



# Vivre avec



## Se bouger

L'activité physique, outre son aspect bénéfique sur votre condition physique et sur les symptômes de la maladie de Parkinson, vous aidera à lutter contre un possible stress. C'est aussi l'occasion de se changer les idées et de rencontrer du monde.

Divers travaux de recherche ont prouvé **l'importance de l'activité physique** dans le cadre de la maladie de Parkinson : elle permet de **réguler** certains symptômes et de **prévenir** également certaines difficultés (travail sur l'équilibre ou sur les postures, par exemple).

Des études scientifiques vérifient l'hypothèse d'une **amélioration de l'efficacité des traitements** grâce à l'activité physique.

## Une activité à privilégier ?

Si vous avez l'habitude de pratiquer un sport, vous pouvez poursuivre cette activité. Si vous avez des craintes, n'hésitez pas à échanger avec votre médecin traitant.

Peut-être pourriez-vous vous tester la pratique d'un nouveau sport ? Il est essentiel de trouver une activité physique qui vous plaise, l'important étant de la pratiquer de manière régulière et de vous faire plaisir.

Vous pouvez pratiquer une activité en groupe, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de clubs, des maisons jeunesse et de culture ou des comités France Parkinson.

**“Quelques mois après l'annonce du diagnostic, j'ai décidé de reprendre le vélo que je pratiquais tous les week-ends. Cela m'a fait un bien fou de retrouver les personnes avec qui j'avais l'habitude de rouler et les sensations physiques du vélo !”**

Sébastien



Bien-être  
au quotidien

1

**L'alimentation** a son importance dans ce bien-être quotidien, en favorisant une alimentation équilibrée pour une bonne digestion qui fatiguera moins l'organisme. Il n'y a donc pas d'aliments à proscrire a priori, mais il faut trouver ce qui fonctionne bien pour soi.



La constipation est un symptôme qui apparaît fréquemment dans la maladie de Parkinson, qu'elle soit liée à la maladie (ralentissement de la digestion ou effet secondaire des traitements) ou au mode de vie (alimentation pauvre en fruits et légumes, hydratation insuffisante, sédentarité) et peut avoir un impact sur la qualité d'absorption des médicaments. S'il n'y a donc pas d'aliments à proscrire ou de régime alimentaire spécifique à adopter avec la maladie de Parkinson, vous pouvez néanmoins privilégier une alimentation riche en fibres, et penser à bien vous hydrater.

## Conseil

La consommation d'aliments en même temps que la prise de médicaments antiparkinsoniens peut modifier l'effet bénéfique du traitement. Il faudrait dans la mesure du possible éviter de boire un jus d'orange ou de pamplemousse qui peut modifier l'absorption et le métabolisme des médicaments.

Un repas riche en protéine est également à éviter. Les protéines réduisent l'absorption

**“Depuis que j’ai été diagnostiqué, j’ai commencé des cours de yoga et la marche nordique. Ces activités physiques me permettent à la fois de me vider la tête, mais aussi de me réapproprier mon corps physiquement et psychologiquement, les bienfaits sont notables !”**

Élise

des médicaments antiparkinsoniens au niveau de l'intestin. Ceci conduit à une réduction de la quantité de la molécule qui pourra arriver au cerveau et donc diminuer l'effet thérapeutique du médicament. D'une manière générale, il est donc conseillé de prendre son traitement 30 minutes avant ou deux heures après le repas. En cas de nausées, un petit encas non-protéique peut être consommé. À chacun le choix de trouver ce qui lui convient le mieux



2

Une manière complémentaire d'aborder le bien-être mental et physique passe par une bonne **gestion du stress et de l'anxiété**. Il existe plusieurs techniques, voici une liste non exhaustive : à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins et de ses attentes.



**Le yoga** est fondé sur un ensemble de postures et d'exercices de respiration visant à apporter un bien-être physique (assouplissement) et mental (relaxation).

Le yoga peut se réaliser seul(e) ou en groupe.



**La sophrologie\*** combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).

Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

\*Source : Chambre syndicale de la sophrologie



**Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** sont des techniques proposées par des professionnels de santé.

Les TCC proposent une approche qui focalise sur les problématiques du présent, comme l'anxiété ou la dépression, avec la mise en place de nouveaux comportements et d'habitudes de vie.



**La méditation pleine conscience** permet à chacun de développer sa capacité à modifier ses schémas de pensée en apprenant à se focaliser sur le moment présent pour ne pas subir les pensées négatives.



**Le tai-chi et le qi-qong** sont également deux pratiques fortement recommandées dans le cadre de la maladie.