Zeitschrift: Journal : le magazine de Parkinson Suisse
Herausgeber: Parkinson Suisse
Band: - (2022)
Heft: 3

Rubrik: Séance d'information

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les bienfaits de l'activité physique régulière

Dans le cadre d'une séance d'information, les spécialistes de l'Hôpital universitaire de Lausanne (CHUV) et de l'Institution de Lavigny ont fait part des nouvelles connaissances sur l'activité physique et la maladie de Parkinson.

Pratiquée régulièrement, l'activité physique a de nombreux avantages. Elle permet d'améliorer la marche et l'équilibre, tout en favorisant les mécanismes de plasticité cérébrale et en exerçant un effet neuroprotecteur, c'est-à-dire limitant le risque de développer un Parkinson. En outre, elle constitue un prérequis au « bien vieillir », elle améliore la fonction cognitive et elle renforce l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

Conseils pour l'entraînement

Il est recommandé de pratiquer une activité aérobie incluant des exercices de renforcement musculaire à raison de 45 minutes deux fois par semaine.

1. Exercice aérobie : stimule le système cardiorespiratoire – marche, vélo, course à pied, natation.

2. Entraînement musculaire : renforcement du dos et des muscles extenseurs pour améliorer la posture.

3. Entraînement à la souplesse : deux fois par semaine, étirements des principaux groupes musculaires pendant 30 à 60 secondes.

4. Entraînement de l'équilibre et de l'agilité : combine exercices aérobies, de musculation et d'assouplissement – marche nordique, tapis de course, Pilates, danse, tai chi et qi gong, yoga, jardinage, golf, boxe sans contact, piscine.

Au besoin, une consultation médicale ou de physiothérapie permettra de préciser le type et l'intensité adaptés aux capacités et préférences, sachant que tout type d'exercice est utile. Plus tôt l'activité physique est débutée, meilleur est le résultat !

S'entraîner en groupe

Le Centre hospitalier universitaire vaudois et l'Institution de Lavigny (CTR et centre ambulatoire de Plein Soleil) proposent des activités physiques adaptées en groupe, bénéfiques dès les premiers stades de la maladie de Parkinson. Si certains de nos groupes adoptent des approches standards, d'autres permettent la découverte de nouvelles activités physiques adaptées par exemple la capoeira, le yoga ou le tango. Les cours de tai chi organisés à Lausanne et à Yverdon ont des répercussions bénéfiques sur les troubles de la posture et de l'équilibre (www.parkinson.ch).

L'importance des travaux de recherche en lien avec la maladie de Parkinson est également mise en avant. Au CHUV, nous utilisons l'imagerie par résonance magnétique pour mieux comprendre les processus de dégénérescence des structures altérées par le Parkinson. Nous sommes notamment capables de quantifier le fer dans les noyaux de la base – là où la maladie se déclare.

Texte écrit par différents orateurs du CHUV ainsi que de l'Institution de Lavigny. Synthèse par J. Bally, PD-MERc, médecin adjoint, responsable de l'unité des mouvements anormaux, service de neurologie – département des neurosciences cliniques Hôpital universitaire de Lausanne (CHUV)

Anniversaires des groupes d'entraide en 2022

Toutes nos félicitations !

10 ans / 2012
Groupe romand Jeunes parkinsonien(ne)s de Lausanne

20 ans / 2002
Groupe de Saint-Gall

30 ans / 1992
Groupe de Wallisellen

Nous remercions les équipes de direction pour leur investissement, qui est un gage de pérennité. Nous souhaitons aux groupes beaucoup d'autres rencontres enrichissantes dans une franche convivialité.

Ruth Dignös

Illustration : Gabriela Gründler