



# AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN



## FICHE N° 6 : “PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE”

### PRÉAMBULE :

L'**activité physique adaptée** (ou APA) regroupe un ensemble d'activités physiques ajustées aux difficultés des personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'une affection de longue durée (ALD).

Dans le cadre des **maladies d'Alzheimer et de Parkinson**, l'APA fait généralement partie des traitements non médicamenteux prescrits par un médecin. Cela signifie que si votre proche souhaite s'inscrire à une activité physique, il devra **consulter son médecin** pour obtenir un certificat de prescription. Ce dernier est indispensable pour pouvoir pratiquer une APA.

### ACTIVITÉS PRÉSENTÉES DANS CETTE FICHE :

Dans cette fiche nous vous présentons 3 disciplines à mettre en place en groupe ou bien en solo :

- LE TENNIS DE TABLE
- LA GYMNASTIQUE DOUCE
- LA MARCHÉ À PIED





## ASTUCE HELPY :

*Sachez que si votre proche souhaite poursuivre son activité physique l'année suivante, la visite médicale devra être renouvelée pour s'adapter à l'évolution de la maladie et à ses symptômes.*



# LE TENNIS DE TABLE

## MATÉRIEL REQUIS :

- Une tenue confortable
- Des chaussures souples et antidérapantes (type baskets)
- Une bouteille d'eau
- Une raquette et plusieurs balles de ping pong

## POURQUOI CETTE ACTIVITÉ EST BÉNÉFIQUE ?

En pratiquant le **tennis de table** (ou « ping-pong »), les personnes atteintes de la **maladie d'Alzheimer et de Parkinson** stimulent leur **système cardiovasculaire** et améliorent leur **endurance**.

Comme cette activité physique leur permet de se dépenser et de brûler des calories, elle entraîne une **meilleure oxygénation de leur cerveau**, une amélioration de leur **moral**, une augmentation de leur **appétit** et une réduction de leurs éventuels **troubles du sommeil**.

De plus, cette activité physique permet de solliciter l'ensemble des muscles et des articulations de leur corps. De cette manière, elle contribue à **améliorer la coordination motrice** et à **travailler l'équilibre** en profondeur, ce qui permet également de **prévenir le risque de chutes**.

En ce qui concerne les **capacités cognitives**, plusieurs études ont montré que la pratique du tennis de table permettait de stimuler l'ensemble du système cognitif, contribuant ainsi à améliorer la concentration, l'attention, la vitesse de réaction et les réflexes.





## ASTUCE HELPY :

*Si votre proche est réticent vous pouvez organiser une séance d'essai à votre domicile en jouant sur la table du salon (sans nappe) ou bien dans le jardin. Assis ou bien debout, avec ou sans filet, il est difficile de ne pas se prendre au jeu.*



De plus, pratiquer cette activité physique contribuerait également à mobiliser la mémoire, en particulier **la mémoire dite procédurale**. Il s'agit de notre mémoire automatique qui renferme nos habiletés motrices et cognitives et nos savoir-faire comme nager ou faire du vélo, par exemple.

Par ailleurs, plusieurs études ont montré que la pratique du tennis de table contribuait également à **stimuler l'hippocampe**, une partie du cerveau qui joue un rôle fondamental dans la mémoire et qui est la première région à être fragilisée par **la maladie d'Alzheimer et de Parkinson**.

## OÙ SE RENSEIGNER ?

À la fédération Française de Tennis de Table :

<https://www.fftt.com/site/jouer/ping-sante/ping-ordonnance-bien-etre>

Auprès de l'association Ping For Alzheimer :

<https://www.ping4alzheimer.com/>





## ASTUCE HELPY :

*Généralement, cette discipline est pratiquée en groupe. Ainsi, elle permet aux participants de communiquer entre eux, de discuter et de rire tout en entretenant leur forme physique, ce qui génère chez eux un véritable enthousiasme.*



# LA GYM DOUCE

## MATÉRIEL REQUIS :

- Une tenue confortable
- Des chaussures souples et antidérapantes (type baskets)
- Une bouteille d'eau
- Une chaise, un tapis, des balles, des altères légères, ...

## POURQUOI CETTE ACTIVITÉ EST BÉNÉFIQUE ?

La **gymnastique douce** est une discipline qui se compose de **plusieurs types d'exercices physiques** comme des étirements, des assouplissements et des postures corporelles.

