



COMPRENDRE LA MALADIE DE PARKINSON

Un guide d'introduction
Par Parkinson's Africa et IPDGC-Africa

**Pour obtenir des exemplaires de cette brochure,
veuillez contacter :**

Parkinson's Africa

www.parkinsonsafrica.org

teamafrika@parkinsonsafrica.org

IPDGC – Africa

www.ipdgc-africa.com

mierizig@ipdgc-africa.com

Disclaimer

Cette brochure a été uniquement élaborée à des fins informatives et éducatives. Elle ne doit pas être interprétée comme un outil diagnostique, un traitement ou tout autre type de conseil en matière de santé. Le lecteur est tenu de consulter son médecin traitant pour toute prise en charge (doit rechercher son propre avis) et ne doit pas considérer les informations contenues dans cette brochure comme une alternative à l'avis médical (de son médecin) ou d'un autre professionnel de la santé. Les producteurs, distributeurs et sponsors de cette brochure déclinent toute responsabilité et tout engagement de quelque nature que ce soit en relation avec l'utilisation par le lecteur des informations contenues dans ce document.

Table des Matières

Introduction	2
À Propos de la Maladie de Parkinson	3
Symptômes de la maladie de Parkinson	5
Diagnostic de la maladie de Parkinson	9
Options de Traitement	10
Nutrition	14
Exercice	16
Vivre avec la maladie de Parkinson	18
Être un Partenaire de Soins Soutien	20
Soutien	21
Ressources de soutien ou d'assistance	23
Remerciements	24



La maladie de Parkinson en Afrique

La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neurologique la plus répandue (après la maladie d'Alzheimer) dans le monde. Elle est (et c'est) actuellement celle qui connaît la croissance la plus rapide – les cas en Afrique devraient augmenter de manière significative dans les années à venir. Avec cette augmentation prévue, il est encore d'avantage (plus) nécessaire de palier (s'attaquer) au manque de sensibilisation, de s'attaquer aux idées reçues (fausses) et à la stigmatisation qui entourent la maladie de Parkinson en Afrique.

La production de ce livret s'inscrit dans le cadre d'une initiative plus vaste – la campagne **S.E.E. Parkinson's**, mise sur pied par Parkinson's Africa et IPDGC- Africa afin de remédier à la pénurie de ressources éducatives et informatives pertinentes sur la maladie de Parkinson en Afrique. Pour en savoir plus sur cette initiative, ou pour accéder à d'autres traductions de cette brochure, veuillez consulter le site **www.parkinsonsafrica.org** ou **www.ipdgc-africa.com**.

Si vous êtes atteint de la maladie de Parkinson ou si vous cherchez à en savoir plus sur cette maladie, cette brochure a été conçue pour vous. Nous comprenons que le diagnostic de la MP peut être une expérience émouvante, voire effrayante pour certains, mais nous pensons que la meilleure façon de lutter est de disposer des bonnes informations. Cette brochure est l'une des nombreuses ressources que nous avons rassemblées pour vous aider à vous défendre. Pour acquérir d'autres informations et ressources sur la maladie de Parkinson, veuillez consulter le site **www.parkinsonsafrica.org**.

Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ?

La maladie de Parkinson ou simplement Parkinson, avait été décrite par le Docteur James Parkinson à Londres en 1817 ; il s'agit d'une maladie chronique (à vie) du cerveau qui s'aggrave lentement avec le temps.



Elle affecte principalement la substantia nigra - la partie du cerveau responsable du contrôle des mouvements. Cette région du cerveau joue également un rôle dans d'autres fonctions importantes telles que l'apprentissage, le comportement, le sommeil, la douleur et la mémoire. La maladie de Parkinson peut également toucher d'autres parties du corps, comme les intestins, les os et les yeux.



Parkinson's Si Buko

Un clinique de traitement de la maladie de Parkinson en Ouganda

Quelles sont les causes de la maladie de Parkinson ?

