

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2016)
Heft:	121: Unterwegs mit Parkinson - Mobilität = En chemin avec Parkinson - mobilité = In cammino con il Parkinson - mobilità
Rubrik:	Thème annuel : la mobilité

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: 16.01.2026

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

2016 : en chemin avec Parkinson

Avec le thème annuel « En chemin avec Parkinson », l'association Parkinson Suisse poursuit sa stratégie et cible son action sur les besoins de ses membres. Ces prochains mois, rejoignez-nous pour un voyage sur le thème de la mobilité et bénéficiez d'informations utiles tout en pratiquant d'intéressantes activités !

Parkinson Suisse a placé 2016 sous le signe de la mobilité. Cette décision est issue de l'enquête réalisée auprès de nos membres dans le cadre de l'étude du Verbandsmanagement Institut (VMI) (cf. journal n°117). La mobilité spatiale au quotidien était un thème souhaité. Parkinson Suisse se réjouit de passer 2016 en mouvement et profite du leitmotiv de l'année pour encourager toutes et tous à sortir des sentiers battus et à se frayer de nouvelles voies pour soutenir les personnes concernées et leurs proches.

La mobilité est polymorphe

La mobilité améliore la qualité de vie. Bouger et se déplacer, sous quelque forme que ce soit, est synonyme d'indépendance et d'action. La mobilité est un perpétuel changement, de la position du corps, de l'attitude mentale et de la progression dans l'espace d'un point A à un point B. La prise en compte des différents aspects du thème annuel sera une priorité de Parkinson Suisse pour l'élaboration concrète des activités et des collaborations, en apportant des informations aussi vastes qu'utiles. Nous allons rendre compte des nouveautés issues de la recherche et de la médecine, et apporter un éclairage sur les points qui le méritent. Dans chaque numéro, une forme de thérapie paramédicale sera présentée. La logopédie est à l'honneur ce trimestre (page 13). Il est toujours recommandé de rester le plus longtemps possible et durablement en mouvement afin d'assurer la mobilité physique à long terme. Comme le dit l'adage, quand les troubles augmentent, les pas rétrécissent, mais la vie continue ! Une attention spéciale sera notamment accordée aux transports en commun, aux voyages et à la conduite avec le Parkinson. Grâce à des astuces utiles, la vie avec la maladie ne deviendra pas une course d'obstacles.

La mobilité d'esprit, souvent déterminante, sera également évoquée. L'attitude à l'égard de la maladie joue un rôle important pour la qualité de vie subjective. Le cercle thématique est bouclé : en effet, après avoir fait la paix avec le diagnostic, il est temps de se jeter dans la vie et d'entretenir des contacts. La souplesse intérieure englobe aussi un regard réaliste sur soi-même et l'ouverture aux relations sociales.

Tendances à suivre

Pour les parkinsoniens, tous les aspects de la mobilité constituent un défi de plus en plus important

au fil de la maladie. Toutefois, il y a aussi une bonne nouvelle : la médecine, la politique, la société, la technologie et surtout l'économie élaborent ou encouragent des actions au profit des personnes concernées et de leurs proches en chemin avec Parkinson. La population change sous l'effet du développement démographique et ouvre la porte à un changement d'attitude vers l'accessibilité et la prise en compte des personnes à mobilité réduite :



Quand Parkinson frappe, impossible d'inverser la tendance, mais rester actif permet de conserver plus longtemps une bonne qualité de vie. Parkinson Suisse propose des activités physiques à toutes les personnes concernées.

- **Accessibilité** : à long terme, il sera plus avantageux et plus judicieux de rendre la vie publique plus accessible à toutes les personnes ayant des problèmes de mobilité plutôt que de financer des solutions individuelles onéreuses.

• **Produits et services innovants :** la tendance aux nouvelles inventions et au développement de moyens auxiliaires, appareils et applications pour améliorer la qualité de vie va se poursuivre.

• **Progrès médicaux :** la recherche sur les médicaments, les découvertes médicales et les possibilités thérapeutiques vont de plus en plus mettre l'accent sur les besoins des personnes âgées et leur condition. Ces tendances significatives

encouragent la mobilité de toutes les personnes souffrant de limitations motrices et apportent une contribution bienvenue à l'amélioration de la qualité de vie des parkinsoniens.

Programme annuel et manifestations

Fidèles à la thématique, plusieurs manifestations sont déjà prévues, par exemple la présence lors de certaines journées slowUp ou au salon de la santé à Lausanne. Le pro-

gramme annuel 2016 propose également de nombreux cours et séminaires sur la mobilité et le mouvement.

Parkinson Suisse se réjouit d'apprendre que vous avez trouvé votre bonheur parmi la foule d'options qui vous sont proposées. Bon vent à tous, personnes concernées, proches, membres, donateurs et organes spécialisés

aj ■

En chemin avec Parkinson Suisse

slowUp

À vous la joie d'une journée sans voiture ! Rendez-vous visite à pied, à vélo ou en rollers sur notre stand lors d'une manifestation slowUp.

17.4.2016

slowUp Ticino

10.7.2016

slowUp la Gruyère

28.8.2016

slowUp Bodensee

www.slowup.ch

Planète Santé

Rejoignez-nous à Lausanne pour Planète Santé, le salon suisse de la santé. Nous aurons le plaisir de vous saluer sur le stand de Parkinson Suisse.

Du 24 au 27.11.2016

Planète Santé, Lausanne

www.planetesante.ch

Nathalie Waridel à l'arrivée de la course de montagne Sierre-Zinal, avec ses deux fils.

Témoignage : Sierre-Zinal, mon rêve un peu fou

Avec ce projet mis sur pied il y a trois ans, j'ai voulu prouver que nous, les malades du Parkinson, pouvons faire des choses normales ou surprenantes, mais aussi nous dépasser. Pour mes 50 ans, j'ai décidé de faire « Sierre-Zinal ». Oui, je dis bien Sierre-Zinal, la fameuse course des cinq 4000.

J'ai mis la barre très haut, un peu trop haut je l'avoue. Mais je me suis préparée le mieux possible avec l'aide d'une coach, d'une diététicienne et de mon neurologue. Pendant la course, je me suis vite retrouvée « hors délais », ne pouvant respecter les temps de passages imposés par les organisateurs. Mais j'ai pu continuer et terminer. Dernière de ma catégorie, on ne retiendra pas le chronomètre, mais j'ai fini !

Pendant cette course, il m'a fallu gérer la météo (un bel orage !), la nourriture (je mange sans gluten - maladie coeliaque), et la prise de médicaments. Nous avions mis en place une stratégie avec mon neurologue afin de ne pas me retrouver en manque

de dopamine. Ce ne fut pas simple. À l'approche de l'arrivée, un groupe de personnes s'est mis à hurler en me voyant. Difficile à croire, mais ils étaient dix. Oui, je dis bien dix à m'attendre depuis plusieurs heures pour m'encourager dans les derniers mètres de course, sans compter Jean-Marc, mon mari, qui est arrivé en douce pour que je ne me doute de rien. Passer la ligne d'arrivée avec mes deux garçons fut pour moi la plus belle chose que jamais je n'aurais pu imaginer. Quel bonheur ! Pouvoir compter sur ma famille, mes amis, est une double victoire et atténue toutes les douleurs que mon corps peut ressentir après un tel effort. En conclusion, j'aurais un seul mot : osons ! Oui, osons, nous les malades du Parkinson, osons nous lancer dans des rêves, dans des projets, même un peu fous !

nw ■

Nathalie Waridel

Août 2015, www.marakinson.com