

Maladie de Parkinson

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous êtes atteint de la maladie de Parkinson et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Dès le diagnostic, toutes les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent pratiquer de l'activité physique qui convient à leur capacité et à leur condition physique.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

→ L'activité physique est un traitement non médicamenteux complémentaire essentiel car sa pratique régulière peut ralentir la progression de la maladie.

La pratique d'une activité physique soulage des symptômes sur lesquels le traitement médicamenteux a peu d'effet : elle améliore la marche, l'équilibre et les gestes de la vie quotidienne. Elle diminue les risques de chutes.

→ Elle améliore la qualité de vie et réduit les symptômes dépressifs.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Selon votre situation, le médecin peut vous prescrire un programme d'activité physique adaptée (APA). Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.

- Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne l'accès à ces programmes spécifiques.
- Ce programme d'activité physique adaptée peut être proposé en complément d'un programme de rééducation qui, lui, est encadré par des professionnels de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste).

Ces programmes se font en groupe ou en individuel. Ils combinent des exercices cardiorespiratoires, de renforcement musculaire et des exercices de souplesse, d'équilibre et de marche.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, le choix est illimité. Choisissez celles qui vous plaisent et que vous pouvez faire facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

En complément ou à la place d'un programme d'activité physique adaptée, votre médecin peut vous accompagner dans le choix d'activités sportives ou de loisirs qui conviennent à votre âge, au stade de la maladie, aux risques de chutes et aux gestes que vous pouvez réaliser.

L'objectif est de favoriser les activités physiques de la vie quotidienne ou professionnelle : la marche pour effectuer les courts trajets, la montée des escaliers, les travaux ménagers ou le jardinage.

- Si votre état est fluctuant au cours de la journée, il est préférable de réaliser les activités physiques lorsque vous êtes sous l'effet des traitements médicamenteux (phase dite « ON »).

Certaines activités sportives de loisirs, comme le tai-chi, le yoga, la danse ou la marche nordique, sont particulièrement recommandées.

Précautions à prendre

Si vous êtes sujet à des chutes de tension lors des changements de position (assis-debout par exemple), soyez particulièrement prudent lors de la réalisation des exercices physiques. Demandez conseil à votre médecin.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'association France Parkinson. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr