

LE SPORT POUR «CLOUER LE BEC» À PARKINSON!

Rencontre avec Corinne (49 ans – Bridel)

Pouvez-vous nous en dire plus sur votre maladie ?

« J'ai la maladie de Parkinson. On me l'a diagnostiqué en décembre 2013, c'était mon cadeau de Noël en quelque sorte. Un an plus tôt, j'ai commencé à avoir des troubles moteurs du côté gauche. Je portais ma main comme Napoléon, c'est-à-dire l'avant-bras fléchi et la main comme une pince. Puis, j'ai perdu de la motricité au niveau des orteils ; j'avais des difficultés à mettre mes chaussures. Je laissais tomber des choses, je faisais tout plus lentement. Quand je marchais, mon bras gauche ne se balançait pas normalement. Je ressentais aussi des picotements et des décharges électriques dans les doigts. Au début, on pensait que j'avais un nerf bloqué. J'ai fait des séances de kinésithérapie et il n'y avait pas de progrès. Mon kinésithérapeute m'a redirigé vers un neurologue qui m'a proposé de consulter un de ses confrères pour confirmer le diagnostic. Les deux diagnostics concordent : j'ai la maladie de Parkinson. »

Quelles conséquences cette maladie a-t-elle eu sur votre forme physique ?

« J'ai des difficultés à manger, à me maquiller, ou à m'habiller. Ces choses simples de la vie de tous les jours ne sont plus automatiques. Je dois me concentrer davantage. Je dois réfléchir et me donner des consignes pour faire un geste. Je dois me dire « bouge ton bras » pour qu'il bouge. J'ai beaucoup de douleurs suite aux raideurs. Maintenant, les deux côtés sont atteints. Les principaux effets secondaires du traitement sont la somnolence et l'appétit. J'ai souvent faim et j'ai pris du poids. La fatigue est importante, ça peut durer plusieurs jours. Je me sens parfois au bout du rouleau. Enfin, j'ai des troubles de l'équilibre. »

Quelle(s) activité(s) sportive(s) pratiquez-vous aujourd'hui ?

« Je m'occupe l'esprit en faisant du sport. Je fais du Badminton une fois par semaine à la Kockelscheuer. C'est très ludique et c'est énergétique. Ma partenaire sait que j'ai la maladie de Parkinson mais elle ne me fait pas de cadeaux !

Je fais également de la marche sur tapis roulant, de la musculation et des étirements chez moi au moins cinq fois par semaine. J'ai des difficultés pour courir alors je fais de la marche rapide. Je vais nager aussi. Enfin, je vais au Centre Parkinson à Leudelange pour faire de la boxe et de la gymnastique douce (une à deux fois par mois pour chaque activité). J'ai acheté un sac de boxe et je le frappe de temps en temps.

Je fais aussi de la kinésithérapie régulièrement. Actuellement, avec ma kiné, nous faisons de la danse. Elle sait que j'aime danser. C'est un bon moyen de rééducation car nous utilisons le tempo pour faire les mouvements. »

Etiez-vous sportive avant le diagnostic ?

« J'avais mis le sport entre parenthèses pendant une quinzaine d'années avant le diagnostic de ma maladie. Plus jeune, je pratiquais du basket et de la danse Jazz. Puis, avec la vie de famille, je pratiquais moins de sport. Je n'avais jamais touché les appareils de musculation ni le tapis-roulant que nous avons. Maintenant, je les utilise presque tous les jours. »

Qu'est-ce qui vous a poussé à reprendre une activité sportive ?

« Avec la maladie, je vais devenir de plus en plus raide. Je n'ai pas envie d'être en fauteuil roulant. Parkinson, je vais lui clouer le bec. Le neurologue m'a dit que je devais bouger, les médicaments ne feront pas tout. Mon mari, qui est très

LE SPORT POUR «CLOUER LE BEC» À PARKINSON!

sportif, m'a fortement encouragé à me remettre au sport. J'ai pris conscience que je devais me bouger. Alors, je me suis pris un coach sportif pour m'aider à me remettre au sport. »

Aviez-vous des craintes par rapport à cette reprise du sport ?

