



Société Parkinson du Québec  
Parkinson Society Quebec

# *Vivre un présent qui **bascule...***

**Vers des ressources pour mieux vivre les demains.**

LES RÉGIONS À L'ÉCOUTE

---

QU'ONT EN COMMUN LA MALADIE DE PARKINSON,  
LA DROGUE ET LA POLITIQUE?

---

MODÈLE D'INTERVENTION QUI DONNE UN SENS À LA VIE!

---

L'EXERCICE, UN « PLUS » POUR LES PERSONNES ATTEINTES  
DE LA MALADIE DE PARKINSON

---

LORSQUE PARLER OU MANGER DEMANDE UN EFFORT...

---

LA GRANDE RANDONNÉE PARKINSON 2008



# L'exercice, un « plus » pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

## *L'inactivité physique, c'est risqué!*

Sortez de votre fauteuil, de vos pantoufles et bougez afin de vous protéger des conséquences néfastes d'une activité physique insuffisante sur votre corps. De nombreuses recherches montrent que l'inactivité physique est un facteur de risque impor-

de la condition physique et ont évalué des personnes présentant des symptômes caractéristiques de tous les stades de la progression de la maladie. Malgré l'absence d'un consensus sur le dosage et la constitution idéale d'un programme d'exercices adapté aux personnes souffrant de Parkinson, toutes les recherches ont montré

s'accroître au fil du temps, un signe de votre progression vers une plus grande vitalité!

La maladie de Parkinson rend les mouvements moins automatiques. C'est pourquoi des activités normalement très automatisées comme la marche, demande plus d'attention et de concentration. Répéter mentalement certaines séquences de mouvements peut vous aider à améliorer l'efficacité et la vitesse de vos mouvements. Des études récentes démontrent que l'activité physique combinée à un entraînement mental permet d'améliorer et de maintenir les performances motrices tout en favorisant les capacités d'attention et de concentration. Alors, imaginez-vous en action! De plus, certaines découvertes indiquent que la musique produirait des indices externes qui permettent d'améliorer l'initiation et la fluidité des mouvements des personnes atteintes de Parkinson. Profitez-en pour agrémenter votre activité physique de vos mélodies préférées!

Un programme d'activités physiques diversifiées comporte plusieurs autres bénéfices notables comme la diminution des risques de chutes qui peuvent survenir lorsque nous avons une posture instable et l'amélioration de la coordination des mouvements de la vie de tous les jours.

Que ce soit le tango, la marche ou le jardinage, faites les activités physiques que vous aimez et persistez dans votre pratique pour gagner plus d'efficacité, maintenir votre autonomie et vous sentir mieux en repoussant les limites de la fatigue! L'activité physique régulière, particulièrement les activités qui font battre votre cœur plus rapidement, vous permettra également d'améliorer votre sommeil, de diminuer votre anxiété et d'augmenter votre joie de vivre en luttant contre les symptômes de la dépression qui peuvent parfois accompagner la maladie de Parkinson.

Que vous soyez en santé ou aux prises avec la maladie de Parkinson, il est important, afin d'entreprendre un programme d'activités physiques sécuritaires et adapté à vos besoins, de consulter un kinésologue. Il pourra évaluer votre condition physique et élaborer un programme d'activités physiques personnalisé!



tant dans plusieurs maladies, notamment dans les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'ostéoporose. À l'heure actuelle, nous ne savons pas si l'activité physique peut protéger contre la maladie de Parkinson. Cependant, les preuves s'accumulent à l'effet qu'une vie active permet de mieux vivre avec le Parkinson et contribue au bien vieillir. Que vous soyez ou non atteint de la maladie de Parkinson, ne prenez pas le risque de vous priver des bénéfices importants de l'activité physique régulière!

## *Les bénéfices de l'activité physique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson*

La recherche sur l'impact de l'activité physique sur la maladie de Parkinson est en pleine effervescence. Les chercheurs sont unanimes, l'amélioration de la condition physique permet d'atténuer certains symptômes et ainsi de mieux vivre avec la maladie de Parkinson. Les études conduites jusqu'à ce jour ont utilisé une grande variété de programmes d'exercices, une multitude d'outils mesurant l'amélioration

des bénéfices importants de l'exercice. Ces observations sont extrêmement encourageantes. Elles suggèrent que tous les types d'activité physique sont plus efficaces que l'inactivité pour la protection contre les limitations fonctionnelles qui surviennent au cours de la maladie de Parkinson. Il est cependant capital de savoir qu'il faut être physiquement actif pendant environ trois semaines à raison de trois fois par semaine (30 à 60 minutes) avant de ressentir les premiers bénéfices et que, pour maintenir ces effets positifs, le programme d'exercices doit continuer! Que ce soit en groupe ou seul(e) à la maison, intégrez vos exercices à votre routine quotidienne. Les bénéfices seront grands et persistants!

Plusieurs grandes catégories d'exercices doivent faire partie de votre programme d'activités physiques. Des exercices variés qui améliorent votre flexibilité, votre dextérité, votre force et vos capacités cardio-respiratoires sont particulièrement recommandés. Faites des exercices qui font battre votre cœur à une intensité modérée (être un peu essoufflé). Vous verrez vos capacités



*Julie Messier Ph.D.*

*Professeure agrégée,  
Départ. de kinésiologie  
Université de Montréal*

*Chercheuse,  
Centre de recherche,  
Institut Universitaire de  
Gériatrie de Montréal*