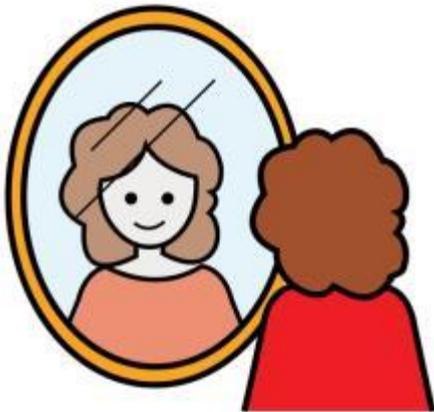




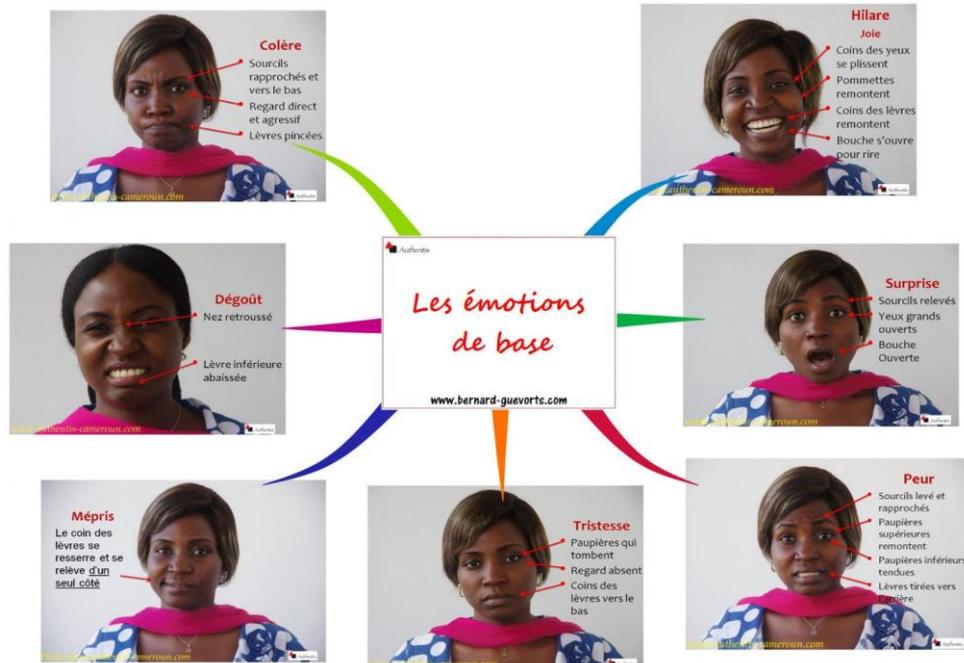
Plus tôt la personne ayant la maladie de Parkinson est prise en charge par un logopède, plus l'efficacité des exercices visant à pallier la défaillance du contrôle automatique du langage n'en sera que plus grande. Etes-vous suivi par un logopède? Parlez-en à votre neurologue.

L'efficacité du traitement dépend de l'ardeur du patient à faire ses exercices au quotidien.



Faites vos  
exercices  
devant un  
miroir

- Se redresser
- Inspirer – bloquer – expirer
- Exprimer devant un miroir différentes émotions

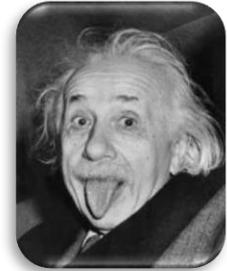




Chaque mouvement doit être exécuté 3 fois **lentement** et il faut maintenir la position notamment pour la langue 3 secondes.

### LANGUE

- Tirer la langue - en haut, en bas, à gauche, à droite
- Toucher le palais et le plancher de la bouche en alternance
- Mettre la langue dans la joue droite puis gauche en alternance
- Reculer la langue
- Tirer la langue et la reculer le plus possible
- Claquer la langue
- Passer la langue sur les dents en haut et en bas dans les deux sens
- Bouger sa langue dans sa bouche
- Tirer la langue vers le menton, le nez, à gauche, à droite
- Passer la langue sur la gencive supérieure, inférieure
- Faire le tour des gencives dans les 2 sens
- Balayer le palais buccal d'avant en arrière
- Mettre la pointe de la langue sur les 4 dernières dents