« Non, je n'avais aucune crainte. Au contraire, je n'ai pas mal quand je fais du sport ! »

Pouvez-vous nous décrire un peu le déroulement des cours ?

« A la boxe, on se connaît tous. C'est convivial et le prof est super sympa. Il vient avec des jeunes intéressés au projet. On fait des ateliers, on reste une dizaine de minutes avec un moniteur puis on change. A chaque moniteur, on fait un nouvel exercice. Mais nous attendons tous avec impatience de faire notre exercice avec Stéphane (ndlr : le professeur de boxe) : nous aimons profiter de son expérience ! »

Qu'est-ce que cette activité vous apporte ?

« Si je suis énervée ou en colère contre Parkinson, je préviens les moniteurs que je vais frapper plus fort. J'ai beaucoup d'énergie en moi, il faut que ça sorte ! Ça me défoule !

Mais c'est valable dans tous les sports.

Quand je fais de la boxe, je me rends parfois compte que je suis malade. J'ai des difficultés à faire certains déplacements et certains gestes répétés, mais c'est un bon défouloir et ça me permet de perdre quelques calories. »

Enfin, que diriez-vous à une personne qui hésite encore à reprendre une activité sportive du fait de sa pathologie ?

« Je n'arrête pas de conseiller les personnes atteintes de la maladie de Parkinson de se bouger. Il ne faut pas se renfermer et rester sur son canapé. La maladie a progressé mais cette progression aurait été plus rapide sans le sport. Le sport n'est pas bon uniquement pour ralentir la progression de la maladie, il fait du bien à tout le monde. »

Le Témoignage de Pierre (86 ans – Esch-sur-Alzette) :

Nous avons rencontré Pierre lors d'une visite du groupe sportif Boxing de Parkinson Luxembourg à Leudelange. Il nous a fait part de son expérience et de son vécu par rapport à la pratique d'une activité physique et à la maladie de Parkinson.

Pierre : *« Maintenant mes jambes ne suivent plus. Lorsque le médecin m'a dit que j'avais la maladie de Parkinson, je n'y croyais pas. Pas moi ! Je n'ai jamais bu ni fumé, j'ai fait du sport toute ma vie, surtout du vélo et de la danse.*



LE SPORT POUR «CLOUER LE BEC» À PARKINSON!

Quand on est en bonne santé, on ne pense pas que ça peut nous arriver. Mais en fait, la maladie peut toucher tout le monde. A ce moment-là, c'était comme si le ciel me tombait sur la tête, j'étais démoralisé. »

Pierre a pris connaissance du centre Parkinson « La Tulipe » grâce à son neurologue.

Pierre : « Je viens à la Tulipe pour faire du sport et pour ne pas me laisser aller. La boxe me permet de retarder les effets de ma maladie. Ça me fait du bien, le sport me défoule et me permet d'oublier la maladie. La pratique de la boxe peut vous aider à vivre avec la maladie, mais il faut avoir de la volonté. »

Quels sont les effets de l'activité physique sur la maladie de Parkinson ?

L'activité physique ne permet pas de guérir la maladie de Parkinson mais elle permet de retarder sa progression et d'atténuer certains symptômes. Elle contribue à protéger les neurones et les mitochondries (produisant l'énergie à l'intérieur des cellules) de la dégénérescence et du dysfonctionnement. Elle permet d'activer des facteurs qui sont impliqués dans la survie des neurones existants et dans la génération de nouveaux neurones dans certaines régions du cerveau. L'exercice de type aérobie, tel que la course à pied sur tapis roulant ou la marche nordique par exemple permet d'améliorer la fonction motrice (contrôle de la posture et de la marche). Cela limite également les effets négatifs du déconditionnement physique induit par la maladie sur le système cardiovasculaire. Les exercices augmentent la masse, la force et l'endurance musculaire.

