentales du système nerveux. Ils sont composés d'un corps cellulaire et de deux types de prolongements : **les dendrites** qui conduisent le message nerveux jusqu'au corps cellulaire du neurone et **un axone** qui conduit le message nerveux en direction d'une cellule effectrice de la réponse ou jusqu'à **une synapse**, zone de communication entre deux neurones.

Le système nerveux central est composé de la moelle épinière et de l'encéphale. C'est là qu'est traitée l'information. **Le système nerveux périphérique** est constitué des prolongements ou fibres nerveuses regroupées en nerfs. Un nerf assure la transmission des informations **afférentes** (de la périphérie vers les centres nerveux) et **efférentes** (des centres nerveux vers la périphérie).

Source : Inserm « Les grandes avancées - Les maladies neurodégénératives au grand jour

Démence sénile ou Alzheimer ? Tremblements ou Parkinson ? En cinquante ans, les médecins ont appris à discerner ces symptômes et la connaissance du vieillissement normal et pathologique n'a cessé de progresser. Néanmoins, les avancées thérapeutiques peinent à voir le jour. Le Pr Yves Agid, membre fondateur de l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière, revient sur les progrès réalisés au cours du demi-siècle passé. Ces cinquante dernières années ont été marquées par la percée des maladies neurodégénératives. Non pas qu'elles soient brutalement apparues au cours du 20ème siècle mais les cliniciens ont tardé à distinguer un vieillissement physiologique normal d'un vieillissement pathologique. "Il y a 50 ans, la population mettait tout sur le compte de la sénilité : Il perd la tête, docteur. C'est l'âge, disait-on. Aujourd'hui, une personne amène son conjoint en consultation et demande : Docteur, est-ce la maladie d'Alzheimer ?", constate Yves Agid qui a consacré sa vie à l'étude de ces maladies. Cette attitude révèle bien l'évolution considérable survenue dans le domaine des maladies neurodégénératives.

Directeur de l'unité de recherche Inserm 289 dédiée à l'étude des maladies du système nerveux, Yves Agid fut ensuite chef de service de neurologie puis directeur scientifique de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière jusqu'en 2011. Ce praticien et chercheur est donc bien placé pour reconnaître les progrès scientifiques et médicaux apportés dans ce domaine. "L'identification des cellules détruites dans ces différentes maladies, ainsi que l'étude des mécanismes qui concourent au dysfonctionnement de ces cellules et à leur mort ont été très utiles pour apprendre à faire un diagnostic précoce de ces affections et pour imaginer des thérapeutiques. Ces progrès remarquables ont été possibles grâce à une meilleure caractérisation des tableaux cliniques, à l'identification des facteurs génétiques et environnementaux à l'origine de ces maladies, mais aussi grâce aux avancées spectaculaires en neuroimagerie et en neurophysiologie. Il y a 50 ans, on ne faisait pas toujours de distinction entre des oublis bénins et la maladie d'Alzheimer, alors que dans un cas il s'agit du vieillissement et dans l'autre d'une maladie. Nous avons aujourd'hui les éléments cliniques et biologiques qui permettent de diagnostiquer avec une grande certitude la plupart des maladies neurodégénératives".

■ **Les maladies neurodégénératives à la loupe**

Ces maladies se caractérisent par la destruction progressive d'une population ciblée et délimitée de cellules nerveuses. Cette mort neuronale est plus rapide que celle observée lors du vieillissement normal et intervient dans une région précise du système nerveux central. Il peut s'agir de zones du cortex associées aux fonctions intellectuelles et émotionnelles (maladie d'Alzheimer), ou de structures profondes du cerveau davantage impliquées dans la motricité (maladie de Parkinson, chorée de Huntington), du cervelet avec de l'incoordination et des troubles de l'équilibre (ataxie), mais aussi de la moelle épinière (sclérose latérale amyotrophique) ou des nerfs périphériques (maladie de Charcot-Marie-Tooth). Ces familles de maladies sont déjà fréquentes et risquent de le devenir encore plus compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie.