### LEVRES

- Ouvrir et fermer la bouche
- Déplacer la mâchoire du bas
- Pincer les lèvres et les étirer
- Etirer et arrondir les lèvres (faire des bisous)
- Masser les lèvres l'une contre l'autre
- Gonfler les joues et les rentrer
- Ouvrir et fermer la bouche
- Serrer les dents doucement pour contracter et masser
- Baïller
- Faire le bruit de la locomotive (tchou tchou)
- Souffler dans une paille ou une bouteille
- Tenir un crayon entre les lèvres





- Gonfler les 2 joues et essayer de retenir l'air en bouche
- Faire passer l'air d'une joue à l'autre
- Creuser les joues
- Raclements de gorge
- Souffler une bougie
- Soulever une feuille de papier par la force de votre expiration



### Voix

#### Dire deux fois en inspirant bien avant:

- a/a/a/a et a/é plusieurs fois de suite
- a/an, é/in, o/on
- Ap, ip, op, up
- Cra, cre, cri, cro, cru
- Arka, arki, arko, arku
- Kala
- pataca-catapa
- pitiki-kitipi,
- potoko-kotopo
- Tititititi
- Tic, tac, toc
- Sur une expiration, faire un [s] et un [ch]
- Tenir un [a],[é] et [o]
- Faire la sirène avec [a], [é],[o]
- Différencier les sons O et le ON, pa-pan, ba-ban, ta-tan, da-dan, è-in, p-m, b- m, t-n, d-n
- Mobiliser le voile du palais par des sons « rrr », « kkk », « ok », « ttt »
- Faire des vocalises, parler en crescendo puis en piano
  - Comptez jusque 5 de plus en plus fort, puis de 5 à 0 de moins en moins fort
  - Inspirer puis faire un long Ah, puis EH, puis OH
  - Chanter le AH (bas puis aigu), idem avec EH

#### Trucs:

- Utiliser un métronome pour donner du rythme
- Dans un discours, faire des pauses, respirer puis repartir
- Accentuer des syllabes
- Au tél, profiter que l'interlocuteur parle pour respirer



La lecture à voix haute est un excellent exercice. Pensez à bien respirer en coupant les phrases. Insistez vocalement sur la fin des mots.

Voici une liste de mots qui ne signifient rien. Cela permet de ne pas anticiper la fin du mot et de garder une articulation précise. Le R signifie respiration.

topirechinova **R** vafilajitour **R**  
lomiterasicho **R** jeditugare **R**  
boretugamoparitor **R** goutudironma **R**  
suchifarichomisa **R** astivututeri **R**  
nirodutilapurta **R** natricolutreupi **R**  
sinatropasil **R** bejigora **R** gutidouroncapi **R**  
fratuciloparto **R** jetrosupartilerosa **R**

Fourituprivulougufu nedo gratupilomaritupu buinerichomi  
Dugroplizetasozichojon bentro bisadriculoupamitruvi  
Dropufivisodafrachunifracholi eso cripitugolupera  
Critoplimurotontulou vunije lasochatripoclulidope  
Fritugoluprati disechukilamarito dero libroplutukon  
Vritupyolidaritogaple bon ceso liraturpolimazorilu  
Bonasoxivuli bolakilopa turouturiloufu esu non sedant  
Nujijugholighasijelo kolituripu britant blondu pont  
Vuglopikasitruplomi esu tripoliduroulu est tropant



Jerutipoturi on ilupotonricanfosi on deritantupirant

Neklipoturicon est vasilechijuchirant on  
deripotouricapon

Netiprontandichonfan in defrikalprituraklityporitan

Inompontinazeragutonpan vanerit toutripolu onderon  
veritufon xicretupolimazeropan

Nominuputudoirutouputoudufou exo gotroplivutouchan  
jukouluitoripon

Chudoulorutiputrami on dafrasichondu

KALIMOPARITUPO	BICHUJIVACHON	KILOPLAMERITOU	LOLILALELA
NATUROPASICHOJALI	CHUCHASIJUCHONJI	SUXICOPARITORAME	
KLASIPLOTRURI	COLIPATEROPLIMA	GUJIBARATIPOUSI	
JESOPRATUKLIMATO	FICHOPLISUCHASOU	COLIJASIXOPLA	
RITUPOLIRATEPODA	MOLIPLUCACRICOPA	COPILUMOTERIPOUGARI	
SOCLAPLUCOPLAMU	SADIPOLUMIROTIPAN	JASICOPLAMASIRILOUTOPA	
KLAPLIMOLIDOTIBOLA	PROLIFUSICHASOCHU	PASIVOLITURIPOUBARI	
KLOPLIMITUROPASIVO	PASIVUFIVOFOCHA	PLAZEROTIJUFABURI	

