

Séance d'information

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Journal : le magazine de Parkinson Suisse**

Band (Jahr): - **(2022)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

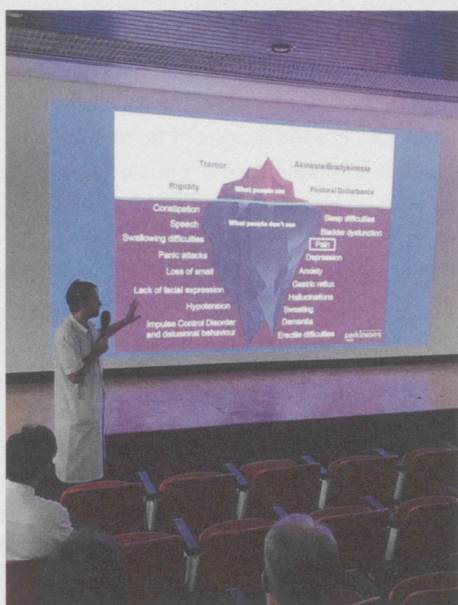
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Améliorer la qualité de vie par la danse

Une quarantaine de personnes ont participé à la séance d'information du 29 septembre à l'hôpital du Valais.



Le Dr Afanasiev (à gauche) et Mme Castelletti avec un participant.

La qualité de vie des parkinsonien(ne)s peut être affectée par des symptômes moteurs connus, tels que : tremblements, rigidités, troubles de la posture. Ces troubles, comme nous l'explique le Dr Vadim Afanasiev, chef de clinique au service de neurologie de l'hôpital de Sion, sont la « partie visible de l'iceberg ». Cependant, les troubles non-moteurs tels que la douleur, la fatigue et la dépression sont la « partie invisible de l'iceberg ». Ce sont des facteurs aggravants de la maladie, pouvant fortement affecter la qualité de vie. Il faut donc être vigilant et aussi les soigner.

Madame Agostina Castelletti, professeure de danse et titulaire d'un master en thérapie par la danse, est venue présenter les bienfaits thérapeutiques de la danse, en particulier du tango. « La danse peut-elle améliorer la qualité de vie ? » C'est par cette question que débute sa présentation. « Oui, la danse améliore l'équilibre et la marche, les participant(e)s y prennent du plaisir », dit-elle.

La musique et le rythme augmentent la mobilité. De nombreuses études ont démontré les vertus thérapeu-

tiques du tango. « Danser va contribuer à la neuroplasticité et à l'activation des neurones. »

Le tango demande que l'on se concentre sur les mouvements à effectuer ; cette danse a également des effets bénéfiques sur la posture et sur l'équilibre. Elle améliore la qualité de vie des patient(e)s en même temps que celle des proches aidants et renforce les réseaux sociaux. Un participant témoigne : « J'ai beaucoup de plaisir à aller au cours de danse, on se sent solidaire et en famille dans ce groupe. » Aucune connaissance préalable de la danse n'est requise. Les participant(e)s ont expérimenté les bienfaits des mouvements faits en musique et assisté à une démonstration sur scène. Elle relève que « la danse diminue l'anxiété, stimule la mémoire, renforce la concentration, donne du plaisir et enrichit la vie sociale ». Ses bienfaits sont multiples.

Roselyse Salamin