■ **Comprendre les mécanismes**

Les chercheurs commencent également à connaître le dysfonctionnement des principales voies métaboliques à l'origine de ces maladies. Ils ont par exemple découvert que la présence de plaques séniles et de dégénérescence neurofibrillaire jouent un rôle essentiel dans la perte des cellules nerveuses à l'origine de la maladie d'Alzheimer, ou encore que la disparition des neurones dopaminergiques et la présence de corps de Lewy sont à l'origine de la maladie de Parkinson. Néanmoins il reste beaucoup de chemin à parcourir avant de décrypter tous ces mécanismes. "Le cerveau humain est tellement complexe ! Nous parlons de cent milliards de neurones établissant plusieurs milliers de contacts avec leurs cellules voisines. **Il y a 50 ans, les scientifiques s'accordaient sur le fait que les neurones ne pouvaient pas se renouveler. Aujourd'hui, on sait que certains d'entre eux ont cette capacité.** Nous imaginions qu'une perte de cellules nerveuses était définitive et sans ressource. **Aujourd'hui, nous constatons que des réarrangements de circuits permettent de compenser la perte de ces neurones, assurant un certain degré de récupération clinique.** Nous devons évaluer tous ces aspects dans les maladies neurodégénératives. C'est dire l'ampleur de la tâche à venir", constate-t-il.

■ Améliorer les traitements

Malgré ces avancées, les progrès thérapeutiques peinent à se manifester. « Côté traitement nous avançons certes, mais lentement ! admet Yves Agid. Nous pouvons améliorer les symptômes jusqu'à un certain point, mais pas empêcher leur apparition ou leur progression. Autrement dit, nous soulageons partiellement les patients mais nous ne savons pas les guérir. Pour la chorée de Huntington qui est une maladie génétique héréditaire, nous connaissons le gène impliqué, nous pouvons diagnostiquer la maladie avant la naissance mais nous ne pouvons pas empêcher sa survenue par la suite... », regrette le chercheur. Toutefois, certaines maladies, en particulier la maladie de Parkinson, tirent leur épingle du jeu grâce à des traitements efficaces : médicaux sous forme d'un traitement de substitution avec la L-dopa, ou neurochirurgicaux par stimulation électrique ciblée à l'aide d'électrodes implantées dans le cerveau. *Source : Inserm*

<https://institutducerveau-icm.org/fr/>

Source : santepubliquefrance.fr Publié le 27 juin 2019 Maladies neurodégénératives

Les maladies neurodégénératives sont des maladies chroniques progressives qui touchent le système nerveux central. Santé publique France en assure la surveillance épidémiologique.

■ Des maladies fréquentes

Les maladies neurodégénératives sont des maladies fréquentes et dont la fréquence augmente de manière importante avec l'âge. On estime qu'il y a actuellement en France :

- ▶ Plus d'un million de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et autres démences ;
- ▶ Environ 160 000 personnes traitées pour la maladie de Parkinson ;
- ▶ Environ 2 300 nouveaux cas par an de maladies du motoneurone, dont la principale cause est la sclérose latérale amyotrophique (SLA).

En raison du vieillissement progressif de la population et de l'absence de traitements curatifs, le nombre de personnes souffrant de maladies neurodégénératives a considérablement augmenté au cours des dernières décennies et devrait croître de manière régulière dans les années à venir.

Dans ce contexte, les enjeux de Santé publique France sont :

- ▶ la mise en œuvre d'une surveillance épidémiologique des principales maladies neurodégénératives ;
- ▶ l'étude de leur lien éventuel avec les expositions environnementales et professionnelles et les comportements de santé ;
- ▶ l'étude de leurs conséquences et des facteurs qui influencent leur pronostic.

■ Un impact majeur sur les personnes atteintes et leurs proches

- ▶ Les maladies neurodégénératives sont une cause majeure d'invalidité, de dépendance, d'institutionnalisation et d'hospitalisation.
- ▶ Elles ont un impact très important sur la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que sur celle de leurs proches et de leurs aidants.
- ▶ Les traitements actuellement disponibles sont à visée uniquement symptomatique et d'efficacité variable.

■ Un dispositif de surveillance mis en place par Santé publique France

Il existe peu d'informations en France permettant d'apprécier le poids des maladies neurodégénératives au niveau national. C'est pourquoi, depuis 2014, le programme de surveillance épidémiologique des maladies neurodégénératives de Santé publique France porte sur la maladie d'Alzheimer et autres démences, la maladie de Parkinson et les maladies du motoneurone.

