



Maladie de Parkinson :

Dépassez la Marche, Explorez une Activité Physique Adaptée Globale et Personnalisée

Face à la maladie de Parkinson, l'activité physique est un allié précieux pour maintenir l'autonomie, améliorer la qualité de vie et ralentir la progression des symptômes. Si la marche est souvent recommandée, elle ne suffit pas à adresser l'ensemble des défis moteurs et fonctionnels rencontrés. Les activités asymétriques, quant à elles, peuvent même accentuer les déséquilibres corporels.

C'est pourquoi j'ai la chance de proposer pour le Comité 19 Parkinson des Activités Physiques Adaptées (APA) conçues pour une prise en charge globale et équilibrée. Mes séances vont bien au-delà de la simple marche et corrigent les limites des exercices asymétriques en ciblant spécifiquement les besoins des personnes atteintes de Parkinson. **De plus, chaque participant bénéficie d'une adaptation individuelle des exercices proposés au sein du groupe**, assurant une pratique sécurisée et efficace, respectueuse des capacités et des limitations de chacun. Découvrons ensemble les piliers de cette approche enrichie et leurs bénéfices concrets :

1. Souplesse : L'Art de Maintenir l'Amplitude et de Prévenir la Rigidité

La rigidité est un symptôme caractéristique de la maladie de Parkinson, limitant l'amplitude des mouvements et rendant les gestes du quotidien plus difficiles. Les exercices de souplesse proposés visent à contrer cette raideur en étirant en douceur les muscles et les articulations. Améliorer la souplesse permet de :

- Faciliter les mouvements : S'habiller, se lever, atteindre des objets deviennent moins contraignants.
- Réduire le risque de blessures : Des muscles et des articulations plus souples sont moins susceptibles de se blesser lors d'une chute ou d'un mouvement brusque.
- Améliorer la posture : Une meilleure souplesse au niveau du tronc et des épaules contribue à une posture plus droite et stable.

2. Coordination : Retrouver l'Harmonie des Mouvements

La maladie de Parkinson peut affecter la coordination, rendant les mouvements moins fluides et précis. Les exercices de coordination proposés sollicitent différentes parties du corps simultanément, améliorant la synchronisation des gestes. Travailler la coordination permet de :

- Améliorer l'équilibre dynamique : Être capable d'ajuster ses mouvements en réponse à un déséquilibre.
- Faciliter les tâches complexes : Des activités comme boutonner une chemise ou utiliser des couverts deviennent plus aisées.

- Renforcer la confiance en soi : Une meilleure maîtrise de ses mouvements réduit l'appréhension et favorise l'engagement dans les activités quotidiennes.

3. Motricité : Affiner les Gestes, des Plus Amples aux Plus Délicats

La motricité englobe à la fois les mouvements amples (motricité globale) et les mouvements fins (motricité fine). Mes séances d'APA proposent des exercices variés pour stimuler les deux aspects, essentiels pour l'autonomie. Améliorer la motricité permet de :

- Maintenir l'indépendance dans les activités de la vie quotidienne : Se laver, manger, écrire deviennent moins dépendants de l'aide extérieure.
- Préserver les loisirs et les passions : Continuer à jardiner, à bricoler ou à pratiquer des activités artistiques.
- Stimuler les fonctions cognitives : La motricité fine est étroitement liée aux capacités cognitives.

4. Équilibre : Ancrer la Stabilité, Prévenir les Chutes

Les troubles de l'équilibre sont une préoccupation majeure dans la maladie de Parkinson, augmentant considérablement le risque de chutes. Les exercices d'équilibre proposés sollicitent les systèmes sensoriels (vision, proprioception, système vestibulaire) et renforcent les muscles stabilisateurs. Un meilleur équilibre permet de :

- Réduire significativement le risque de chutes : Un facteur clé pour maintenir l'autonomie et éviter les complications.
- Améliorer la posture statique : Être capable de rester debout sans effort excessif.
- Favoriser la mobilité et la confiance dans les déplacements : Se sentir plus sûr pour marcher à l'intérieur et à l'extérieur.

5. Entretien et Renforcement Musculaire : Bâtir une Force Fonctionnelle Globale

Contrairement à la marche qui sollicite principalement les membres inférieurs, mes séances d'APA proposent un travail musculaire complet, ciblant tous les groupes musculaires, y compris les muscles profonds. L'entretien et le renforcement musculaire permettent de :

- Compenser la perte de force musculaire souvent associée à la maladie et à l'inactivité.
- Soutenir les articulations et améliorer la stabilité.
- Faciliter les transferts (se lever d'une chaise, du lit) et les activités de la vie quotidienne.
- Améliorer la posture et réduire les douleurs dorsales.

6. Mobilité et Balance Musculaire et Articulaire : Cultiver l'Harmonie Corporelle

Un aspect crucial de l'approche APA proposée est l'attention portée à la mobilité globale et à la balance musculaire et articulaire. Contrairement aux activités asymétriques qui peuvent renforcer un côté du corps au détriment de l'autre, les exercices proposés visent à :

- Assurer un développement musculaire équilibré entre les côtés droit et gauche du corps.

- Maintenir une bonne mobilité articulaire dans toutes les directions, prévenant les blocages et les douleurs.
- Optimiser l'efficacité des mouvements et réduire la fatigue.

7. Relaxation : Cultiver le Bien-être Mental et Physique

Conscient de l'impact émotionnel de la maladie de Parkinson, mes séances d'APA intègrent également des **moments dédiés à la relaxation**. Ces exercices doux favorisent la détente musculaire, réduisent le stress et l'anxiété, et contribuent à un meilleur bien-être général.

Un Plaisir Partagé dans la Bienveillance et la Bonne Humeur

Au-delà des bénéfices physiques, mes séances d'APA du Comité 19 Parkinson se déroulent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. **Le plaisir de bouger ensemble, dans un environnement bienveillant et empreint de bonne humeur, est une composante essentielle de ces rencontres.** Le soutien mutuel et l'encouragement créent un espace où chacun se sent à l'aise de progresser à son rythme.

En Conclusion : Une Approche Holistique, Personnalisée et Joyeuse pour un Bien-être Durable

Les Activités Physiques Adaptées proposées par le Comité 19 Parkinson offrent une approche bien plus complète, ciblée et **personnalisée** que la simple marche ou des exercices asymétriques. En travaillant la souplesse, la coordination, la motricité, l'équilibre, le renforcement musculaire global, la mobilité avec un souci constant de la balance corporelle, et en intégrant des **séances de relaxation**, le tout dans une ambiance de **plaisir, de bienveillance et de bonne humeur**, ces rencontres permettent aux personnes atteintes de Parkinson de :

- Améliorer significativement leur qualité de vie.
- Maintenir leur autonomie plus longtemps.
- Réduire le risque de complications.
- Retrouver confiance en leur corps et leurs capacités.
- Bénéficier d'un soutien social et émotionnel précieux.

N'hésitez plus à découvrir les bienfaits de cette approche globale, adaptée et joyeuse. Contactez le Comité 19 Parkinson pour en savoir plus sur mes séances proposées et rejoignez une communauté engagée pour votre bien-être !

Fabienne COURNIL Van AARSEN éducatrice Fitness