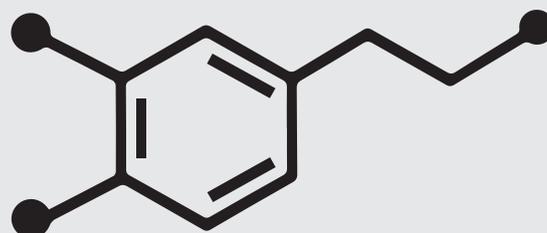
La maladie de Parkinson survient lorsque les cellules qui produisent la substance chimique du cerveau, la dopamine, cessent de fonctionner correctement et meurent prématurément. D'autres substances chimiques présentes dans le cerveau sont également impliquées. Les chercheurs ne sont pas certains des causes de ce phénomène, mais ils soupçonnent que des facteurs génétiques (comme des mutations génétiques) et environnementaux (comme l'exposition à des produits chimiques toxiques), ainsi que le processus de vieillissement, jouent un rôle important.

Obeng Amoako (Ghana)
Diagnostiqué à 60 ans



Comment savoir si je suis atteint de la maladie de Parkinson ?

Une personne atteinte de la maladie de Parkinson peut présenter certains de ces symptômes - tremblements, raideur, perte ou réduction de l'odorat, constipation, troubles du sommeil et petite écriture – mais il peut y en avoir d'autres symptômes. Au cours des premiers stades de la maladie, nombre de ces symptômes sont généralement légers et peuvent même passer inaperçus. Si vous craignez que vous ou un de vos proches soit (ne soyez) atteint de la maladie de Parkinson, il est important de consulter un spécialiste de la santé afin d'avoir un diagnostic approprié.



Dopamine

Quels sont les symptômes de la maladie de Parkinson ?

La maladie de Parkinson se caractérise par des **symptômes moteurs** (ceux qui affectent les mouvements) et des **symptômes non moteurs** (ceux qui n'affectent pas les mouvements).

Symptômes moteurs

Les trois principaux symptômes moteurs de la maladie de Parkinson sont les tremblements, la lenteur des mouvements et la rigidité. Bien que très fréquents, il est important de noter que toutes les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ne présentent pas ces symptômes.



Tremblements



Lenteur des mouvements



Rigidité

Tremblements :

Secousses incontrôlables d'une partie du corps comme les mains, la mâchoire, les lèvres ou les jambes. Il commence d'un seul côté du corps et se produit généralement lorsque la partie du corps concernée est au repos.

Lenteur des mouvements :

Lenteur des mouvements: Également connu sous le nom de "bradykinésie", ce symptôme se caractérise par des mouvements très lents, ce qui rend difficile l'exécution de tâches comme la marche et le nouage des lacets.

Rigidité :

Raideur musculaire qui entraîne des difficultés à effectuer des mouvements comme balancer les bras ou se retourner dans le lit.

Autres symptômes moteurs

Parmi les autres symptômes moteurs de la maladie de Parkinson, nous citons la réduction de l'expression faciale, la dystonie (crampes musculaires incontrôlées et douloureuses), une mauvaise posture (le corps peut se pencher en avant ou sur le côté), des anomalies de la marche telles que le fait de traîner les pieds, des problèmes d'équilibre et une main d'écriture de plus en plus petite.

Symptômes non-moteurs

La maladie de Parkinson présente également un large éventail de symptômes non moteurs. Les chercheurs ont découvert que certains de ces symptômes, comme la diminution de l'odorat et la constipation, apparaissent souvent plusieurs années avant l'apparition des symptômes moteurs. Les symptômes non moteurs les plus courants sont les suivants :

Difficultés cognitives

Il s'agit de difficultés à se concentrer, à prêter attention, à planifier, à faire plusieurs choses en même temps, à s'organiser et à se souvenir.

Troubles de l'humeur

Apathie (manque d'intérêt), anxiété (sentiment d'inquiétude et de peur), dépression (sentiment de tristesse) et irritabilité (facilement dérangé et contrarié).

Troubles du sommeil

Insomnie (difficulté à s'endormir), troubles du sommeil, rêves agités et somnolence diurne excessive.