Ce programme repose essentiellement sur l'exploitation des bases de données médico-administratives du système national des données de santé (SNDS), qui couvre 98 % de la population française, ou de bases de données plus spécifiques telles que la Banque Nationale Alzheimer (BNA). Ses objectifs sont :

- ▶ d'estimer la fréquence (prévalence, incidence) de ces maladies ;
- ▶ d'étudier l'évolution temporelle de ces indicateurs et la distribution géographique en lien avec des expositions d'intérêt, telles que certaines expositions environnementales et professionnelles ;
- ▶ d'étudier leurs conséquences (mortalité, hospitalisations) et les facteurs qui influencent leur pronostic (caractéristiques sociodémographiques, morbidités associées, motifs des hospitalisations).

■ Une prévention est-elle possible ?

Sont associés à un moindre risque de démence : un bon niveau d'études, la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation saine ainsi que la prise en charge précoce des facteurs de risque vasculaires (notamment hypertension artérielle et diabète). Quant à la maladie de Parkinson, l'activité physique et la rééducation spécialisée sont associées à une évolution plus favorable de la maladie, avec un risque plus faible de complications et une diminution des coûts de la prise en charge. Quelques études suggèrent également que l'activité physique pourrait présenter un bénéfice pour la prévention de la maladie. » *Source : santepubliquefrance.fr Publié le 27 juin 2019*

Source : santepubliquefrance.fr Publié le 17 juin 2019

« La maladie d'Alzheimer et autres démences

La maladie d'Alzheimer et autres démences sont les plus fréquentes des maladies neurodégénératives. Elles représentent une cause majeure de perte d'autonomie.

■ Des maladies neurodégénératives

La démence se manifeste par une altération croissante de la mémoire et des fonctions cognitives ainsi que par des troubles du comportement. Ces troubles conduisent à une perte progressive d'autonomie. A ce jour, la démence est un processus irréversible pour lequel aucun traitement curatif n'est disponible. Leur étiologie est encore mal connue, mais les processus impliqués dans leur survenue peuvent être classés en deux catégories (qui coexistent dans la plupart des cas) :

- ▶ les processus neurodégénératifs, majoritairement impliqués dans la maladie d'Alzheimer qui, elle-même, représente près de 70 % des démences ;
- ▶ les lésions vasculaires qui sont à l'origine d'environ 20 à 30 % d'entre elles et sont favorisées par des facteurs de risque vasculaires comme l'hypertension artérielle ou le diabète.
- ▶ Les autres causes de démences, telles que la démence fronto-temporale, la démence à corps de Lewy et les démences secondaires à certaines maladies, sont beaucoup plus rares.

Dans ce contexte, les enjeux de Santé publique France sont :

- ▶ assurer la surveillance épidémiologique de la maladie d'Alzheimer et autres démences : prévalence, incidence, tendances temporelles, répartition géographique ;
- ▶ étudier les facteurs pronostiques de la maladie (mortalité, morbidités associées, fréquence et motifs des hospitalisations) ;
- ▶ informer les pouvoirs publics et les professionnels de santé.

■ Des facteurs de risque identifiés

- ▶ L'âge représente le principal facteur de risque de la maladie d'Alzheimer et des autres démences.
- ▶ Les facteurs de risque cardio-vasculaires, en particulier l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie, jouent un rôle important.
- ▶ Des facteurs de susceptibilité génétique ont également été associés à un risque plus élevé, même dans les formes sporadiques.
- ▶ A l'inverse, un bon niveau d'études, un réseau social fourni, des activités de loisirs et la pratique régulière d'une activité physique seraient, quant à eux, des facteurs protecteurs. De nombreuses études suggèrent un risque plus élevé chez les femmes que chez les hommes, à âge comparable. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que, dans la plupart des études conduites à ce jour, les femmes appartenaient à des générations dont la durée d'études a été en moyenne plus courte que celle des hommes.

■ Des symptômes qui progressent de façon irréversible

- ▶ une altération croissante de la mémoire et des fonctions cognitives,
- ▶ des troubles du comportement,
- ▶ une perte progressive d'autonomie,
- ▶ La démence constitue une cause majeure de dépendance, d'institutionnalisation et d'hospitalisation chez les personnes âgées.

■ Une absence de traitement curatif

À ce jour, il n'existe pas de traitement curatif de la démence. Quatre médicaments sont disponibles sur le marché. Leurs effets sont modestes et portent essentiellement sur les troubles cognitifs à court terme, sans enrayer la progression de la maladie. Ces médicaments ne sont plus remboursés. La Haute Autorité de Santé a considéré qu'ils n'ont plus de place dans la stratégie thérapeutique au regard de l'absence de pertinence clinique de l'efficacité et des risques d'effets indésirables. **Les traitements non médicamenteux doivent être favorisés** : il est important **d'optimiser la santé physique, la nutrition, les activités cognitives et le bien-être**, de dépister et traiter les comorbidités physiques et psychiques, d'informer et soutenir les proches, aidants et soignants.

