

# Parkinson : bouger pour faire face à la maladie et briser l'isolement

Chaque semaine, le gymnase Steinby accueille une séance de gym pas comme les autres. Elle rassemble des personnes souffrant de la maladie de Parkinson et leurs aidants, pour freiner la maladie et lutter contre la solitude.

« Parkinson, ce sont les gens qui tremblent non ? » C'est ainsi le grand public définit souvent cette maladie dégénérative. « Mais cette image est fausse », explique Nicole Scherrer. Elle est la responsable des groupes de gym de l'association France Parkinson pour le Haut-Rhin, qui propose notamment une séance par semaine à Thann, au gymnase Steinby. « Il y a autant de formes de Parkinson que de malades. Chacun a ses symptômes. Seulement 30 % des gens sont atteints de tremblements. De plus, c'est



Le moniteur David Pook propose des exercices qui favorisent le travail de coordination et d'équilibre, dans la bonne humeur. Photo Vincent Voegtlin

les malades, qui préfèrent être en mouvement que figés sans pouvoir bouger. Mais ce qui se révèle plus difficile pour les aidants, qui ont une personne agitée près d'eux », reconnaît Nicole Scherrer.

## Sortir d'un quotidien pesant

C'est pour sortir de ce quotidien parfois pesant que le comité haut-rhinois de l'association France Parkinson propose des séances de gym adaptées aux malades comme aux personnes qui vivent à leurs côtés. Elles ont lieu sous la houlette de moniteurs de l'association Siel Bleu.

Ce 19 novembre à Thann, dans le gymnase du Steinby, David Pook motive ses troupes. Des malades et des accompagnants venus bouger, mais sur-

tout partager un moment convivial. Effectuer de grands pas, manipuler un ballon ou danser. David s'adapte à chaque cas mais aussi à l'énergie disponible des participants. « L'important, c'est de bouger par tous les moyens, tous les jours, pour maintenir son autonomie le plus longtemps possible. » reste de la place pour venir profiter de ces instants d'échange et briser la solitude, dans laquelle la maladie enferme trop souvent.

### • Caroline Gaertner

Cours de gymnastique avec France Parkinson, le lundi à Sainte-Croix-en-Plaine, le mardi à Thann, Dannemarie et Hégenheim, le mercredi à Battenheim, le jeudi à Bollwiller et le vendredi à Mulhouse et Richwiller. Renseignements auprès de Nicole Scherrer au 03 89 52 51 78.