Qui est exposé au risque de développer la maladie de Parkinson ?

L'âge est le principal facteur de risque de développer la maladie de Parkinson et la plupart des personnes qui en sont atteintes ont environ 60 ans ou plus. Toutefois, la maladie de Parkinson ne respecte pas toujours l'âge et des personnes beaucoup plus jeunes peuvent également en être atteintes.

La maladie de Parkinson est-elle héréditaire ?

La plupart des personnes sont atteintes de la maladie de Parkinson dite "idiopathique", ce qui signifie que la cause est inconnue. Il est possible (bien que très rare) que des personnes transmettent la maladie de Parkinson à leurs enfants. Toutefois, il n'existe pas encore de tests génétiques spécifiques permettant de le prévoir.

La maladie de Parkinson est-elle contagieuse ?

Non, la maladie de Parkinson n'est pas contagieuse. Elle ne peut pas être transmise par un contact étroit avec une personne atteinte.

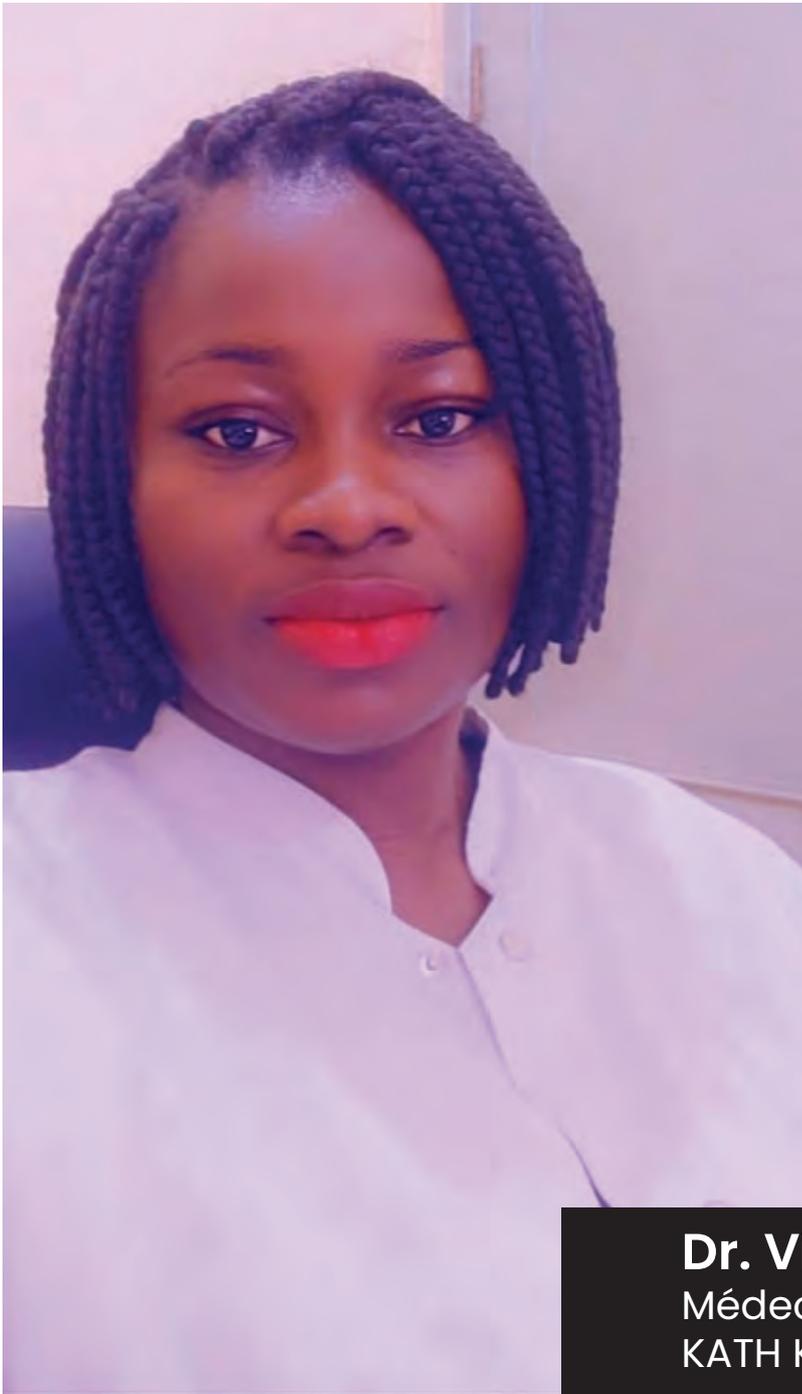
Comment la maladie de Parkinson progresse-t-elle ?

