

L'activité physique est bénéfique pour les patients souffrant de la maladie de Parkinson

Source

Speelman AD et coll. (2011) **How might physical activity benefit patients with Parkinson disease?** *Nature Reviews Neurology* 107:1-7.

Le Parkinson est une maladie neurodégénérative qui est caractérisée par une diminution progressive des fonctions motrices, mais également par d'autres complications comme la dépression, des troubles du sommeil, de la constipation, ainsi que des dysfonctions cognitives.

Les personnes atteintes s'engouffrent souvent dans un cercle vicieux d'inactivité qui ne fait qu'empirer leur état. En effet, la maladie, qui affecte les capacités motrices, augmente la crainte de chuter et par ricochet, la sédentarité. Les patients préfèrent donc rester confinés à leur chaise plutôt que de faire de l'exercice physique.

Il y a au moins 10 bonnes raisons qui justifient la pratique régulière d'activités physiques chez les personnes qui souffrent de la maladie de Parkinson :

- Amélioration des fonctions cognitives
 - près de 80 % des personnes qui souffrent de parkinson vont développer de la démence au cours de leur maladie et la détérioration des fonctions cognitives débute tôt dans la maladie. L'exercice permettrait d'augmenter la neuroplasticité adaptative, la synaptogénèse, l'utilisation du glucose, l'angiogénèse, ainsi que la neurogénèse, autant de facteurs susceptibles de retarder les manifestations de la maladie.
- Arrêt de l'ostéoporose
 - 63 % des femmes et 20 % des hommes qui souffrent de Parkinson font de l'ostéoporose comparativement à 27 % et 12 % dans la population normale. Cette prévalence plus élevée est notamment causée par l'inactivité, une déficience en vitamine D, la faiblesse musculaire, ainsi qu'un poids faible.
- Prévention des complications cardiovasculaires
 - Les patients souffrant de Parkinson ont davantage de risques de développer des complications cérébrovasculaires. Or, les effets bénéfiques de l'exercice physique sur la santé cardiovasculaire sont bien documentés.

- Atténuation des symptômes de la dépression
 - La dépression peut toucher près de 50 % des parkinsoniens en stade avancé. L'exercice est connu pour ses effets bénéfiques contre la dépression.
- Amélioration du sommeil
 - Une étude comprenant 36 séances d'entraînement d'aérobie et de musculation révèle une amélioration de la durée du sommeil, ainsi qu'une diminution du temps d'endormissement chez les patients souffrant de Parkinson.
- Amélioration de la fonction intestinale
 - La constipation est présente chez 50-80% des personnes souffrant de Parkinson. L'activité physique permet de diminuer la constipation en augmentant la motilité intestinale et en diminuant le débit sanguin à l'intestin.
- Réduction de la sensation de fatigue
 - 30-50 % des patients se disent fatigués. L'exercice physique peut réduire la sensation de fatigue.
- Amélioration des capacités motrices
 - L'activité physique améliore la force, l'équilibre et la condition physique, ce qui est souhaitable chez les parkinsoniens.
- Amélioration de l'efficacité de la médication
 - L'exercice rend la médication plus efficace en améliorant son absorption, son passage gastrique ainsi que son passage à travers la barrière hémato-encéphalique sans compter l'augmentation du débit sanguin mésentérique.
- Amélioration de la fonction dopaminergique
 - Il est bien connu que l'exercice physique influe sur la production endogène et le relâchement de dopamine. Il a été démontré que suite à la pratique d'exercices physiques, les mouvements des parkinsoniens étaient effectués plus rapidement.

Les personnes souffrant de Parkinson auraient donc intérêt à faire de l'activité physique régulièrement, à condition que cette dernière soit adaptée à leur condition. Idéalement, l'entraînement devrait être supervisé par un kinésologue.

Annabelle Dumais et Guy Thibault