

# L'activité physique et la maladie de Parkinson

**L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer les symptômes de la maladie de Parkinson.**

## Quelle quantité, et quelle types, d'activité suffit ?

Pour manager ta maladie de Parkinson, c'est important que tu sois active la majorité des jours du semaine.

**Les activités aérobies, entraînement de résistance, de souplesse, et d'équilibre** peuvent réduire les symptômes de la maladie de Parkinson.



**Les activités aérobies** entraînent ton cœur et tes poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, courir, danser, natation, et les cours d'aérobies.



**Entraînement de résistance** renforce les muscles. Les exercices incluent les pompes, les squats ou flexions des jambes, lever des poids, et les activités aquatiques. Même de petits poids peuvent améliorer la résistance, comme soulever des boîtes de soupe.



**Les activités de balance et souplesse**, comme le yoga ou tai chi, améliore la mobilité des joints, réduit le risque de tomber, et peut s'aider à prévenir les blessures.

## Commencer à votre niveau propre

Quand tu commences une activité neuve, commencer à ton propre niveau de confort.



Cette brochure pour adultes décrit :

- la quantité de l'activité physique recommander, et
- comment l'activité physique peut t'aider à manager tes symptômes.

Avec le temps, vous s'habituez à les activités. A ce temps, vous pourriez augmenter :

- **combien de temps** vous soyez active,
- **le fréquence** de l'activité,
- **le nombre d'activités** uniques dedans qui vous participiez,
- **l'intensité** de l'activité.

. Te challenger par augmenter l'intensité de l'activité quand il sent facile.

## Surveiller votre intensité

Utilizer « test de la parole » :

- **L'activité de faible intensité** vous permettez de parler ou chanter facilement; vous n'expérience pas l'essoufflement.
- **L'activité d'intensité moyen** ne permet pas chanter, mais tu peux parler.
- **L'activité d'intensité haut/élevé** ne permet parlait plus que quelques mots.

Des exemples des activités d'intensité baisse à modérée inclut marcher a les vitesses différentes, le jardinage, la natation, ou le vélo.

Des exemples des activités d'intensité modérée à haute inclut marcher brusquement, le jogging, et le vélo.

## L'activité physique aérobie

L'activité aérobie entraîne le cœur et les poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, vélor, courir, et la natation.

Ce tableau décrit « une prescription » pour l'activité aérobie.

*Te challenger par augmenter l'intensité de l'activité quand il sent facile.*



## Prescription d'activité aérobie

### QUELLE QUANTITÉ ?

- Un guide d'échauffement de 3–5 minutes est nécessaire *avant* l'activité.
- Essayez d'accumuler *150 minutes d'activité aérobie par semaine*. Par exemple,
  - ▶ 10 minutes, 3x/jour pour 5 journées,
  - ▶ 30 minutes/ jour pour 5 journées,
  - ▶ 50 minutes/ jour pour 3 journées.

Tu dois commettre à un programme pour *au moins 8 semaines* pour les effets agréables vi-sibles à ton docteur.

- Se récupérer pour 3–5 minutes. *après* l'activité aérobie.

### COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité basse à moyen* pendant l'activité physique.

L'activité d'intensité basse à moyen veut dire que :

- ▶ le cœur battant plus vite ment que quand tu es assis,
- ▶ vous transpirez légèrement,
- ▶ vous respirez plus profondément et plus vite ment,
- ▶ vous pourrez parler et chanter facilement.

---

En quels activités aérobiees voulez-vous participer ?

## Entraînement de résistance

Les activités de résistance renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids et les bandes de résistance, ou avec la masse corporelle. (Par exemple, assis à debout, ou monter les escaliers).

### Utiliser tous les groupes de muscles majeures

C'est important à inclure les activités pour tous les muscles majeurs.

- Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.
- Commence à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.
- Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.
- Alternner entre les groupes de muscles pour accélérer votre session. Ceci permet certains groupes à se récupérer au même temps qu'une autre s'entraîne. Par exemple, vous pourrez compléter un exercice des jambes immédiatement après un exercice des bras.
- Si vous expérimentez la douleur, ou vous ne pouvez pas compléter un exercice, c'est possible que l'intensité soit trop élevée. En ce cas, réduisez le poids ou le nombre de répétitions.
- Au fil du temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries que vous faites pour chaque activité ou augmenter lentement la quantité de levage que vous soulevez.

*Commence à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.*



Cette table décrit un exemple d'une « prescription » pour les activités de résistance.

## Prescription d'entraînement de résistance

### HOW MUCH?

- Compléter un *ensemble* d'un exercice pour 10–15 répétitions. Par exemple, 10–15 squats.
- Essayer à compléter :
  - ▶ 6–10 exercices uniques,
  - ▶ 2–3 ensembles de chaque exercice,
  - ▶ 20–40 minutes/session,
  - ▶ 2–3 journées/semaine.

### COMMENT DIFFICILE ?

- Essayer à maintenir *une intensité modérée à vigoureuse*. Ceci veut dire :
  - ▶ ton cœur battant vite à repose,
  - ▶ vous transpirez légèrement,
  - ▶ vous respirez plus profondément.
- Les muscles devraient sentir physiquement épuisés au fin de l'ensemble; vous ne pourrez pas compléter une autre répétition.
- *Récupérer* pour :
  - ▶ 2–4 minutes avant de commencer un nouvel ensemble ou exercice,
  - ▶ au moins une journée entre sessions d'entraînement de résistance.

---

En quels activités de résistance voulez-vous participer ?