■ Un fardeau important pour la personne malade et son entourage

La maladie d'Alzheimer et autres démences représentent une cause majeure de dépendance, d'institutionnalisation et d'hospitalisation. Elles ont un impact important sur la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que sur celle de leurs proches et de leurs aidants pour qui elles peuvent être particulièrement éprouvantes.

■ Participation à la réflexion sur la mise en place d'actions de prévention

Sont associés à un moindre risque de démence : un bon niveau d'études, la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation saine ainsi que la prise en charge précoce des facteurs de risque vasculaires (notamment hypertension artérielle et diabète). Ces facteurs ne sont pas spécifiques aux démences, et la mise en place d'actions de prévention primaire pourrait donc s'orienter vers la promotion de comportements sains comme cela est déjà le cas dans d'autres programmes tels que « vieillir en bonne santé » ou encore le programme d'éducation à la santé mentale. Le Haut Conseil de la santé publique, dans son rapport sur la prévention de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées (décembre 2017), recommande quatre axes d'actions :

- ▶ sensibiliser la communauté et les professionnels de la santé à ces maladies et aux possibilités de prévention,
- ▶ promouvoir des actions de prévention à des moments cibles (passage à la retraite) et pour des publics cibles (personnes hypertendues ou diabétiques...),
- ▶ intégrer la démence dans la Stratégie nationale de santé et le futur Plan national de santé publique,
- ▶ promouvoir la surveillance épidémiologique et la recherche sur la prévention de ces maladies.

En plus de sa contribution au déploiement d'un système de surveillance de la démence, Santé publique France participe à la réflexion menée par la Direction Générale de la Santé (DGS) sur la mise en place d'actions à mettre en regard de ces recommandations.» *Source: santepubliquefrance.fr Publié le 17 juin 2019*

Source : santepubliquefrance.fr Publié le 18 juin 2019

« La maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative lentement évolutive, avec un retentissement important sur la qualité de vie, l'activité professionnelle et les liens sociaux.

■ Une maladie neurodégénérative

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative et représente, à ce titre, une cause majeure de dépendance, d'institutionnalisation et d'hospitalisation. En fréquence, elle se situe au 2ème rang des maladies neurodégénératives après la maladie d'Alzheimer et autres démences. La maladie de Parkinson est la cause la plus fréquente des syndromes parkinsoniens. On la distingue en effet des autres causes de syndromes parkinsoniens qui peuvent être liés à la prise de certains médicaments (les neuroleptiques principalement) ou secondaires à une autre maladie neurodégénérative (atrophie multisystématisée, paralysie supranucléaire progressive). Comme pour les autres maladies neurodégénératives, l'étiologie de la maladie de Parkinson est encore mal connue, même si plusieurs facteurs de risque, à la fois génétiques et environnementaux, ont été identifiés ou sont suspectés.

■ Facteurs de risque

- ▶ L'âge est le principal facteur de risque de la maladie : la maladie de Parkinson est exceptionnelle avant l'âge de 50 ans ; sa fréquence augmente ensuite fortement avec l'âge. L'âge moyen au début des traitements se situe autour de 75 ans, même si environ 15 à 20 % des nouveaux malades sont âgés de moins de 65 ans.
- ▶ L'exposition aux pesticides, principalement dans un cadre professionnel et agricole, est associée à un risque augmenté de maladie de Parkinson dans plusieurs études et méta-analyses. En France, depuis 2012, la maladie de Parkinson est reconnue, sous certaines conditions, comme une maladie professionnelle chez les agriculteurs exposés aux pesticides.

■ Des symptômes qui progressent lentement

La maladie de Parkinson est une affection chronique, lentement évolutive, définie par la présence de symptômes moteurs :

- ▶ tremblement de repos,
- ▶ lenteur et difficulté de mouvement ou bradykinésie,
- ▶ rigidité musculaire,
- ▶ troubles de l'équilibre.
- ▶ De plus, différents symptômes non-moteurs sont souvent associés, tels que constipation, fatigue, dépression et anxiété, troubles du sommeil, troubles de l'odorat ou troubles cognitifs.