Ne pas  
oublier  
de respirer



### Virelangues

- En haut la banane, en bas l'ananas.
- Ton thé t'a-t-il ôté ta toux?
- Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches?
- Pour qui sont ces serpents qui sifflent sur vos têtes?
- As-tu vu le ver vert allant vers le verre en verre vert?
- Sans souci six sangsues suçant au sang six cents sots.
- Combien sont ces six saucissons-ci? Ces six saucissons-ci sont six s...
- La jolie rose jaune de Josette jaunît dans le jardin.
- Trois petites truites cuites, trois petites truites crues.
- Six souris sous six lits sourient sans soucis de six chats.
- Trois tortues trottaient sur trois toits très étroits.
- Sacha, sage chasseur âgé au sang chaud, chasse un chat chauve.
- Natacha n'attacha pas son chat Pacha qui s'échappa.
- Si ton tonton tond ton tonton, ton tonton tondu sera.
- Pars à Paris, papa t'y paiera l'opéra.
- Dinon dina, dit-on, du dos dodu d'un dodu dindon.

**Pensez à lire  
à voix haute  
tous les jours**

Amusez vous sur ce site où ils sont répertoriés: [https://www.espacefrancais.com/les-virelangues/#:~:text=Un%20virelangue%20\(appel%C3%A9%20aussi%20casse,s\)%20particuli%C3%A8re\(s\)](https://www.espacefrancais.com/les-virelangues/#:~:text=Un%20virelangue%20(appel%C3%A9%20aussi%20casse,s)%20particuli%C3%A8re(s))

### Ecrire

Entraînez l'écriture qui devient plus petite

- Ecrire en grand entre deux lignes
- Astuce: Arrêter l'exercice quand l'écriture devient plus petite même en plein milieu d'un mot, se poser quelques secondes, assouplir le poignet, puis reprendre pour éviter la fatigue



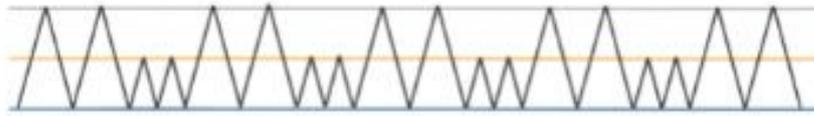


Fiche d'information

## Exercices de Logopédie



édition juin 21



Ces exemples font partie d'un cahier d'exercice édité par la Vlaamse Parkinson Liga (la Ligue Parkinson Flamand) très bien fait. À acquérir! La Ligue vend ce livre au prix de 19,5 € (livraison incluse) sur leur site internet [www.parkinsonliga.be/publicaties/schrijfttraining](http://www.parkinsonliga.be/publicaties/schrijfttraining).



### Déglutition

Comme on perd les mouvements automatiques avec la maladie de Parkinson, il faut passer par des mouvements volontaires, exactement comme en cas de blocage, les obstacles qui sont plus faciles à enjambrer pour redémarrer.

Avec les problèmes de déglutition, il y a le même phénomène.

Donc il faut stimuler: comptez 1,2,3 go on avale !

Pour l'hypersalivation: il est préférable de ne pas dormir complètement allongé, mais relevé à 45°, pour ne pas avaler de travers pendant la nuit.

