Zeitschrift: Journal : le magazine de Parkinson Suisse
Herausgeber: Parkinson Suisse
Band: - (2022)
Heft: 2

Artikel: Rester en forme grâce à la danse
Autor: Debove, Ines / Schärli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036231

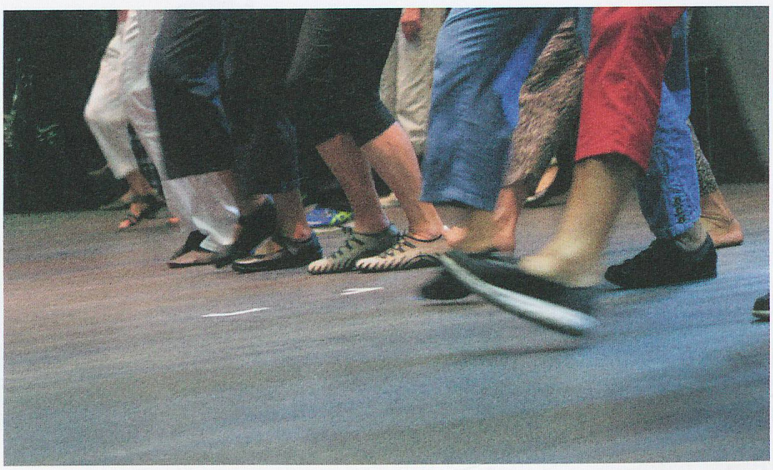
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



La danse permet de gérer activement les troubles parkinsoniens.

Rester en forme grâce à la danse

Les processus activés dans le cerveau lorsque l'on danse au rythme de la musique permettent de surmonter les difficultés à marcher et d'autres limitations motrices.

Le maintien d'une activité physique est l'une des principales recommandations faites aux parkinsonien(ne)s. L'exercice leur permet de conserver leurs aptitudes existantes et d'améliorer leurs mouvements, leur équilibre, leur souplesse – ainsi que leur moral. Comment motiver les personnes concernées à s'engager régulièrement dans une pratique sportive ? Les activités doivent correspondre aux intérêts de chacun(e) et être source de joie [1]. Pour certaines personnes, la danse répond à ces exigences.

Activité motrice variée, elle entraîne la coordination, l'endurance, la force et la souplesse, mais aussi la fonction cognitive. Par ailleurs, elle favorise les interactions sociales. En effet, elle peut être pratiquée en groupe ou avec un(e) partenaire. Le mouvement occupe certes une place centrale dans la danse, mais l'accompagnement musical et l'harmonie jouent également un rôle clé. Ces deux éléments mettent à contribution la créativité des danseuses et danseurs, qui ont la possibilité de concevoir et de mettre en œuvre leurs propres idées et chorégraphies.

La danse est efficace

Ces dernières années, un grand nombre d'études prenant pour objet la danse et le Parkinson ont été publiées (cf. sources [2] et [3]). Elles démontrent que la danse peut avoir un effet positif sur la qualité de vie, sur l'équilibre et sur l'assurance lors de la marche chez les parkinsonien(ne)s. Différents styles de danse ont été analysés, parmi lesquels le ballet, la danse moderne ou encore la danse en couple. Pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, la danse constitue une possibilité supplémentaire – et prometteuse – de rester en mouvement et de s'entraîner.

La danse aide activement les personnes concernées à faire face à leurs problèmes de motricité et les motive à pratiquer régulièrement une activité physique. Nous invitons celles et ceux qui aiment se mouvoir en cadence à tester ce loisir créatif.

L'offre est vaste en Suisse

Divers cours de danse pour les parkinsonien(ne)s existent déjà en Suisse, de la danse en couple au tango en passant par « ParkiDance » et « Dance for Parkinson »

➜ *parkinson.ch/fr > Activités. Le projet bernois « Seniorstars », proposé en collaboration avec Bühnen Bern, l'institut des sciences du sport de l'Université de Berne et la Dance and Creative Wellness Foundation, peut également les accueillir. Le prochain lancement aura lieu début octobre 2022. Pour en savoir plus, consultez*

➜ *dancescience.unibe.ch > Weitere Informationen zum Projekt Senioren Tanz Bern (en allemand). Le domaine Dance Science de l'institut des sciences du sport de l'Université de Berne prévoit d'accompagner ce projet sur le plan scientifique, en collaboration avec le Centre pour le Parkinson et les troubles moteurs (Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen, ZfPB) de l'Inselspital à Berne.*

Dre méd. Ines Debove,
neurologue et directrice adjointe du Centre pour le Parkinson et les troubles moteurs Inselspital, Berne

Dre Andrea Schärli,
chargée de cours à l'institut des sciences du sport de l'Université de Berne (ISPW)

➜ **Sources :**
1. Schmid, J. et al. (2021). Zur Passung von Person und Sportaktivität.
2. Westheimer, O (2008). Why Dance for Parkinson's Disease.
3. Emmanouilidis, S. et al. (2021). Dance is an accessible physical activity for people with Parkinson's disease.

Photo : màd