Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 137: Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica

Artikel: Une campagne qui mobilise

Autor: Falusi, Judith

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034830

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: 15.07.2025

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

Une campagne qui mobilise

Parkinson Suisse a placé 2020 sous le signe de l'« activité physique ». L'exercice est très bénéfique pour les parkinsonien(ne)s.

Les diverses formes d'exercices pratiquées par les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, qu'il s'agisse du tai chi, de la danse, de la méthode LSVT BIG® ou simplement de la marche, leur permettent de mieux se mobiliser. Les avantages d'accomplir une activité physique régulière et en intensité suffisante sont reconnus scientifiquement. Partant de ce constat, Parkinson Suisse a décidé de mener une campagne pour encourager les personnes concernées à bouger régulièrement. Souvent, lorsqu'elles s'adonnent à un sport elles sont enthousiastes au départ et deviennent moins assidues au fil du temps. Les encouragements de leur entourage peuvent les aider à se remotiver pour l'entraînement. Les partenaires de danse en couple ont généralement moins de mal à se stimuler mutuellement pour ne pas négliger la pratique. Quand les différentes activités sont réalisées en groupe, on observe un effet positif sur la mobilité, l'équilibre et la forme, mais ce n'est pas tout : l'expérience commune et l'échange social peuvent également avoir un impact bénéfique sur la psyché.

Les encouragements de leur entourage peuvent les aider à se remotiver pour l'entraînement.

En solo, à deux ou en groupe : l'activité physique améliore la qualité de vie.

Judith Falusi

Les cours d'escalade de Parkinson Suisse sont très prisés. *Photo : archives de Parkinson Suisse*

Mise en œuvre du thème annuel. *Illustration : Urs Attinger, Screen & Design*

Programme de cours de Parkinson Suisse

Parkinson Suisse propose de nombreux types d'activité physique. Des cours d'escalade sont organisés régulièrement dans plusieurs villes, ainsi que des séances de tai chi et de qi gong, ou encore des leçons de danse – en couple (tango) ou en ligne.

Le programme de cours se trouve à l'adresse www.parkinson.ch > Nos offres > Manifestations > Activité physique

#UNITE FOR PARKINSONS

Journée mondiale du Parkinson

Chaque année, le 11 avril – date anniversaire de James Parkinson, qui a donné son nom à la maladie de Parkinson – est l'occasion de sensibiliser le grand public.

www.parkinson.ch