

Parkinson et activité physique : une addiction heureuse ?

Tous les experts s'accordent pour souligner l'importance de l'exercice physique dans la prise en charge de la maladie de Parkinson. On rappellera d'ailleurs à cet égard que l'activité physique joue un rôle des plus importants dans la prévention de nombreuses autres maladies, comme les affections cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, le diabète, l'obésité, les maladies rhumatismales et bien d'autres.

En ce qui concerne spécifiquement la maladie de Parkinson, l'exercice physique permet de maintenir les capacités physiques et prévenir les chutes en facilitant la mobilité, la souplesse, les amplitudes articulaires et l'équilibre. Comme le résume France Parkinson, il stimule l'activité cérébrale, pallie les difficultés motrices, génère naturellement de la dopamine qui aide à mieux assimiler les traitements médicamenteux, voire à les réduire d'environ 20 % dans certains cas. L'exercice physique favorise la neuroplasticité et réduit les effets secondaires des traitements (dyskinésie, effets « on/off ») dès lors qu'on la pratique à haute dose.

Action Parkinson propose dans cette optique une série d'activités physiques particulièrement bénéfiques, quel que soit le stade ou la forme de la maladie. Si on pense d'emblée à la marche de ce point de vue, la marche nordique représente une option de choix. Les non-initiés seront plus surpris d'apprendre qu'en plus de la gymnastique de renforcement, les neurologues conseillent souvent la pratique de la boxe et de la danse, notamment du tango, le tout évidemment en plus de la kinésithérapie.

Toutes ces activités sont d'autant plus stimulantes qu'elles se pratiquent en groupe, avec Action Parkinson, chacun ayant par ailleurs ses préférences personnelles pour l'un ou l'autre sport.

Loin d'être une corvée, comme peut l'être la prise indispensable de certains médicaments. Les patients qui s'adonnent à ces activités en ressentent le plus souvent un bien-être réel, en plus des progrès dans l'évolution du Parkinson, ce au point qu'il est à peine exagéré de parler d'une véritable addiction chez certains, à commencer par l'auteur de ces lignes.



Maurice Einhorn

médecin retraité

ex-rédacteur en chef du Journal du médecin