■ Un traitement symptomatique

A ce jour, il n'existe pas de traitement curatif de la maladie de Parkinson. Le traitement est symptomatique et repose principalement sur la lévodopa et les agonistes dopaminergiques ; d'autres traitements destinés à la prise en charge des symptômes non-moteurs (antidépresseurs, anxiolytiques, laxatifs...) sont souvent associés. Il est souvent nécessaire d'avoir recours à la kinésithérapie et l'orthophonie.

Le traitement antiparkinsonien nécessite d'être adapté régulièrement par un neurologue, en raison de l'aggravation des symptômes et de la survenue de complications des traitements (dyskinésies, fluctuations). Le recours à un traitement chirurgical par stimulation cérébrale profonde dans des centres spécialisés est limité à des cas particuliers répondant à des critères stricts.

■ Un fardeau important pour la personne malade et son entourage

Malgré un traitement bien conduit, la maladie de Parkinson évolue progressivement vers une aggravation des symptômes aussi bien moteurs que non moteurs.

Ainsi, cette maladie est associée à :

- ▶ une diminution de la qualité de vie et de l'espérance de vie. Les malades parkinsoniens ont un risque de décès environ 2 fois plus important que des sujets d'âge comparable, aussi bien chez les hommes que chez les femmes ;
- ▶ un risque accru de complications telles que les chutes, les troubles de la déglutition ou la survenue d'une démence. » *Source : santepubliquefrance.fr Publié le 18 juin 2019*

Source : santepubliquefrance.fr Publié le 18 septembre 2019

« Maladies neurodégénératives rares, les maladies du motoneurone.

Maladies neurodégénératives rares, les maladies du motoneurone sont caractérisées par une perte progressive des neurones moteurs entraînant des troubles de la motricité et une paralysie progressive.

■ Des maladies neurodégénératives invalidantes

La sévérité des maladies du motoneurone dépend de l'étendue de l'atteinte et du type de neurones touchés. **La sclérose latérale amyotrophique (SLA)**, également appelée dans le monde francophone **maladie de Charcot**, est une maladie neurodégénérative rare et sévère liée à l'atteinte des motoneurons du cortex cérébral et de ceux situés au niveau de la moelle épinière et du tronc cérébral. Elle est la maladie du motoneurone la plus fréquente. En général rapidement progressive, elle est caractérisée par :

- ▶ une diminution de la force musculaire qui conduit à une paralysie des membres et du tronc touchant les muscles respiratoires,
- ▶ une amyotrophie (atrophie musculaire),

- ▶ une spasticité.
- ▶ En fonction de la localisation de l'atteinte, on peut également distinguer des affections plus rares, comme la sclérose latérale primitive, l'atrophie musculaire progressive ou la paralysie bulbaire progressive.

Dans ce contexte, les enjeux de Santé publique France sont :

- ▶ d'assurer la surveillance épidémiologique des maladies du motoneurone ;
- ▶ d'étudier leur lien éventuel avec certaines expositions environnementales ou professionnelles ;
- ▶ de produire des données pour aider les pouvoirs publics et les professionnels de santé.

■ Des facteurs de risque génétiques et environnementaux

L'étiologie des maladies du motoneurone est mal connue. La sclérose latérale amyotrophique a été la maladie la plus étudiée ; sa cause est multifactorielle, faisant intervenir à la fois :

Des facteurs génétiques :

- ▶ Il existe de rares familles dans laquelle la sclérose latérale amyotrophique est liée à la transmission d'une mutation génétique à travers les générations.
- ▶ Les études de séquençage génétique ont montré que la susceptibilité génétique intervient aussi pour les cas sporadiques.

Des facteurs environnementaux aujourd'hui mal connus et difficiles à identifier :

- ▶ Plusieurs études ont pointé le rôle de l'exposition professionnelle au plomb.
- ▶ D'autres expositions, comme celles aux pesticides liés à l'agriculture ou la profession de militaire, sont évoquées, mais les études disponibles sont peu nombreuses et reposent souvent sur de petits effectifs avec des résultats souvent discordants. Des études complémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre les facteurs environnementaux qui influencent le risque de sclérose latérale amyotrophique.

■ Une prise en charge pluridisciplinaire

À ce jour, il n'existe pas de traitement curatif des maladies du motoneurone. La prise en charge repose sur la compensation humaine et technique : kinésithérapie, aménagement de l'environnement, soutien psychologique, aide à l'alimentation et à la communication, ventilation respiratoire non invasive. Le riluzole est le seul médicament actuellement disponible. Il permet de prolonger la survie de quelques mois.

