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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 138: Parkinson und Bewegungsarten = Quel sport en cas de Parkinson? = Parkinson e attività fisiche

Artikel: À trop musarder, on finit par rouiller

Autor: Janssens, Jorina / Malfroid, Klaartje / Brühlmann, Susanne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034843

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

La pratique du vélo peut être modérée à intensive. *Photo : Canva*

À trop musarder, on finit par rouiller

L'exercice est bénéfique pour la santé de tou(te)s. Trois physiothérapeutes présentent des activités physiques et des pratiques sportives qui ont fait leurs preuves chez les parkinsonien(ne)s dans le cadre d'études scientifiques.

Les symptômes parkinsoniens sont multiples et varient d'un individu à l'autre : ils peuvent être physiques (comme la raideur ou les douleurs), mais aussi psychologiques (comme la dépression ou la perte de l'élan vital). La maladie s'accompagne d'obstacles à la motivation : il est parfois difficile de devenir ou de rester actif. Or quoi qu'il arrive, l'exercice, le sport et les loisirs doivent absolument faire partie de votre routine hebdomadaire. En effet, quand l'inactivité pointe le bout de son nez ou perdure depuis un certain temps, elle accroît le risque de développer d'autres problèmes de santé comme les cardiopathies, le diabète de type II et l'ostéoporose.

« Aucun médicament n'a autant d'effets désirés et aussi peu d'effets secondaires que l'activité physique. » Paul Haber

Les traitements intensifs basés sur le mouvement améliorent la condition physique et la mobilité au quotidien – par exemple au lever, pendant la marche ou dans les escaliers. Par ailleurs, l'entraînement renforce l'action médicamenteuse dès les stades précoces de la maladie. L'effet positif de l'exercice n'est pas seulement physique. Le cerveau en profite aussi ! Le sport active la libération de neurotransmetteurs et d'endorphines (« hormones du bonheur »), améliore la vascularisation et assure une protection contre les substances nocives (qui peut avoir un effet neuroprotecteur).

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande – aux parkinsonien(ne)s comme aux personnes en bonne santé – 75 à 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (voir l'encadré « OMS »). En d'autres termes, transpirez et accélérez votre fréquence respiratoire, sans que cela vous empêche de tenir une conversation. L'activité doit pouvoir être répétée, car une seule session n'a aucun effet dans la durée.

L'entraînement hebdomadaire doit faire la part belle à l'endurance, mais aussi à la force, à la mobilité et à l'équilibre. Deux jours par semaine, vous pouvez réaliser un renforcement musculaire avec des haltères, une bande de fitness ou votre poids corporel, tout simplement.

Physiothérapie

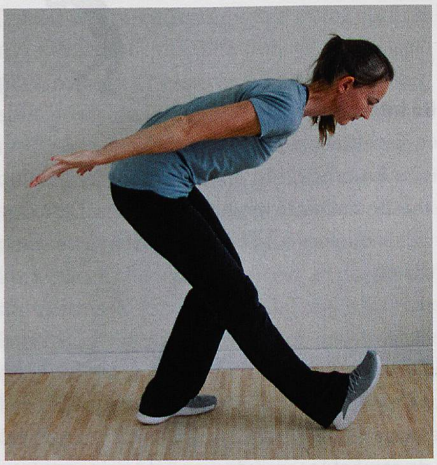
En matière de mouvement, la physiothérapie joue un rôle crucial aussi bien après le diagnostic initial qu'au cours de l'évolution de la maladie. D'abord pour l'évaluation correcte des éventuelles difficultés ou points faibles – par exemple le risque de chute. Ensuite pour le choix des exercices, sports et activités de groupe. Et enfin, pour la mise en œuvre adéquate des exercices et l'application des astuces au quotidien, sans oublier l'enregistrement des progrès accomplis.

Chaque parkinsonien(ne) doit se mobiliser pour éviter l'inactivité. La ou le physiothérapeute l'aidera à choisir et à mettre en place les exercices, ainsi qu'à maintenir sa motivation et à s'autogérer.

