

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, UN TRAITEMENT À PART ENTIÈRE DANS LA MALADIE DE PARKINSON

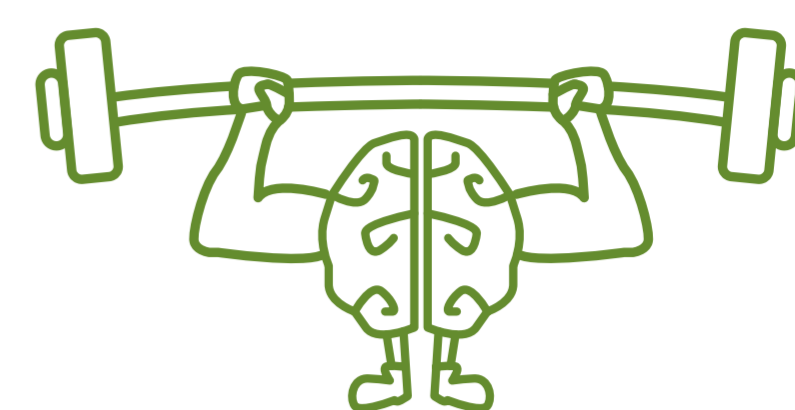
Une activité physique adaptée est une activité physique choisie avec votre médecin en fonction de votre état de santé qui va améliorer votre bien-être mais **elle ne se substitue pas à votre traitement médicamenteux**.

## POURQUOI ?

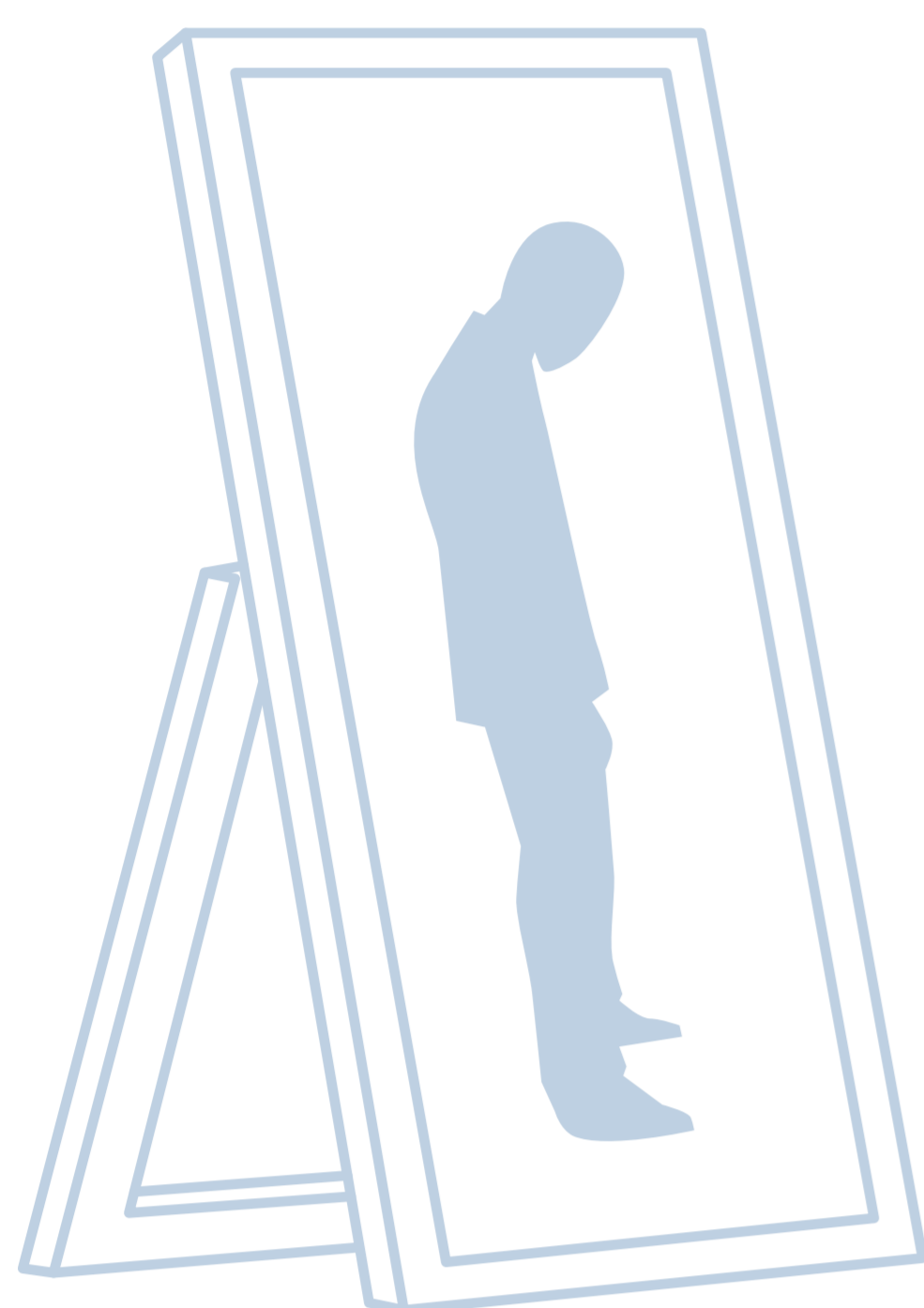


Activité physique adaptée

L'activité physique modifie la structure du cerveau en créant de nouvelles connexions de neurones