De manière générale, les activités physiques permettent de lutter contre la dépression et stimulent la cognition, en particulier lorsque celle-ci est réalisée en situation de double tâche (c'est-à-dire lorsqu'on fait deux actions en même temps). Les exercices stimulant la fonction d'équilibration (par exemple : danse, exercice d'équilibre) sont également particulièrement bénéfiques. Le risque de chutes augmentant avec l'évolution de la maladie, la pratique d'une activité physique doit être supervisée pour les prévenir et éviter les blessures.

Le Centre Parkinson « La Tulipe »

Le Centre Parkinson « la Tulipe » est un centre de rencontre et d'information pour personnes atteintes de la maladie de Parkinson et pour leur entourage.

De nombreuses activités physiques y sont notamment proposées, telles que :

- Parkinson Boxing : c'est une activité basée sur des exercices de coordination, d'équilibre et de force que l'on trouve dans les entraînements de boxe. Cette activité permet d'améliorer la mobilité, l'équilibre et la concentration et facilite en plus l'expression des émotions.
- Kinésiphilia : c'est une activité de danse qui sollicite la coordination et l'équilibre. Le rythme de la musique permet d'améliorer l'apprentissage moteur et la musique, ayant un effet bénéfique sur l'humeur et la qualité de vie, peut prévenir le risque d'apparition de la dépression.
- Marche nordique : elle est pratiquée en-plein air. C'est une marche accélérée avec des bâtons. Ce sport d'endurance est important pour limiter le déconditionnement physique induit par la maladie. Il stimule la fonction cardiorespiratoire et tonifie la chaîne musculaire. La pratique en groupe permet l'échange et apporte un aspect relationnel et social important.

LE SPORT POUR «CLOUER LE BEC» À PARKINSON!

- Gymnastique douce, Qi-Gong et Hatha-Yoga : ces activités comprennent des exercices d'assouplissements, d'étirements, d'ouverture articulaire et musculaire, d'automassages, de posture, de respiration et de relaxation. Ces activités permettent d'assouplir l'ensemble de l'appareil locomoteur et de prendre conscience de son corps. Elles apportent une détente physique, psychique et émotionnelle.

Alexis Lion¹, Cathy Schummer¹

Sports Medicine Research Laboratory, Luxembourg Institute of Health, Luxembourg

Remerciements

Les auteurs remercient le service communication du Luxembourg Institute of Health pour ses précieux conseils dans la rédaction de cet article. Les auteurs remercient également l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte pour le soutien du Projet Sport-Santé.



Sport Santé :

De nombreuses études ont démontré l'influence positive d'une pratique sportive régulière dans la prise en charge d'une série de maladies (cancer, dépression, maladies neurologiques, maladies cardiaques et pulmonaires, maladies métaboliques, maladies musculaires, osseuses et articulaires). Ainsi le Sports Medicine Research Laboratory (Luxembourg Institute of Health) a lancé le projet Sport-Santé en 2013 qui vise à soutenir la promotion au Luxembourg de l'activité physique comme adjuvant thérapeutique et mesure de protection de la santé à la suite d'une maladie ou d'un accident. Ce projet, qui bénéficie du soutien de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, poursuit trois objectifs principaux : l'augmentation du nombre de participants aux groupes d'activités physiques thérapeutiques existantes, l'augmentation de l'offre en matière d'activités physiques thérapeutiques, et la pérennisation de cette offre.

Retrouvez toutes les activités physiques offertes au Luxembourg pour les personnes malades ou les personnes à risque de développer une maladie sur www.sport-sante.lu.



Contact :

Sport-Santé : Alexis Lion, PhD

Projet Sport-Santé

Sports Medicine Research Laboratory

Luxembourg Institute of Health - 76, Rue d'Eich - L-1460 Luxembourg

Téléphone : +352 26970-849 - Fax : +352 26970-871

Site internet : www.sport-sante.lu - Email : contact@sport-sante.lu

Twitter : @SportSanteLux / Facebook : [sport-sante.lu](https://www.facebook.com/sport-sante.lu)