LSVT BIG®

Au fur et à mesure que la maladie de Parkinson progresse, les mouvements des personnes concernées deviennent de plus en plus petits et lents. En ciblant l'amplitude, la méthode LSVT BIG® (voir l'encadré « Liens utiles ») atténue ce phénomène. L'entraînement a lieu deux fois par jour. Les exercices, qui consistent à réaliser des gestes amples avec toutes les parties du corps, favorisent la coordination et l'équilibre. Par la suite, ils sont intégrés dans le quotidien – par exemple pour se relever de la position assise et se mettre debout, pour se tourner dans le lit, pour marcher dans l'appartement – et appliqués à d'autres domaines de la vie, comme la cuisine (remuer pendant la cuisson) ou les transports en commun (monter dans un bus).

La méthode LSVT BIG® donne de bons résultats en ce qui concerne les symptômes moteurs et non moteurs, la vitesse de marche et l'équilibre. La conscience corporelle et la perception de soi sont deux autres thématiques abordées. Un programme structuré et des exercices à domicile permettent également aux personnes concernées de poursuivre leur entraînement de manière autonome. Il est recommandé de pratiquer pendant vingt minutes chaque jour.



LSVT BIG® mise sur des mouvements particulièrement amples.
Photo : màd par Jorina Janssens

« Cues » (stimuli) et astuces

Quand soudain, les séquences de mouvement automatiques ne fonctionnent plus, les stratégies et les « cues » (stimuli) aident à réaliser les mouvements (voir la brochure *Astuces contre les freezings*). Ces signaux visuels, auditifs ou tactiles permettent aux personnes concernées d'atteindre leur objectif ou de surmonter un blocage.

Pendant la marche, tenir une cadence peut faciliter la réalisation de foulées régulières. Lors des mouvements de rotation, les repères au sol aident à amorcer les pas.

Ces stratégies consistent à décomposer le mouvement en séquences. Exemple pour se lever d'une chaise : 1. glisser vers l'avant. 2. placer les pieds en arrière. 3. se lever en effectuant un grand mouvement de bascule avec le buste. Ces séquences sont ensuite réalisées de manière consciente et amplifiées.

La stratégie la plus efficace est testée dans le cadre de la physiothérapie. Pour améliorer le quotidien sur le long terme, les tactiques doivent être pratiquées régulièrement et appliquées systématiquement au domicile. Ceci étant dit, ni les « cues » ni les stratégies ne remplacent l'entraînement d'endurance ou de force.

Danse

La danse est la forme d'entraînement idéale pour prendre plaisir à bouger tout en améliorant ses performances physiques. La musique sert de « cue » (stimuli) ou de stratégie pour exécuter les pas en cadence. Elle se répercute aussi de façon positive sur l'humeur. Quel que soit le type de danse, tout le corps est sollicité. Les mouvements des bras et des jambes, l'équilibre pendant la marche (démarrage – arrêt – se tenir sur une jambe – pivoter) et l'endurance sont entraînés efficacement.

La régularité et la répétition sont les clés du succès. La ligne directrice européenne pour les physiothérapeutes (voir l'encadré « Liens utiles ») recommande une heure d'entraînement à la danse deux fois par semaine pendant dix semaines. Cette discipline n'est pas destinée à être intégrée dans le quotidien, mais le rythme améliore aussi les gestes courants.

Tai chi et qi gong

Le tai chi et le qi gong, deux disciplines venues d'Asie, font travailler tout le corps. Elles sont également rattachées à la médecine traditionnelle chinoise. La pratique comprend des exercices respiratoires et physiques, ainsi que des exercices de motricité, de concentration et de méditation.

Exécutée régulièrement (45 à 90 minutes deux à trois fois par semaine), la combinaison d'une respiration profonde, d'une décontraction et de mouvements lents et amples peut exercer un effet positif sur les symptômes moteurs et l'équilibre. La sérénité peut en outre s'avérer bénéfique pour le travail psychique d'assimilation de la maladie ou la gestion de situations délicates dues à la maladie. Ceci étant dit, aucune application quotidienne spécifique n'est ciblée.

Comme la danse, le tai chi et le qi gong permettent d'améliorer les performances physiques. Ces techniques présentent l'avantage de pouvoir être réalisées en groupe.

Tapis de course / marche nordique

Instinctivement, nous associons l'entraînement sur tapis roulant ou la marche nordique à l'endurance. Toutefois, les parkinsonien(ne)s doivent aussi veiller à faire de grandes enjambées homogènes. L'entraînement peut être combiné avec des « cues » ou multiplier les tâches à exécuter afin de préparer au mieux le cerveau – tenir une conversation en marchant est un excellent exemple. L'intensification de l'exercice, par exemple la course en montée ou plus rapide, stimule également le cœur et la circulation. En outre, la marche nordique peut être adaptée en mettant l'accent sur les mouvements amples.