## PATIENT ATTEINT DE LA MALADIE DE PARKINSON

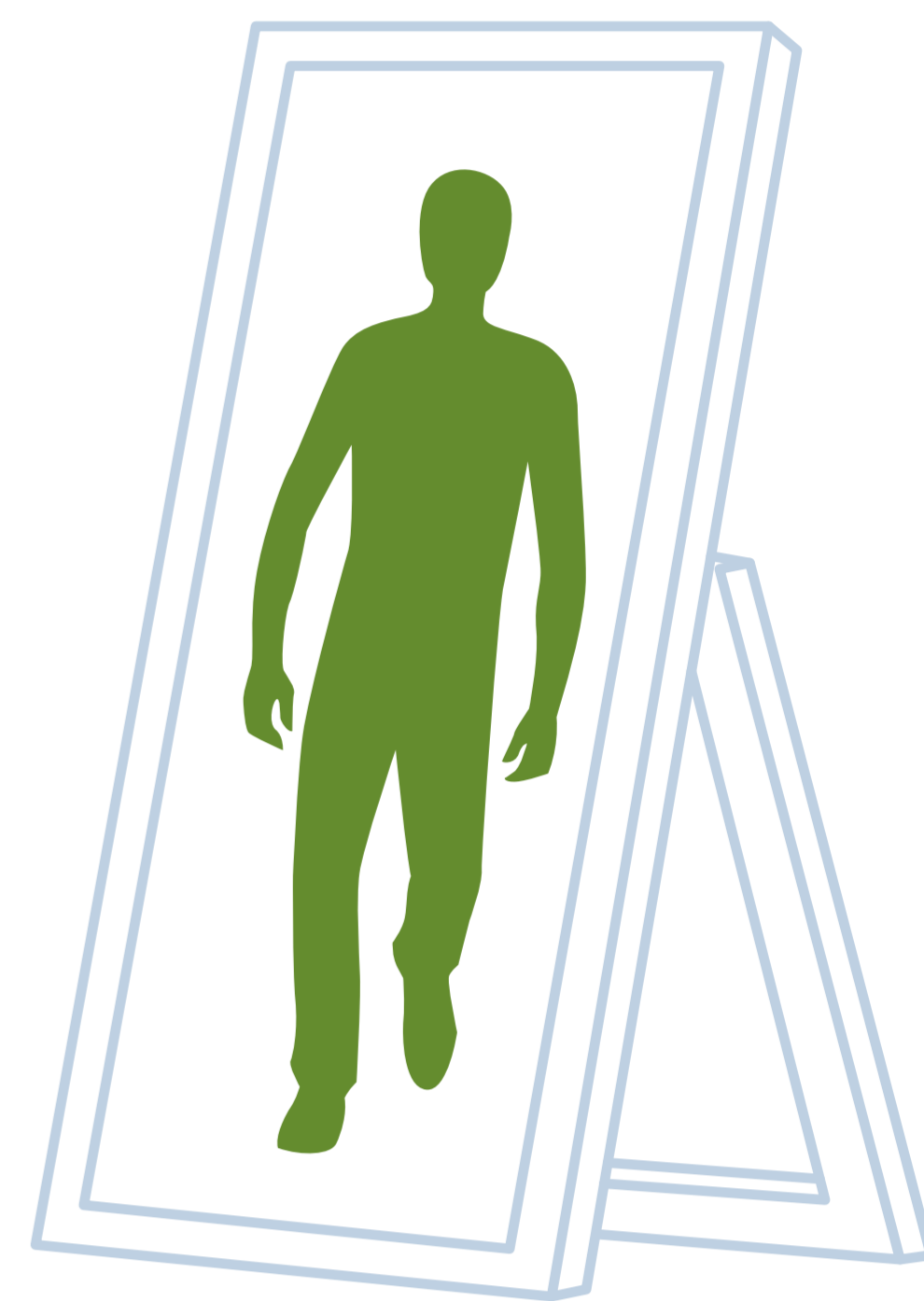


### SANS ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Capacités motrices diminuées
- Rigidité
- Lenteur
- Tremblements
- Troubles de l'équilibre

