Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2018)

Heft: 129: Angehörige : Entlastungsangebote nutzen = Proches : profiter des services de relève = Congiunti : usufruire delle possibilità di sgravio

Rubrik: Cours et groupes d'entraide

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: 05.08.2025

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

Le tai chi pour les parkinsoniens

Que ce soit à Lausanne, Neuchâtel ou Yverdon-les-Bains, le programme 2018 de Parkinson Suisse propose une offre étoffée de cours de tai chi pour le bien-être.

Le tai chi, pratiqué avec douceur et lenteur, convient aux parkinsoniens. *Photo : Archives de Parkinson Suisse*

Le tai chi est une gymnastique de santé ancestrale reconnue pour ses effets bénéfiques sur le stress et les tensions musculaires ou nerveuses. Pratiqué avec douceur, lenteur et harmonie, il convient particulièrement bien aux parkinsoniens et permet d'atténuer certains symptômes. Selon une étude américaine, le tai chi semble réduire les troubles de l'équilibre chez les parkinsoniens dont la maladie est légère à modérée. Ils bougent mieux et tombent moins.

Beaucoup de personnes pratiquent le tai chi régulièrement. Cette activité leur permet de retrouver calme et bien-être. Ce sport ne demande pas d'efforts physiques considérables car les mouvements sont délicats et lents. Il a l'avantage de s'adapter à l'évolution du parkinsonien qui peut donc le pratiquer pendant de nombreuses années et ce, n'importe où. Grâce à sa pratique lente d'exercices précis, le tai chi améliore les capacités cardiaques et pulmonaires. Il est aussi connu pour limiter la détérioration des fonctions cognitives.

Chez les parkinsoniens, les difficultés à « se mettre en marche » (akinésie) s'intensifient avec le stress. En effectuant régulièrement les exercices, ils apprennent à mieux réaliser les tâches de leur quotidien. La régularité dans le suivi des cours est nécessaire afin d'obtenir une meilleure coordination des mouvements et un gain de souplesse grâce aux étirements progressifs. Le tai chi permet de prévenir les douleurs dorsales et lombaires et améliore l'équilibre grâce au transfert régulier du poids du corps d'un côté à l'autre. Et ce sont justement les troubles de l'équilibre qui accroissent le risque de chutes des parkinsoniens. Enfin, le tai chi est aussi excellent pour la mémoire : en effet, il faut se souvenir de l'enchaînement des mouvements.

Alors, qu'attendez-vous pour vous inscrire à votre premier cours de tai chi ? Vous trouverez toutes les informations sur les cours à Neuchâtel, à Yverdon-les-Bains ou encore à Lausanne dans le programme 2018 de Parkinson Suisse. *Evelyne Erb*

Source : Li, Fuzhong, et al. (2012) : Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. New England Journal of Medicine 366(6) : pp. 511-519.

Le groupe pour les proches de Genève

En décembre dernier, le nouveau groupe Parkinson pour les proches de Genève a célébré les fêtes de fin d'année autour d'une fondue. Composé actuellement de 15 membres, le groupe a été fondé en avril 2017.

Si vous souhaitez les rejoindre, prenez contact avec Gladys Andrade, tél. 079 534 49 29 ou gladysandrade@bluewin.ch.

C'est bien connu, la fondue est source de bonne humeur. *Photo : màd Gladys Andrade*