Cela varie d'une personne à l'autre, mais en général, la maladie de Parkinson évolue progressivement, les symptômes s'aggravant au fil du temps. Dans les premiers stades de la maladie, de nombreuses personnes sont capables d'accomplir leurs tâches quotidiennes normalement.

La maladie de Parkinson est-elle fatale ?

La maladie de Parkinson n'est pas une maladie mortelle, et l'espérance de vie de la plupart des gens ne changera pas à la suite de leur diagnostic (à condition qu'ils reçoivent les soins et le traitement appropriés). Toutefois, certains des symptômes les plus avancés peuvent entraîner un handicap accru et une mauvaise santé.

Comment est-ce que la maladie de Parkinson est-elle diagnostiquée ?



La maladie de Parkinson est généralement diagnostiquée par un neurologue (un médecin qui s'occupe des affections touchant (affectant) le cerveau, les nerfs et la moelle épinière), un gériatre (un médecin spécialisé dans les soins aux personnes âgées) ou un médecin spécialiste. Bien qu'il n'existe actuellement aucun test spécifique de la maladie de Parkinson, votre médecin peut établir un diagnostic après avoir examiné vos antécédents médicaux, évalué vos symptômes et procédé à une série d'évaluations simples au cours desquelles il peut vous demander d'effectuer des activités telles que tapoter vos doigts, vous lever d'une chaise, marcher, écrire ou parler.

Dr. Vida Obese

Médecin spécialiste,
KATH Kumasi, Ghana

L'une de mes citations préférées est "Ce n'est pas ce qui vous arrive qui détermine jusqu'où vous allez dans la vie ; c'est ce que vous faites de ce qui vous arrive". C'est ce que j'utilise souvent pour encourager mes patients.

- Dr. Obese

Existe-t-il un traitement curatif de la maladie de Parkinson ?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif de la maladie de Parkinson, mais les scientifiques travaillent activement à la recherche de thérapies modificatrices de la maladie et d'un traitement curatif. En attendant, il existe différentes options thérapeutiques pour prendre en charge (gérer) les symptômes de la maladie de Parkinson.



Dois-je prendre des médicaments contre la maladie de Parkinson ?

À un moment donné, oui, vous le ferez très probablement. Toutefois, le diagnostic de la maladie de Parkinson ne signifie pas que vous devrez commencer à prendre des médicaments immédiatement. Aux premiers stades du diagnostic, certaines personnes parviennent à gérer leurs symptômes sans médicaments, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. La décision de commencer un traitement et les options thérapeutiques à utiliser sont des décisions personnelles que vous devez prendre après avoir évalué vos options avec votre neurologue. Une fois que vous commencez à prendre des médicaments, vous devez continuer à les prendre régulièrement, même après l'amélioration de vos symptômes. **Vous ne devez pas commencer ou arrêter de prendre des médicaments contre la maladie de Parkinson sans en parler avec votre médecin.**

Comment puis-je bien gérer la maladie de Parkinson ?

La meilleure approche pour gérer la maladie de Parkinson consiste à associer des médicaments, des thérapies et des habitudes de vie saines - ce qui implique de faire de l'exercice régulièrement, d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de veiller à avoir un sommeil suffisant et de qualité et de minimiser l'exposition au stress. Certains symptômes bénéficieront toutefois d'un traitement ou de thérapies ciblées, par exemple l'orthophonie pour les difficultés d'élocution ou de déglutition et la physiothérapie pour la rigidité musculaire (les muscles rigides), l'équilibre et la peur de tomber.