### AVEC ACTIVITÉ PHYSIQUE

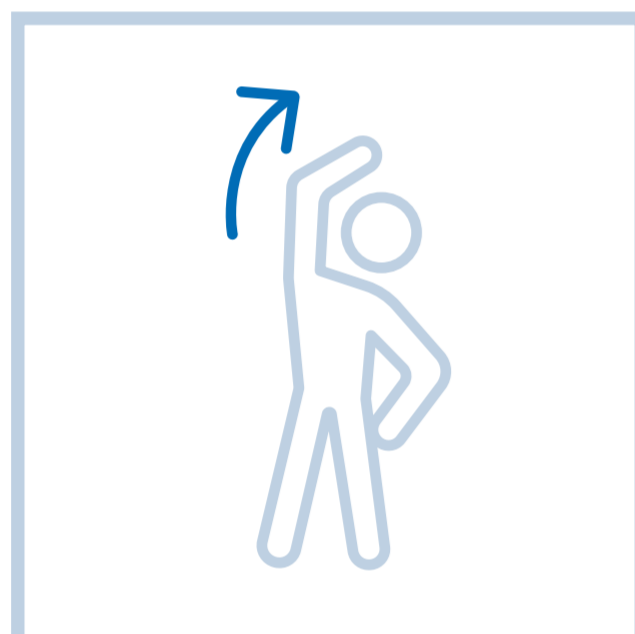
- Souplesse
- Amplitude
- Coordination
- Equilibre
- Marche
- Estime de soi
- Améliore l'humeur
- Lutte contre les maladies cardio-vasculaires
- ...



## QUELLE ACTIVITÉ ?

Tout est bon à partir du moment où c'est :

- ✓ régulier
- ✓ adapté à vos capacités
- ✓ diversifié pour faire travailler l'ensemble du corps
- ✓ et que ça vous plaît