#### Astuces:

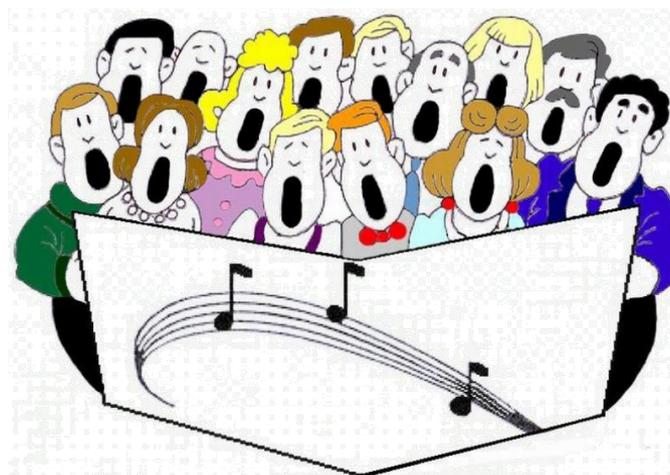
- Vous relevez la tête, penchée en avant, une gorgée par gorgée, bien assis.
- Ne pas boire à la bouteille car on ouvre trop grand les voies.
- Si vous sentez que ça ne passe pas bien, il faut tousser et réavalé.
- Alterné manger, boire.
- Si changement de voix (voix mouillée), tousser et avaler
- Ne jamais prendre un verre à peine rempli, préférez un verre bien rempli.
- Eviter de boire à la paille (car on respire en même temps, c'est donc plus dangereux)
- Verre en canard: Couper le gobelet pour permettre au nez de passer.



L'association Parkinson (081 56 88 56) vend un livre 'Lorsque manger devient difficile', cook atelier par Yves Meersman. Les personnes intéressées peuvent se le procurer au prix de 20 € + 10 € pour la poste (envoi sécurisé) et le conditionnement à verser sur le compte : Association Parkinson, BE44 7320 4478 4345. En communication : Action Parkinson livre de cuisine.



### Chantez...



C'est tellement plus mignon en chantant!

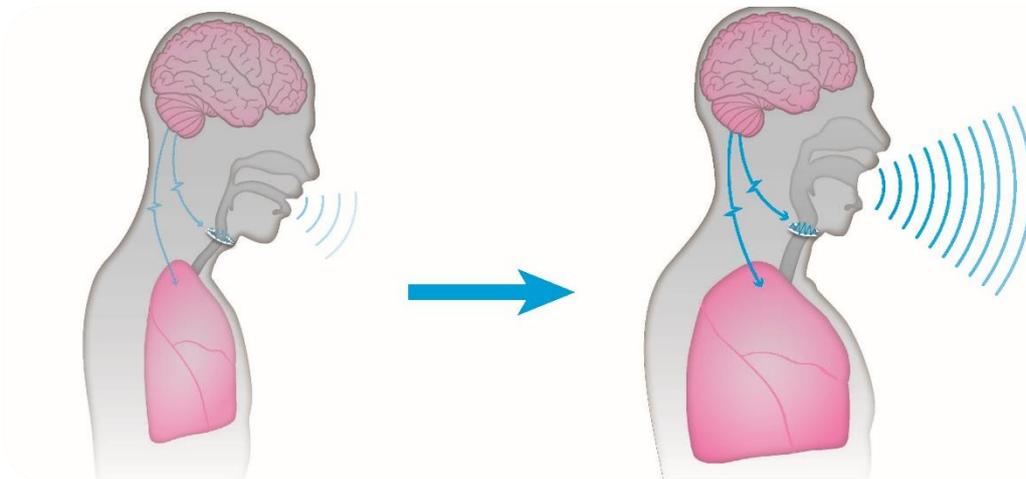


## La méthode LSVT

**A titre informatif, qu'est-ce la méthode LSVT ?**

**La méthode LSVT (Lee Silverman Voice Treatment)** est un traitement de la parole efficace pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

A la demande de la famille de Mme Lee Silverman en 1987, la Dr Lorraine Ramig, chercheuse, et Carolyn Bonitati, logopède, ont développé une thérapie de la voix qui aide les parkinsoniens à retrouver leur capacité à parler.



La LSVT est une thérapie **intensive** sur un programme recommandé d'**une heure 4 fois semaine pendant 4 semaines**. On force la voix sans crier, c'est un travail répétitif qui amène à une modification des structures cérébrales.

Le résultat du traitement perdure pendant 2 ans, avec entraînement de 15 minutes par jour.

Cette approche nécessite une certification supplémentaire de la part du logopède.

L'adhésion et la profonde motivation du patient sont nécessaires.

Vous pouvez identifier un logopède qui pratique cette méthode via ce lien :

<https://www.lsvtglobal.com/>

**Consultez régulièrement votre logopède et... amusez-vous, prenez plaisir, riez...**

## Remerciements :

Deux logopèdes ont participé à la préparation de cette fiche informative:

- Mme Micheline Van Tuycom, logopède à l'hôpital Saint Pierre à Ottignies
- Mme Anne Forichon, orthophoniste de la Maison de Santé, Châteauroux, France