L'entraînement à la marche améliore la condition physique. Pour être efficace, il doit être réalisé pendant au moins trente minutes à raison de trois fois par semaine pendant quatre semaines. Après cette période, il est également recommandé de réaliser régulièrement un entraînement d'endurance.

Sur le même thème

Astuces contre les freezings
Une brochure destinée aux parkinsonien(ne)s sujet(te)s aux problèmes de blocage.

Téléchargement sur le site :
www.parkinson.ch > Boutique > Brochures gratuites
Ou commande par téléphone au 021 729 99 24

La maladie de Parkinson est encore incurable à ce jour, mais le traitement médicamenteux et l'entraînement régulier sont bénéfiques. La combinaison de la physiothérapie et du sport a des effets positifs avérés sur les performances physiques et la mobilité. Comme aime à le rappeler Paul Haber, spécialiste de médecine interne et expert de l'entraînement médical, « aucun médicament n'a autant d'effets désirés et aussi peu d'effets secondaires que l'activité physique ».

Choisissez un sport qui vous procure du plaisir pour rester motivé(e). Sollicitez les conseils, l'assistance et le soutien de votre physiothérapeute. Les thérapies de groupe et les groupes d'entraide peuvent en outre favoriser l'échange et la persévérance.

Jorina Janssens
Klaartje Malfroid
Susanne Brühlmann

Klaartje Malfroid, Robellaz Physiotherapie, Köniz ; Jorina Janssens, Haute École spécialisée bernoise HESB ; Susanne Brühlmann, clinique de réadaptation de Zihlschlacht (de gauche à droite). Toutes trois sont membres du comité consultatif de Parkinson Suisse. Susanne Brühlmann siège également au comité de l'association. *Photo : màd par Jorina Janssens*

Liens utiles

Physiothérapie
- → Fil directeur en physiothérapie pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, version pour la Suisse (en allemand)
- → « CAS Neurophysiotherapie – Fachexperte/Fachexpertin in Morbus Parkinson », Université de Bâle
- → Concept thérapeutique « LSVT-Big » – prospectus
- → Recommandations européennes de physiothérapie pour le syndrome de Parkinson (en allemand)

Disponibles à l'adresse :
www.parkinson.ch > Nos offres > Travail de formation > Pour les spécialistes

Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Pour les personnes âgées de 18 à 64 ans :
- → Activité physique
  - au moins 150 minutes par semaine d'activité d'intensité modérée ;
  - ou au moins 75 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue.
- → L'activité devrait être pratiquée par périodes d'au moins dix minutes consécutives.
- → Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.
- → Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé
  - 300 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée ;
  - ou 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue.

Parallèlement, chez les personnes âgées de 65 ans et plus :
En cas de mobilité réduite : activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.

Activités physiques selon l'OMS

Activité modérée
- → Marche sur une surface plane (4,5 à 6,5 km/h)
- → Cyclisme à une vitesse de 8 à 15 km/h
- → Natation (sans forcer)
- → Tennis (double)
- → Danse de société
- → Golf
- → Tennis de table
- → Équitation (au pas)
- → Bowling
- → Yoga
- → Exercices non spécifiques (au domicile)

Activité intensive
- → Monter des escaliers ou courir en côte (au moins 8 km/h)
- → Cyclisme, au moins 16 km/h ou en côte
- → Natation (longueurs à un rythme constant)
- → Tennis (simple)
- → Aérobic
- → Unihockey
- → Football
- → Équitation (saut)
- → Saut à la corde
- → Sport de combat (p. ex. judo, karaté)
- → La plupart des sports de compétition

Dynamisez votre quotidien !

Cours de Parkinson Suisse
L'exercice est votre meilleur allié. Le programme de cours de Parkinson Suisse se trouve ici :
www.parkinson.ch > Nos offres > Manifestations > Activité physique

Programmes d'exercices
- → www.rheumafit.ch
- → www.equilibre-en-marche.ch/
- → www.bfu.ch/fr/dossiers/sport-pour-seniors