■ Un fardeau important pour la personne malade et son entourage

Le plus souvent, les maladies du motoneurone évoluent vers une aggravation progressive des symptômes, à l'origine d'un handicap et d'une perte d'autonomie. Le rythme d'évolution de la maladie, variable d'une personne à l'autre, n'est pas prévisible. Ces maladies ont des conséquences dramatiques pour les patients et leur entourage. » *Source : santepubliquefrance.fr Publié le 18 septembre 2019*

Connaitre et comprendre sa maladie

Voir : H. Sophrologie et accompagnement dans la maladie y compris les valeurs H.A Le système respiratoire H.B Le système cardiovasculaire H.C Le système nerveux H.D Les techniques de relaxation

Je propose des séances de Sophrologie Caycédiennes pour vous accompagner

Chaque séance **individuelle ou de groupe** est adaptée en fonction d'un objectif précis déterminé lors du premier rendez-vous entre la Personne ou le groupe de Personne et le praticien Sophrologue.

Les séances sont basées sur la respiration et le mouvement avec des temps de pause permettant l'intégration positive. Elles sont composées de divers exercices de respiration, de relaxation, de détente corporelle, de visualisations positives, chacun va prendre conscience de lui-même, de son schéma corporel, de sa présence au monde, de son ancrage, de sa capacité, de sa transformation positive.

Chaque Personne va acquérir de l'autonomie en s'appropriant les exercices naturellement et en les appliquant au quotidien pour améliorer son existence et surmonter ses propres difficultés. Conscience de sa respiration, de la gestion de son état émotionnel, l'entraînement sophrologique apporte un bien-être, gestion des tensions, du stress, de la peur et renforcement des sentiments positifs, de la confiance en soi, de la maîtrise de soi, l'ouverture de son champ de conscience, avec des valeurs saines et un futur positif. Retrouver un équilibre émotionnel, une meilleure concentration, l'apprentissage permet d'avoir les moyens d'avancer en allégeant le fardeau des épreuves difficiles.

Les séances de sophrologie caycédienne apportent stabilité, confiance en soi, force vitale avec les outils permettant de lâcher prise, de se concentrer sur l'essentiel, de mémoriser, de se libérer des pensées négatives et d'optimiser le passé, le présent et le futur afin de se réaliser pleinement, en pleine conscience de soi, en toute liberté, sur le chemin de vie avec les vrais valeurs de l'existence. Elle est un accompagnement qui aide au quotidien tous ceux qui veulent mieux Vivre, gérer leurs émotions, elle leur permet d'acquérir la méthode en toute autonomie et de participer à son épanouissement, avec des techniques simples à mettre en application au quotidien.

Liste non exhaustive :

A. Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?	H1. Sophrologie et le stress
B. Sophrologie et Périnatalité	H2. Sophrologie et les troubles respiratoires
C. Sophrologie pour les Enfants	H3. Sophrologie et les troubles cardiovasculaires
D. Sophrologie pour les Adolescents	H4. Sophrologie et les troubles psychosomatiques et divers
E. Sophrologie et préparation aux examens	H5. Sophrologie et la dépression et divers
F. Sophrologie pour les Adultes	H6. Sophrologie et les acouphènes
G. Sophrologie pour les Séniors	H7. Sophrologie et maladies : arthrose, arthrite, polyarthrite et polyarthrite rhumatoïde
H. Sophrologie accompagnement dans les maladies	H8. Sophrologie et maladie du cancer
I. Sophrologie et prévention / accompagnement lors du burnout	H9 Sophrologie et maladie d'Alzheimer
J. Sophrologie pour les Accompagnants familiaux et professionnels	H. A Le système respiratoire H. B Le système cardiovasculaire H. C Le système nerveux H. D Les techniques de relaxation

Il n'y a pas de rubrique **Sophrologie et le handicap** car toute personne handicapée est une personne qui pourra pratiquer la sophrologie dans la rubrique la concernant (enfants, adolescents, adulte, sénior, accompagnement maladie, addictions, entreprise, sportif), le ou la Sophrologue saura s'adapter à la Personne c'est toute la finesse du métier de Sophrologue, de savoir s'adapter à la Personne et à l'emmener à atteindre son objectif pour une vie harmonieuse et pleine de sens.

La pratique régulière de l'application de la Sophrologie Caycédienne va emmener la Personne vers une transformation positive de son attitude envers elle-même, envers son univers et envers les autres.



www.avvh.fr

FIN