

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 139: Bewegung und Neuropsychologie = Activité physique et neuropsychologie = Movimento e neuropsicologia

Artikel: L'exercice préserve aussi la vivacité d'esprit

Autor: Gschwandtner, Ute / Fuhr, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1034852>

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: 10.01.2026

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



Le tai chi favorise le développement harmonieux du corps et de l'esprit. Photo : Keystone/Stephan Torre

L'exercice préserve aussi la vivacité d'esprit

L'activité physique peut-elle influencer sur les altérations neuropsychologiques associées à la maladie de Parkinson ? L'Hôpital universitaire de Bâle mise sur une combinaison d'interventions.

Un programme simultané d'activité physique et d'entraînement cognitif renforce l'influence positive sur les performances cognitives.

Ces dernières années, le traitement anti-parkinsonien a fait des progrès considérables, que ce soit la pharmacothérapie ou

les méthodes physiothérapeutiques et neurochirurgicales (par exemple, la stimulation cérébrale profonde). En outre, la réadaptation cognitive a montré sa valeur chez les personnes atteintes du Parkinson. Néanmoins, une réelle percée dans le domaine du traitement et de la prévention de la maladie se fait toujours attendre.

Pour marcher, il faut planifier

De plus en plus d'indices portent à croire que les fonctions de planification et l'attention sont liées à la marche et à l'équilibre. En outre, ce lien est particulièrement évident chez les personnes âgées ou atteintes de maladies neurodégénératives – à savoir de pathologies qui altèrent la cognition et les fonctions motrices.

Dans ce contexte, la question suivante se pose : l'activité physique peut-elle influencer sur les altérations neuropsychologiques associées à la maladie de Parkinson ? Bien que de nombreuses études aient été menées sur les méthodes de réadaptation (jogging, cyclisme, natation, tai chi, tango, etc.), elles sont souvent dépourvues de fondement scientifique. Pour résumer, l'on peut toutefois dire que par comparaison avec un groupe témoin, les diverses thérapies basées sur le mouvement ont permis une amélioration significative de la vitesse de marche, de la mobilité fonctionnelle et de l'équilibre. En revanche, l'efficacité de traitements tels que l'entraînement sur tapis roulant, la danse, les arts martiaux ou la physiothérapie traditionnelle ne dépend généralement pas du type d'entraînement.

La thérapie Lee Silverman Voice Treatment BIG® (LSVT BIG) est spécifique à la maladie de Parkinson. Il s'agit d'un programme thérapeutique intensif standardisé qui vise la pratique des mouve-

ments de grande amplitude. Elle cible les bradykinésies, des troubles de la mobilité qui sont typiques du Parkinson. Son objectif ? Préserver l'autonomie et développer les compétences nécessaires au quotidien. L'entraînement améliore notamment la marche et l'hygiène personnelle en permettant aux personnes concernées de recalibrer leur intégration sensorimotrice grâce à la perception des autres. Il leur enseigne également comment et quand redoubler d'efforts pour réaliser des mouvements plus amples. Le traitement LSVT BIG® étant conçu sur mesure pour répondre aux besoins et atteindre les objectifs de chaque personne, il s'avère utile à tous les stades de la maladie et quel que soit son degré de gravité. Ceci étant dit, il est plus efficace au stade précoce ou intermédiaire, quand une amélioration fonctionnelle est susceptible d'être obtenue tout en ralentissant la progression des symptômes.

Un programme de tai chi adapté aux parkinsonien(ne)s est bénéfique pour le développement conjoint du corps et

de l'esprit. L'alternance entre tension, concentration et décontraction est au cœur de cette pratique thérapeutique proposée dans diverses localités. Faciles à apprendre, ces exercices issus des arts du mouvement traditionnel chinois tiennent spécialement compte des faiblesses des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Les activités pour améliorer l'équilibre, la stabilité, la coordination, la mobilité, la détente et la paix intérieure sont fractionnées en séquences très simples, puis pratiquées en groupe. Par la suite, elles doivent être réalisées de manière autonome à domicile, plusieurs fois par semaine.

