Zeitschrift: Journal : le magazine de Parkinson Suisse

Herausgeber: Parkinson Suisse

Band: - (2022)

Heft: 4

Rubrik: Séance d'information

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

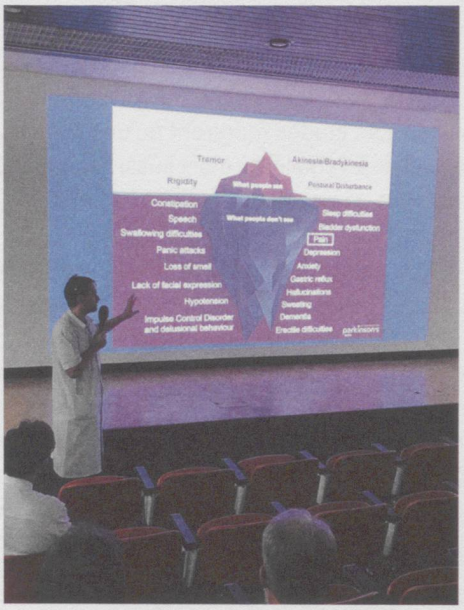
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Améliorer la qualité de vie par la danse

Une quarantaine de personnes ont participé à la séance d'information du 29 septembre à l'hôpital du Valais.



Le Dr Afanasiev (à gauche) et Mme Castelletti avec un participant.

La qualité de vie des parkinsonien(ne)s peut être affectée par des symptômes moteurs connus, tels que : tremblements, rigidités, troubles de la posture. Ces troubles, comme nous l'explique le Dr Vadim Afanasiev, chef de clinique au service de neurologie de l'hôpital de Sion, sont la « partie visible de l'iceberg ». Cependant, les troubles non-moteurs tels que la douleur, la fatigue et la dépression sont la « partie invisible de l'iceberg ». Ce sont des facteurs aggravants de la maladie, pouvant fortement affecter la qualité de vie. Il faut donc être vigilant et aussi les soigner.

Madame Agostina Castelletti, professeure de danse et titulaire d'un master en thérapie par la danse, est venue présenter les bienfaits thérapeutiques de la danse, en particulier du tango. « La danse peut-elle améliorer la qualité de vie ? » C'est par cette question que débute sa présentation. « Oui, la danse améliore l'équilibre et la marche, les participant(e)s y prennent du plaisir », dit-elle.

La musique et le rythme augmentent la mobilité. De nombreuses études ont démontré les vertus thérapeutiques du tango. « Danser va contribuer à laneuroplasticité et à l'activation des neurones. »

Le tango demande que l'on se concentre sur les mouvements à effectuer ; cette danse a également des effets bénéfiques sur la posture et sur l'équilibre. Elle améliore la qualité de vie des patient(e)s en même temps que celle des proches aidants et renforce les réseaux sociaux. Un participant témoigne : « J'ai beaucoup de plaisir à aller au cours de danse, on se sent solidaire et en famille dans ce groupe. » Aucune connaissance préalable de la danse n'est requise. Les paticipant(e)s ont expérimenté les bienfaits des mouvements faits en musique et assisté à une démonstration sur scène. Elle relève que « la danse diminue l'anxiété, stimule la mémoire, renforce la concentration, donne du plaisir et enrichit la vie sociale ».
Ses bienfaits sont multiples.

Roselyse Salamin

Photos : màd