

Questions / Réponses

avec le Comité 44 de France Parkinson



FRANCE
PARKINSON

Qui êtes-vous et que propose votre association :

France Parkinson est une association reconnue d'utilité publique qui soutient et accompagne les malades, informe et forme sur la maladie et les traitements et les aides, finance encourage facilite la recherche, sensibilise l'opinion et interpelle les médias, mobilise les pouvoirs publics.

Le Comité 44 en est l'antenne départementale qui permet aux malades et aux aidants de se rencontrer régulièrement, de participer à des ateliers adaptés à la maladie (Gym douce, Tango, psychomotricité, Qi-gong...)

Quelles sont vos activités et projet :

- Un flyer de présentation de nos ateliers explique et donne les informations de nos différents ateliers.
- Nous organisons également tous les derniers samedis de chaque mois un point « rencontre » ouvert à tous. Ces points « rencontre » permettent les échanges entre aidants et malades. A chaque séance un professionnel de santé, ou toute autre personne compétente pouvant apporter des informations utiles à nos adhérents, est invité pour sensibiliser à la maladie de Parkinson.
- Et nous organisons des événements ponctuels (pique-nique, conférence ...)

Comment l'activité physique peut-elle être bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson :

La majorité des personnes atteintes de la maladie de Parkinson adopte presque naturellement (inconsciemment) un mode de vie moins actif, plus sédentaire. Cette relative inactivité s'accompagne d'une diminution, voire d'une perte, de la capacité à effectuer des efforts cardiovasculaires, qui s'aggrave au fur et à mesure de l'avancement de la maladie. La sédentarité pourrait ainsi être doublement néfaste car non seulement elle s'autoalimente – faire peu d'activité conduit à en faire encore moins – mais elle pourrait également accélérer la progression de la maladie.

L'activité physique est aujourd'hui considérée comme un traitement non médicamenteux essentiel dans la maladie de Parkinson pour ralentir la progression de la maladie et améliorer le bien-être. Elle permet de travailler sur les différents symptômes – la fatigue, la lenteur, la rigidité, la douleur etc... - et d'avoir de ce fait une meilleure qualité de vie. L'activité physique, notamment le Tennis de Table, permet dans un second plan de travailler sur des symptômes auxquels on ne penserait pas : par exemple, le travail contre la diminution de l'intensité et des variations de la voix, symptôme peu connu, peut être réalisé lors des échanges.

Quel est le rôle du malade dans ce dispositif ?

La formation précoce à l'autorééducation et l'implication du patient dans sa propre prise en charge limitent les conséquences fonctionnelles et psychologiques de la maladie. Il a été démontré, au cours des dernières années, que l'engagement du malade dans des pratiques de groupe, autour d'activités physiques régulières et alternatives comme la danse, le taï-chi, améliorent la marche et réduisent le risque de chute à moyen terme. En favorisant le maintien d'un lien social et convivial, ces pratiques pourraient avoir un impact positif sur la qualité de vie. Reste à démontrer leurs effets bénéfiques à long terme par des essais cliniques contrôlés et grâce à une méthodologie rigoureuse.

Les contacts :

- Le site internet de France Parkinson : <https://www.franceparkinson.fr> et la page locale : <https://www.franceparkinson.fr/association/carte-comites-locaux/comite/?id=44>
- Le numéro d'écoute du Comité 44 : 06.60.64.94.15
- L'e-mail du Comité 44 : comite44@franceparkinson.fr