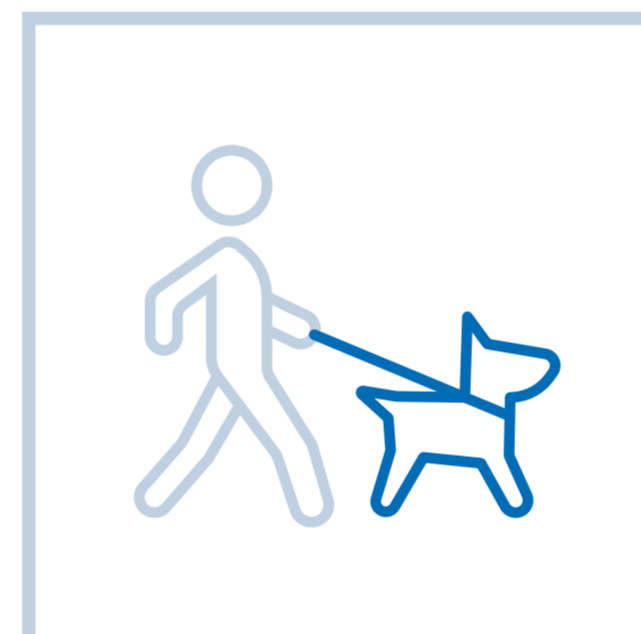
ÉTIREMENTS  
AU RÉVEIL



JARDINAGE



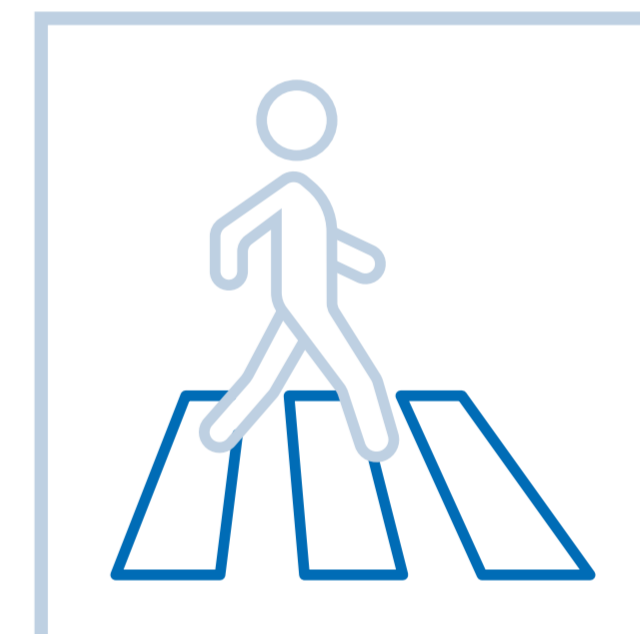
MÉNAGE



PROMENER  
SON CHIEN

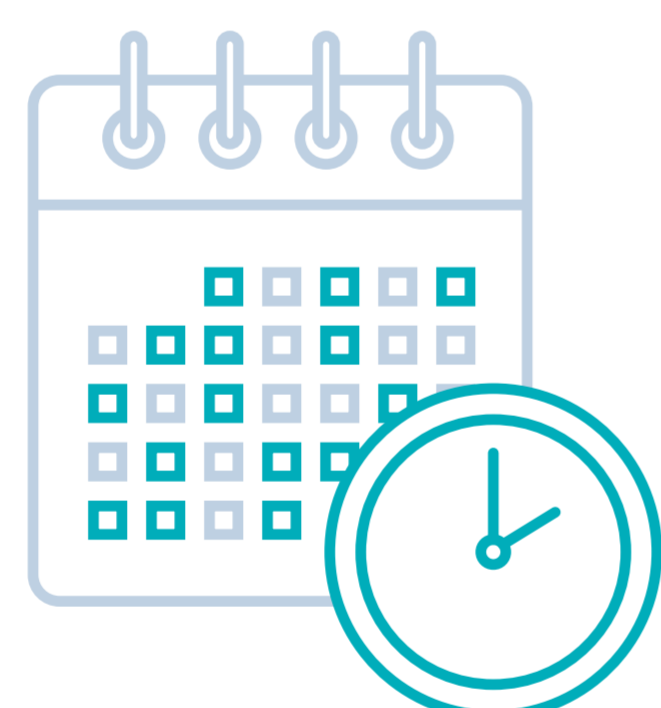


AÉROBIC



MARCHE

## QUAND ?



**3 séances par semaine**  
**Environ 30 à 60 minutes par séance**  
en plus des activités quotidiennes qu'il faut maintenir

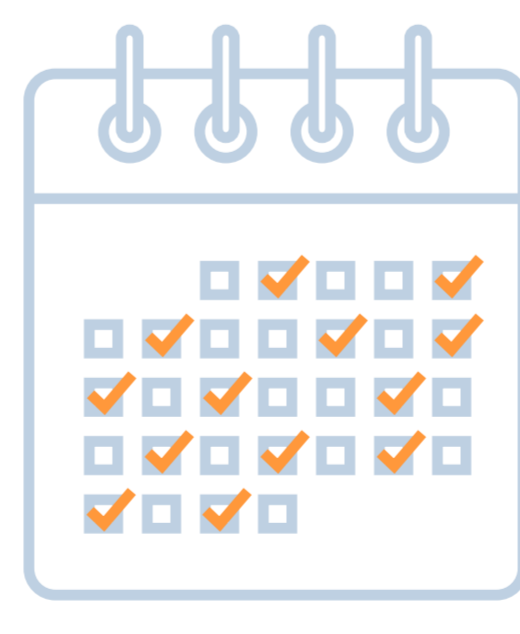
Il existe un seuil minimum avant que l'activité soit bénéfique, différent selon les individus.

Il existe aussi un seuil maximum au-delà duquel ce n'est plus bénéfique et cela peut être risqué pour la santé

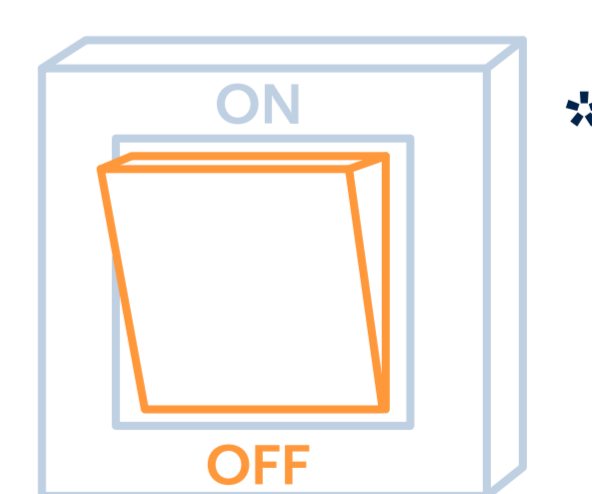
## COMMENT ?



Parlez-en avec votre médecin avant de commencer. Il évaluera vos capacités physiques et vous donnera des conseils.



Démarrez progressivement et pratiquez de façon régulière.



Pratiquez une activité physique adaptée pendant la période de la journée où vous vous sentez bien.



**C'est petit à petit qu'on se met en mouvement, mais c'est pour longtemps**

\* Les termes « ON » et « OFF » désignent la fluctuation des symptômes chez une personne souffrant de la maladie de Parkinson. Les fluctuations ressenties dépendent des effets des médicaments et des symptômes de la maladie. La phase ON correspond à la période où votre traitement est efficace et les symptômes de votre maladie de Parkinson sont globalement sous contrôle. La phase OFF correspond à la période où les symptômes de votre maladie de Parkinson réapparaissent après la phase ON, car le médicament n'agit plus. Vous pouvez alors éprouver des difficultés à bouger. Les symptômes ressentis pendant la phase OFF peuvent varier d'une personne à l'autre.