Groupe de Soutien aux malades de Parkinson de l'OAUTHC, Ile-Ife, Nigeria

Y a-t-il des effets secondaires aux médicaments

Comme tous les médicaments, les médicaments contre la maladie de Parkinson peuvent avoir des effets secondaires. Certains de ces effets secondaires doivent être surveillés de près car ils peuvent avoir un impact important sur la vie quotidienne. Si vous êtes inquiet au sujet de ces effets secondaires, parlez-en à votre médecin. **N'arrêtez pas soudainement de prendre vos médicaments, car vous risquez de ressentir des symptômes de sevrage graves et désagréables.**



Les effets secondaires de certains médicaments contre la maladie de Parkinson sont énumérés ci-dessous. En les comprenant bien, vous serez mieux à même de prendre des décisions éclairées si vous commencez à les ressentir.

Effets secondaires des médicaments contre la maladie de Parkinson

Dyskinésie :

Mouvements musculaires incontrôlables qui ressemblent à des saccades ou à des mouvements de torsion. Ils peuvent affecter diverses parties du corps comme les bras et les jambes. Ils surviennent après une utilisation prolongée de la lévodopa (un médicament contre la maladie de Parkinson).

Les fluctuations motrices et l'usure :

Ces fluctuations se produisent lorsque vous passez d'un bon contrôle de vos symptômes de mouvement (être "on") à un contrôle moindre (être "off"). Ils surviennent généralement lorsque les effets de la lévodopa commencent à s'estomper.

Troubles du Contrôle des Impulsions :

Ces troubles surviennent lorsqu'une personne a une envie irrésistible de se comporter d'une certaine manière. Elle adopte souvent ce comportement de manière répétitive afin de réduire l'inquiétude ou la tension que lui inspire cette envie.

Hallucinations et délires :

Les hallucinations consistent à voir, entendre ou ressentir des choses qui n'existent pas. Les délires sont des pensées, des croyances ou des inquiétudes inhabituelles qui ne sont pas fondées sur la réalité. Cet effet secondaire n'est pas ressenti par tout le monde et il est plus fréquent aux derniers stades de la maladie de Parkinson.

Troubles du sommeil :

Certains médicaments contre la maladie de Parkinson peuvent vous rendre très somnolent sans avertissement. Lisez attentivement les étiquettes des médicaments.

Modifications de la pression artérielle :

Certains médicaments contre la maladie de Parkinson peuvent faire chuter rapidement votre tension artérielle, ce qui peut provoquer des étourdissements ou des évanouissements. Nous vous conseillons donc de toujours vérifier votre tension artérielle.

Que dois-je manger ?

Bien que des études soient en cours sur les effets de l'alimentation sur les symptômes et sur les médicaments contre la maladie de Parkinson, il n'existe pas de régime thérapeutique unique largement accepté comme la "bonne façon" de s'alimenter avec la maladie de Parkinson. Ce qui est universellement admis et recommandé, c'est qu'une alimentation saine est essentielle à votre bien-être.

En général, les règles à suivre pour suivre un régime alimentaire sain sont les suivantes :

- Mangez différents types d'aliments de chacun des différents groupes alimentaires (glucides, protéines, vitamines, etc.) afin de vous assurer que votre corps reçoit les nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement.
- Faites attention à la taille de vos portions. Trop manger peut entraîner une prise de poids et ne pas manger assez peut entraîner une perte de poids ; dans les deux cas, cela entraînera des complications supplémentaires pour la santé.
- Buvez de l'eau pour rester hydraté.



Puis-je prendre des compléments alimentaires ?

Idéalement, vous devriez tirer vos nutriments de l'alimentation plutôt que des suppléments. Si vous ressentez le besoin de prendre des compléments, vous devez demander conseil à votre neurologue ou à votre diététicien avant de les prendre. Il est important de noter qu'il existe de nombreuses allégations sur la capacité de différents compléments à améliorer les symptômes de la maladie de Parkinson. Outre le fait que beaucoup de ces allégations ne sont pas ou peu étayées par des preuves scientifiques, vous devez également savoir que certains compléments peuvent également interférer avec l'absorption de vos médicaments.



