

# Cours et groupes d'entraide

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 129: **Angehörige : Entlastungsangebote nutzen = Proches : profiter des services de relève = Congiunti : usufruire delle possibilità di sgravio**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Le tai chi pour les parkinsoniens

Que ce soit à Lausanne, Neuchâtel ou Yverdon-les-Bains, le programme 2018 de Parkinson Suisse propose une offre étoffée de cours de tai chi pour le bien-être.



Le tai chi, pratiqué avec douceur et lenteur, convient aux parkinsoniens.  
Photo : Archives de Parkinson Suisse

Le tai chi est une gymnastique de santé ancestrale reconnue pour ses effets bénéfiques sur le stress et les tensions musculaires ou nerveuses. Pratiqué avec douceur, lenteur et harmonie, il convient particulièrement bien aux parkinsoniens et permet d'atténuer certains symptômes. Selon une étude américaine, le tai chi semble réduire les troubles de l'équilibre chez les parkinsoniens dont la maladie est légère à modérée. Ils bougent mieux et tombent moins.

Beaucoup de personnes pratiquent le tai chi régulièrement. Cette activité leur permet de retrouver calme et bien-être. Ce sport ne demande pas d'efforts physiques considérables car les mouvements sont délicats et lents. Il a l'avantage de s'adapter à l'évolution du parkinsonien qui peut donc le pratiquer pendant de nombreuses années et ce, n'importe où. Grâce à sa pratique lente d'exercices précis, le tai chi améliore les capacités cardiaques et pulmonaires. Il est aussi connu pour limiter la détérioration des fonctions cognitives.

Chez les parkinsoniens, les difficultés à « se mettre en marche » (akinésie) s'intensifient avec le stress. En effectuant réguliè-

lièrement les exercices, ils apprennent à mieux réaliser les tâches de leur quotidien. La régularité dans le suivi des cours est nécessaire afin d'obtenir une meilleure coordination des mouvements et un gain de souplesse grâce aux étirements progressifs. Le tai chi permet de prévenir les douleurs dorsales et lombaires et améliore l'équilibre grâce au transfert régulier du poids du corps d'un côté à l'autre. Et ce sont justement les troubles de l'équilibre qui accroissent le risque de chutes des parkinsoniens. Enfin, le tai chi est aussi excellent pour la mémoire : en effet, il faut se souvenir de l'enchaînement des mouvements.

Alors, qu'attendez-vous pour vous inscrire à votre premier cours de tai chi ? Vous trouverez toutes les informations sur les cours à Neuchâtel, à Yverdon-les-Bains ou encore à Lausanne dans le programme 2018 de Parkinson Suisse.

Evelyne Erb

Source : Li, Fuzhong, et al. (2012) : Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease.

New England Journal of Medicine 366(6) : pp. 511-519.

## Le groupe pour les proches de Genève

En décembre dernier, le nouveau groupe Parkinson pour les proches de Genève a célébré les fêtes de fin d'année autour d'une fondue. Composé actuellement de 15 membres, le groupe a été fondé en avril 2017.

Si vous souhaitez les rejoindre, prenez contact avec Gladys Andrade, tél. 079 534 49 29 ou [gladysandrade@bluewin.ch](mailto:gladysandrade@bluewin.ch).



C'est bien connu, la fondue est source de bonne humeur. Photo : m&M Gladys Andrade