## L'activité physique d'équilibre

À mesure que vous vieillissez, l'équilibre est important et les activités devraient être pratiquées chaque journée si possible. Les activités d'équilibre améliorent les capacités motrices et la coordination, et réduisent le risque de tomber. Ils peuvent être si simples que se tenir sur une jambe. Ces activités mais aussi posent comme les activités de résistance ou souplesse, par exemple le tai chi, pilâtes, ou yoga.

Les activités devraient poser un défi, mais ne pas être dangereuses; soyez attentif à votre risque de tomber. Utilisez une chaise, ou une marchette si nécessaire.

Pratiquer faire *deux activités au même temps* comme marcher pour deux minutes et parler avec une autre personne, identifier les objets, un faire les mathématiques simples. Le focus est sur la balance pendant que tu marches. Arrêter si vous détectez que ta façon de marcher ou ton équilibre change.

### Prescription d'activité d'équilibre

#### QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer de compléter *au moins* :

- 30 secondes/exercice,
- 15 minutes/session,
- 5 journées/semaine.

#### COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire que ces activités :

- pose un défi,
- nécessitent la concentration,
- requièrent les supports comme une chaise ou un mur pour te supporter.

---

En quels activités d'équilibre voulez-vous participer ?

## Les activités physiques de souplesse

Les activités physiques de souplesse améliorent les amplitudes des mouvements. C'est plus effectif si on s'engage en ces activités chaque journée. Essayer à inclure une variété de ces mouvements qui ciblent le haut du corps, le bas du corps, et tous les muscles majeures. Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Si les activités sont trop difficiles, consulter un professionnel pour les adapter à ton niveau.

### Prescription pour les activités de souplesse

#### QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer à compléter *au moins*

- 2–4 répétitions de chaque exercice pour les muscles majeurs,
- 10–15 minutes par session,
- 2–3 journées par semaine.

#### COMMENT DIFFICILE ?

- S'étirer au point d'inconfort léger, mais sans malaise. Tiens la position au-dessous de ce point.
- Essayer à tenir les étirements pour 30 secondes.

---

En quels activités de souplesse voulez-vous vous engager ?

Note: un professionnel d'exercice peut t'enseigner quels exercices, à quelle intensité, sont appropriée pour vous. Par exemple, un physiothérapeute peut t'enseigner les exercices et les étirements que tu peux compléter chez vous pour améliorer la posture, l'endurance, la souplesse, et la puissance. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut t'aider à bouger avec l'efficacité en la vie quotidienne (comme se baigner et s'habiller) pour que les activités soyez plus faciles. T'inscrire en un programme de réhabilitation cardiaque proche à vous.

# Comment est-ce que l'activité physique aide les symptômes de la maladie de Parkinson ?

Soyez actif habituellement a les avantages nombreux, incluent améliorer la fortitude et le masse des muscles, l'endurance, la mobilité, l'équilibre, le distance que tu peux marcher, la longueur des pas, et la stabilité posturale. L'activité physique peut aussi réduire l'effet des symptômes de la maladie de Parkinson comme les tremblements, l'instabilité, et la rigidité.

## De terme courte

- améliorer l'équilibre et la coordination,
- améliorer l'endurance.

## De terme longue

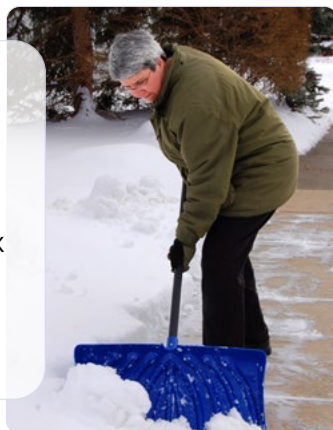
- réduit le risque de tomber,
- réduit l'impacte des symptômes de la maladie de Parkinson sur la vie quotidienne.

## Le fréquence cardiaque



Quand tu fais l'activité aerobie, ta fréquence cardiaque augmentera. Soyez sûr de consulter avec votre docteur pour nue range appropriée pour vous. Souvenir que les exercices sentent difficile quand tu commences, mais ils sentent plus facile avec le temps.







Soyez actif habituellement a les avantages nombreux, incluent améliorer la fortitude et le masse des muscles, l'endurance, la mobilité, l'équilibre, le distance que tu peux marcher, la longueur des pas, et la stabilité posturale.





## Autres avantages

Soyez actif habituellement a les avantages nombreux, incluent :

-  le qualité du sommeil,
-  le qualité de vie,
-  améliorer la santé mentale, incluent ta capacité de focus, retenir l'information, et de penser,
-  améliorer l'humeur,
-  la vigueur,
-  réduit le risque de tomber.

## À souvenir :

- Les activités aérobies et de résistance peut t'aider a manager et améliorer vos symptômes de la maladie de Parkinson.
- Vous voyiez nombreux autres avantages de l'activité physique.
- Amusez-vous! Intégrer l'activité physique en ta vie facilement par chercher les activités amusantes.

C'est quoi une chose que tu peux faire *aujourd'hui* pour commencer à être plus actif ?

- En ce paquet :
- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
  - B. Créer un plan pour l'activité physique
  - C. Établie les buts pour ton activité physique
  - D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
  - E. Les avantages d'être actif
  - F. & G. L'activité physique et la pressure sanguine
  - H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
  - J. Le poids santé et l'activité physique
  - K. & L. L'activité physique et l'anxiété
  - M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
  - O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
  - Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
  - S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de  
**vie active**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)