Comment l'alimentation affecte-t-elle mes médicaments ?

Chez certaines personnes atteintes de la maladie de Parkinson, les protéines (que l'on trouve dans la viande, le poisson, les œufs, le fromage et les haricots) semblent interférer avec l'absorption de la lévodopa (un médicament contre la maladie de Parkinson) par l'organisme. Pour cette raison, il peut être bénéfique de prendre votre médicament 30 à 60 minutes avant de prendre un repas, ou deux heures après. La lévodopa peut également donner des nausées. Le fait de prendre une collation faible en protéines (comme des biscuits) lorsque vous prenez votre dose peut contribuer à réduire cet effet secondaire.

Quel rôle l'exercice physique joue-t-il dans la maladie de Parkinson?

Comme une bonne alimentation, l'exercice physique est un élément essentiel du bien-être pour tout le monde. Dans la maladie de Parkinson, cependant, l'exercice est particulièrement important. Parfois, les symptômes moteurs (tels que la raideur) et non moteurs (tels que l'apathie, la douleur ou la fatigue) peuvent vous décourager d'essayer de faire de l'exercice. Cependant, il est vraiment important que vous compreniez que lorsqu'il s'agit de gérer vos symptômes, l'exercice est tout aussi important que les médicaments et qu'il peut contribuer à améliorer le sommeil, la constipation ou les problèmes d'humeur, et à réduire la gêne due à la douleur et aux autres symptômes affectant la mobilité. Des études montrent que faire 2,5 heures d'exercice par semaine peut améliorer vos symptômes et ralentir votre progression. De plus, l'exercice régulier vous aide à faire face à certains des effets secondaires de vos médicaments.



**Cours d'exercices sur chaise
Soutien contre la maladie de Parkinson, Constantia Park
Afrique du Sud**

Quel type d'exercice dois-je faire ?

Il n'y a pas d'exercice idéal pour tout le monde. Vous devez vous concentrer sur les activités que vous aimez et que vous êtes physiquement capable de faire. Il existe de nombreuses activités différentes que vous pouvez pratiquer pour rester physiquement actif. Selon vos symptômes et vos capacités physiques, vous pouvez faire des exercices qui demandent un certain effort comme la marche rapide, le vélo, la natation, la course, le shadowboxing, la danse, la randonnée, les pompes, le saut à la corde ou même l'haltérophilie.



**Groupe de soutien aux malades de Parkinson
de l'OAUTHC, Ile-Ife, Nigeria**

Si vous souffrez de la maladie de Parkinson depuis longtemps ou si vos symptômes sont plus complexes, vous pouvez vous concentrer sur l'amélioration des activités qui vous posent problème, comme se lever d'une chaise, faire des torsions, jardiner, faire des étirements généraux du corps, marcher du talon aux pieds et balancer les bras. Si vous avez des difficultés à vous tenir debout ou à maintenir votre équilibre, vous pouvez effectuer certaines de ces activités en position assise.

Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, vous pouvez vous attendre à des changements progressifs dans votre vie quotidienne, car vous aurez peut-être besoin de plus d'aide pour faire certaines choses. Il existe de nombreuses aides que vous pouvez utiliser pour vous faciliter la vie. Il peut être difficile d'accepter la nécessité de commencer à utiliser des aides, mais vous découvrirez peut-être que les équipements spécialisés (par exemple les barres d'appui ou les cannes) peuvent vous aider à devenir plus indépendants. Il existe toutes sortes d'aides et d'équipements disponibles pour vous aider si vous avez des difficultés à faire certaines choses, comme vous laver, vous baigner, vous étirer, manger et boire.

De nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson parviennent à conserver une attitude positive malgré les difficultés qu'elles rencontrent. Elles n'y parviennent pas en prétendant que tout va bien, mais en comprenant comment la maladie de Parkinson les affecte et en s'y adaptant. Une partie de ce processus consiste à faire des choses qui apportent la paix et la joie (par exemple, écouter de la musique, faire une promenade, danser, faire du bénévolat pour une bonne cause, méditer, etc.). Il est également utile de se concentrer sur ce que l'on peut faire plutôt que sur ce que l'on ne peut pas faire.



Wasswa Mohammed, Ouganda
(Personne vivant avec la maladie de Parkinson)

Puis-je toujours conduire avec la maladie de Parkinson ?

Un diagnostic de maladie de Parkinson ne signifie pas nécessairement que vous devez cesser de conduire ; toutefois, votre neurologue est le mieux placé pour faire cette évaluation avec vous. Veuillez noter que la somnolence et l'endormissement soudain sont des effets secondaires de certains médicaments contre la maladie de Parkinson et qu'ils peuvent parfois être graves. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, **vous ne devez pas conduire et vous devez en informer votre neurologue dès que possible.**



Puis-je continuer par travailler avec la maladie de Parkinson ?

Oui! Ce n'est pas parce que vous avez reçu un diagnostic de maladie de Parkinson que vous devez arrêter de travailler. Le travail est une source importante de revenus, et peut également renforcer la confiance et l'estime de soi. Vous devez envisager soigneusement de parler de votre maladie à votre employeur, car vos symptômes finiront par devenir évidents.

Que est mon rôle en tant que Partenaire de Soins ?

Votre rôle de partenaire de soins vous amènera à porter plusieurs chapeaux, comme celui de défenseur des soins de santé, de gestionnaire et de planificateur des médicaments, d'aide aux soins quotidiens (comme l'hygiène et l'habillement) et de soutien émotionnel pour la personne dont vous vous occupez. Ce rôle est appelé à évoluer au fil du temps. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson auront besoin de plus d'aide dans les activités quotidiennes. Une bonne compréhension de la maladie et de ses symptômes permet au partenaire de soins de s'occuper au mieux de la personne atteinte de la maladie de Parkinson.



**Betty et Mike Anderson, Kenya
(Couple touché par la maladie de Parkinson)**

Qu'en est-il de mes besoins ?

L'un des plus grands défis auxquels les aidants sont confrontés est de trouver un équilibre entre leurs propres besoins et ceux de la personne dont ils s'occupent. Pour vous aider à faire face à vos responsabilités supplémentaires et au stress, il est important de vous réserver du temps pour vous, loin de vos tâches d'aidant, de maintenir d'autres liens sociaux et de demander de l'aide en cas de besoin.

*Si vous voulez aller vite, allez-y seul.
Si tu veux aller loin, vas-y ensemble.
- Proverbe africain*

Nous avons pour mission d'autonomiser pleinement la communauté africaine contre la maladie de Parkinson, mais nous ne pouvons pas le faire seuls - nous avons besoin de vous! Que vous ayez été diagnostiqué avec la maladie de Parkinson, que vous connaissiez quelqu'un (un ami, un collègue, un voisin, un parent, etc.) dont la vie a été affectée par cette maladie, ou que vous soyez un professionnel de la santé qui voit des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, nous vous considérons comme un élément important de cette communauté.



**Marche de sensibilisation à la maladie de Parkinson Groupe.
De soutien Parkinson Si Buko, Ouganda**

Nous voulons aller loin - loin dans la lutte contre le manque de sensibilisation lié à la maladie de Parkinson sur le continent africain et dans la réduction de la stigmatisation qui y est associée ; loin dans le développement (l'augmentation) de l'engagement et de la représentation de notre communauté dans la recherche sur la maladie de Parkinson ; et également dans l'amélioration de l'accès aux soins et aux options de traitement de la maladie de Parkinson pour ceux qui en sont privés.

Nous savons que nous ne pouvons pas aller loin par nous-mêmes, raison pour laquelle, nous vous demandons de nous rejoindre afin de construire et développer cette communauté. Veuillez consulter le site www.parkinsonsafrica.org pour plus d'informations sur comment nous rejoindre.