Lorsqu'elle est **adaptée aux personnes âgées** atteintes de fragilités, elle peut se réaliser **assise sur une chaise**.

Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, elle contribue à **maintenir la condition physique** et à **améliorer le système cardio-respiratoire**.

De plus, la réalisation d'étirements et d'exercices d'assouplissement permet aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de Parkinson d'**améliorer leur flexibilité**, de **conserver leur mobilité** et de **travailler leur coordination motrice**.

Au quotidien, cela leur permet d'avoir plus de facilités à réaliser les actes de transferts (comme le fait de se mettre debout, de s'asseoir, de se coucher) et d'être plus autonomes.

Comme elle contribue à **assouplir le corps** et à **renforcer les muscles**, la pratique de la gymnastique leur permet également d'être capables de se pencher pour ramasser un objet ou de s'habiller sans difficulté.





## ASTUCE HELPY :

*Si votre proche est encore très autonome, vous pouvez lui proposer également un cours collectif de Yoga débutant ou bien de Pilates. Ces deux disciplines assurent les mêmes bénéfices que la gymnastique adaptée.*



De plus, comme la gymnastique nécessite de réaliser différentes postures, elle permet aux participants d'**acquérir une meilleure conscience de leurs corps** et de ressentir les éventuelles **zones de tensions**.

## OÙ SE RENSEIGNER ?

À l'espace associatif de votre commune ou bien en mairie :  
De nombreuses structures et associations pourront vous guider.

Partout en France, auprès de l'association Siel Bleu :  
<https://www.sielbleu.org/>

Partout en France :  
<https://www.trouver-un-cours.fr/sport-mouvement/gym-douce/autres-gym-douce/>





## ASTUCE HELPY :

*Adaptez le parcours, la difficulté et la durée de la marche en fonction des capacités de votre proche et de vous même. Variez aussi les plaisirs et changez d'itinéraires le plus souvent possible.*



# LA MARCHÉ À PIED

## MATÉRIEL REQUIS :

- Une tenue confortable
- Des chaussures souples et antidérapantes (type baskets)
- Une bouteille d'eau ou gourde isotherme
- Une casquette, des bâtons de marche, un vêtement de pluie ...



## POURQUOI CETTE ACTIVITÉ EST BÉNÉFIQUE ?

**La Haute Autorité de la Santé (HAS)** recommande l'exercice physique comme la marche à pied pour entretenir la forme physique, améliorer l'équilibre et prévenir le risque de chutes chez les personnes âgées.

Selon elle, la pratique régulière de la marche permettrait notamment aux personnes atteintes des maladies d'Alzheimer et de Parkinson d'**améliorer leurs fonctions cognitives** et de **réduire leurs troubles de l'humeur et du comportement**.

En effet, organisée en petits groupes, cette activité physique permettrait aux participants de **tisser des liens sociaux** et de **reprendre confiance en eux**.

Au fil des jours, la marche à pied contribuerait à **apaiser leurs manifestations anxieuses et dépressives**.

Sur le plan physique, la marche à pied permettrait également de **diminuer la tension artérielle**, de **réduire le taux de glucose** et de **diminuer le taux de mauvais cholestérol** dans le sang.



## ASTUCE HELPY :

*L'achat d'un podomètre, qui enregistre le nombre de pas effectués chaque jour, peut aussi vous motiver à marcher davantage et à préserver votre santé en douceur. Aussi, si vous emprunter les transports en commun descendez un arrêt avant votre terminus pour marcher sans vous en rendre compte.*



De plus, comme elle renforce les muscles, la marche à pied contribuerait également à **limiter le risque de fractures**, de **prévenir l'arthrose** et d'**améliorer la plasticité des tendons**.

Chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, **la marche régulière en plein air** (environ 30 minutes par jour) contribuerait à **oxygéner le cerveau** et à **faire le plein en vitamine D** grâce à la lumière du jour.

Comme la marche entraîne une dépense énergétique, elle permet également de **favoriser un meilleur appétit** ainsi qu'une plus grande hydratation. De plus, elle contribue à **fluidifier le sang**, ce qui permet de préserver la bonne santé du cerveau et de réduire le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).

## OÙ SE RENSEIGNER ?

Pour une pratique en groupe, à l'espace associatif de votre commune ou bien en mairie :

De nombreuses structures et associations pourront vous guider.