Le mode d'action de toutes ces thérapies interventionnelles n'a pas fait l'objet de recherches approfondies. Cependant, on estime qu'en améliorant le flux sanguin dans l'organisme, elles stimulent la circulation sanguine dans le cerveau. La pratique des séquences de mouvements automatiques est très bénéfique pour les parkinsonien(ne)s, car ces programmes d'activité physique sont stockés dans le cerveau sous la forme de modèles acquis et sont donc plus facilement accessibles. La combinaison parfaite : des séquences de mouvements automatiques aisément exécutables, un accroissement du débit san-

guin dans le cerveau et une cadence imposée de l'extérieur, éventuellement dans le cadre d'une musicothérapie. De nombreuses approches thérapeutiques existent déjà, notamment dans les domaines de la physiothérapie et de l'ergothérapie.

L'activité physique améliore la mémoire

Dans le contexte de l'amélioration de la mémoire grâce à l'activité physique, il s'est avéré que l'influence positive exercée sur les performances cognitives par un programme simultané d'activité physique et d'entraînement cognitif est supérieure à celle d'un entraînement exclusivement axé sur la cognition. Une étude spécifique menée à Bâle il y a quelques années a mis en évidence une bonne stabilisation et une amélioration partielle des fonctions mnésiques à court et à long terme.

Il faut toutefois souligner que toutes les études réalisées portaient sur des petits groupes de patient(e)s, que les effets médicamenteux supplémentaires n'ont pas toujours été correctement examinés et que la fréquence de l'entraînement était souvent insuffisante. Afin d'améliorer la disponibilité des données, le service de neurologie de l'Hôpital universitaire de Bâle souhaite proposer un programme d'entraînement à haute fréquence conçu sur mesure pour les parkinsonien(ne)s. Il devrait pouvoir démarrer dans le courant de cette année.

Prof. Dre méd. dipl. psych. Ute Gschwandtner et
Prof. Dr méd. Peter Fuhr, Parkinson Team Basel

Team Parkinson de Bâle : www.parkinson-team.ch

Photo : Adobe Stock



La psyché : un enjeu de taille

Plus de 40 % des parkinsonien(ne)s développent des dépressions ou des troubles anxieux au cours de l'évolution de leur maladie. La survenance d'une apathie, un syndrome caractérisé par une perte de l'élan vital et un isolement social, n'est pas rare. En outre, un syndrome de fatigue chronique peut se développer, soit en combinaison avec les syndromes susmentionnés, soit de manière indépendante. Il s'accompagne d'une fatigue, d'un abattement et d'une perte d'énergie chez des parkinsonien(ne)s qui ne souffrent pas nécessairement de dépression. Il existe des programmes de thérapie sportive et des exercices conçus spécifiquement pour les parkinsonien(ne)s atteint(e)s de tous les syndromes susmentionnés. Cependant, leur efficacité est très variable – ce qui explique que nombre de ces méthodes thérapeutiques soient encore controversées.

Team Parkinson de Bâle

Étude de la cognition en cas de Parkinson

Une nouvelle étude est dans les « starting-blocks » à l'Hôpital universitaire de Bâle dans le domaine de la recherche sur le Parkinson. L'étude expérimentale « High frequency and intensive prevention program for cognitive stabilization and improving of quality of life in Parkinson's disease patients » (programme de prévention intensif et à haute fréquence pour la stabilisation cognitive et l'amélioration de la qualité de vie des patient(e)s atteint(e)s de la maladie de Parkinson) est composée de trois interventions distinctes visant à améliorer les facultés cognitives et motrices, mais aussi l'élocution des parkinsonien(ne)s.

Il s'agit de la thérapie de groupe de tai chi, de la logopédie et de l'entraînement cognitif – les deux dernières méthodes étant réalisées à domicile, sur ordinateur. Au début de l'entraînement de quatre semaines, un protocole de traitement personnalisé est défini pour chaque patient(e). Il est réévalué en permanence.

Grâce à un programme d'entraînement de quatre à huit semaines, la combinaison de ces interventions vise d'une part à améliorer la qualité de vie des parkinsonien(ne)s et d'autre part, à freiner leur déclin cognitif. Le début de l'étude est prévu dans le courant de cette année. Ce projet bénéficie du soutien de Parkinson Suisse.

Team Parkinson de Bâle