**Marche de sensibilisation à la maladie de Parkinson Groupe.
De soutien Parkinson Si Buko, Ouganda**

Veillez contacter teamafrica@parkinsonsafrica.org, si vous avez connaissance d'un groupe de soutien contre la maladie de Parkinson en Afrique qui ne se figure pas sur cette liste.

Cameroun (Yaoundé)

Parkinson Cameroun
<https://parkinson-cameroun.business.site/>
parkinsoncameoun@aol.com
 +237656478340

Ethiopia

Parkinson Patients Support Organisation - Ethiopia (PPSO-E)
www.parkinsonsethiopia.org
Parkinsonassociation11@gmail.com
parkinsonsethiopia@gmail.com
tensae.deneke6@gmail.com
 +251911701362; +251911548668

Ghana (Accra)

Parkinson's Disease Support Group
jervisdjokoto@yahoo.com
 +233208160289

Ghana (Kumasi)

Anidaso Parkinson's Disease Foundation
www.anidasopd.org
contact@anidasopd.org
 +2330545919887; +2330209656459;
 +2330541111724

Kenya (Kisumu)

Parkinson's Support Group
tkkrafttop@gmail.com

Kenya (Mombasa, Nairobi)

Parkinson's Support Group
parkinsonkenya@gmail.com
parkinsonkenya.wixsite.com/website/
 0707 564 733; 0722 722 090

Kenya (Nairobi)

Africa Parkinson's Disease Foundation
www.africaparkinsons.org
hellen@africaparkinsons.org

Nigeria (Ile-Ife)

OAUTHC PD Support Group
 Address: Dept. of Medical Rehabilitation, Obafemi Awolowo University Teaching Hospital Complex, Ile-Ife
abiolaogundele@yahoo.com

Nigeria (Lagos)

LUTH Movement Disorders Clinic
 Medical Outpatients Unit
 3rd Floor, LUTH MOP
 Ishaga Road, Off Itire Road
 Idi Araba, Lagos State, Nigeria.
 Email: medicineluth@gmail.com
 Phone (sms only): +234 702 513 5883

South Africa

Parkinson Support Constantia Park
<https://www.facebook.com/parkinsonsupportconstantiapark>
cassie2@telkomsa.net
 +27820511582

Uganda

Parkinson's Si Buko
www.parkinsonsisnotwitchcraft.com
info@psbu.org; + 256 705 271850

Cette brochure a été produite conjointement par Parkinson's Africa et l'IPDGC - Africa. Nous tenons à remercier et à exprimer notre reconnaissance :

- ★ UCL Grand Challenges et UCL Global Engagement Office, pour avoir sponsorisé ce projet ;
- ★ Parkinson's UK, pour nous avoir permis d'utiliser une partie de leur matériel afin d'élaborer cette brochure ;
- ★ Les personnes touchées par la maladie de Parkinson (y compris les membres de la famille et les soignants) et les professionnels de la santé qui ont participé à la révision de cette brochure :

- K Ray Chaudhuri and Kings Parkinson's Centre of Excellence

- Dr. Natasha Fothergill-Misbah

- Dr. Michael Temgoua

- Dr. Abiola Ogundele

- Dr. Mohamed Salama

- Dr. Olaitan Okunoye

- Dr. Yared Zenebe

- Mr. Bode Olomolaiye

- Mrs. Betty Oloo Anderson

- Ms. Oluwabunmi Salami

- Ms. Ngozi V. Agwunwite

- Ms. Daniella Kemigisha

- Mr. Obeng Amoako

Des versions traduites de cette brochure (en d'autres langues africaines) sont également disponibles. Pour plus d'informations, veuillez visiter www.parkinsonsafrica.org ou www.ipdgc-africa.com.



+447760657517

teamafrika@parkinsonsafrica.org

www.parkinsonsafrica.org

International House, 12 Constance St.
London, E16 2DQ, United Kingdom



mierizig@ipdgc-africa.com

www.ipdgc-africa.com

Supported by

