

Activité physique et maladie de Parkinson

Être ou devenir actif et le demeurer !



- À long terme, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui font de l'exercice améliorent leur qualité de vie
- L'activité physique devrait être entreprise au début de la maladie et constituer un engagement à vie
- Les activités aérobiques et autres activités favorisant la force, la souplesse et l'équilibre contribuent à contrôler les symptômes de la maladie, et augmentent le bien-être de la personne

Pourquoi des activités aérobiques?

- Les activités aérobiques permettent aux grands muscles de bouger de façon rythmée pendant une période de temps soutenue
- Les activités aérobiques améliorent la forme physique, notamment la force et l'endurance
- Les activités aérobiques ont un effet positif sur la lenteur et la rigidité, ainsi que sur l'humeur et la qualité de vie

Exemples : marche rapide, natation, cyclisme, danse, aquaforme, patinage, randonnée pédestre, tapis roulant ou exerciceur elliptique, Wii

Pourquoi des activités de souplesse?

- Les exercices de souplesse et d'étirement améliorent la mobilité, augmentent l'amplitude des mouvements et réduisent la rigidité
- Une plus grande amplitude des mouvements influe sur la posture et la capacité à marcher, ce qui facilite les activités quotidiennes

Exemples : tai-chi, étirements

Pourquoi des activités de renforcement?

- Les activités de renforcement améliorent la force musculaire, la vitesse de marche, la posture et la forme physique en général
 - Une plus grande force facilitera les activités quotidiennes, comme se lever d'un fauteuil
- Exemples :** entretien du terrain ou jardinage, haltères/résistance (poids et haltères, bandes élastiques, poids corporel)

Pourquoi des activités d'équilibre?

- Les activités d'équilibre améliorent la posture et l'équilibre
 - Un meilleur équilibre aide à réduire les chutes, la peur de chuter et à effectuer les tâches quotidiennes, aident de ce fait à maintenir l'autonomie le plus longtemps possible
- Exemples :** yoga, randonnée pédestre, Wii

Les renseignements contenus au présent document sont à titre informatif seulement. Ils ne constituent, de la part de la Société Parkinson Canada, ni un conseil ni un appui ni une recommandation à l'égard des produits, des services et des entreprises, non plus qu'une déclaration ou une description des caractéristiques à leur sujet.

Pour commencer

- ✓ Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices, particulièrement si vous avez des problèmes de santé ou si vous êtes âgé de plus de 60 ans.
- ✓ Travaillez avec un physiothérapeute à élaborer un programme qui répond à vos besoins. Un physiothérapeute peut s'assurer que vous effectuez les activités en toute sécurité et que celles-ci sont adaptées à vos besoins.
- ✓ Variez vos activités pour réduire l'ennui.
- ✓ Amusez-vous! Choisir des activités que vous aimez vous aidera à poursuivre le programme.

Activité physique et maladie de Parkinson



Suivez vos progrès au moyen d'un tableau

Intégrez l'activité physique à votre quotidien pour gérer vos symptômes. La fatigue et le manque de motivation sont deux symptômes susceptibles de rendre difficile la pratique d'activités physiques. Le tableau suivant peut vous aider à noter vos succès.

Mois _____ Indiquez l'activité et la durée quotidiennement

JOUR

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____
15	_____
16	_____
17	_____
18	_____
19	_____
20	_____
21	_____
22	_____
23	_____
24	_____
25	_____
26	_____
27	_____
28	_____
29	_____
30	_____
31	_____

Conseils

- ✓ Prenez vos médicaments contre la maladie de Parkinson à temps pour maximiser la mobilité.
- ✓ Prenez de 3 à 5 minutes pour vous réchauffer au début et pour récupérer à la fin.
- ✓ Faites vos exercices de façon sécuritaire (p. ex. utilisez au besoin un support stable pour vos exercices d'équilibre).
- ✓ Concentrez-vous sur la bonne façon de faire vos exercices.
- ✓ Commencez par des périodes d'exercices plus courtes et augmentez-les graduellement. Plus grande est l'intensité, plus grands seront les bienfaits.
- ✓ Surveillez le niveau de fatigue durant et après les activités. À la fin d'une activité, vous devriez vous sentir fatigué, mais pas épuisé.
- ✓ Buvez de l'eau pour vous hydrater.
- ✓ Joignez-vous à un groupe ou trouvez un partenaire d'exercice.

Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent que les adultes (18 à 64 ans et 65 ans et plus) exécutent au moins 150 minutes d'aérobic (modérée à vigoureuse) par semaine et des activités de renforcement musculaire et osseux au moins deux fois par semaine : <http://www.csep.ca/directives>

Références

1. Glossaire, Directives canadiennes en matière d'activité physique, Société canadienne de physiologie de l'exercice. Sur Internet : <http://www.csep.ca/directives>
2. Parkinson's Disease: Fitness Counts. National Parkinson Foundation. Sur Internet : www.parkinson.org
3. Exercices pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Société Parkinson Canada. www.parkinson.ca.
4. GOODWIN, V.A., et coll. « The Effectiveness of Exercise Interventions for People with Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis », *Movement Disorders*, vol. 23, n° 5 (2008). p. 631-640.
5. GOODWIN V.A., et coll. « An Exercise intervention to Prevent Falls in People with Parkinson's Disease: A Pragmatic Randomized Controlled Trial », *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry with practical neurology*, vol. 82 (2011). p. 1232-1238.

Ce document a été conçu avec l'aide de physiothérapeutes de cliniques canadiennes de troubles du mouvement et a été revu par l'Association canadienne de physiothérapie.

Pour obtenir des tableaux à remplir, consultez le site Web www.parkinson.ca.

