

LA MALADIE DE HUNTINGTON ET EXERCICES

La recherche montre que la stimulation physique, mentale et sociale peut améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Huntington. Un peu de planification et de préparation, ainsi que des attentes réalistes, mènent à une expérience enrichissante.

Une activité physique modérée (durant laquelle il est toujours possible de tenir une conversation) peut contribuer à l'amélioration des fonctions musculaires, de l'équilibre et de la coordination, en plus d'accroître l'endurance. Parallèlement, les exercices réduisent l'anxiété et la dépression et créent un sentiment de bien-être. **Dans l'ensemble, être plus actif aide à améliorer les éléments suivants :**

- Qualité de vie
- Symptômes de dépression et d'anxiété
- Niveau de stress
- Distance et vitesse de marche
- Équilibre
- Confiance

Choisissez des exercices que vous aimez faire afin de bien démarrer le programme et de maintenir votre motivation. Intégrez les exercices à votre routine quotidienne et sollicitez le soutien de vos amis et des membres de votre famille. Au lieu d'essayer de nombreux exercices, choisissez-en deux ou trois qui sont simples, faciles à apprendre, à mémoriser et à appliquer.

Conseils pour bien faire les exercices

- Fixez-vous des objectifs précis et réalisables.
- Élaborez un plan facile à suivre et à maintenir.
- Commencez lentement et récompensez-vous pour avoir entamé ce plan.

L'exercice peut prendre diverses formes, notamment :

- Actif ou passif
- Social ou solitaire
- Spontané ou planifié

L'exercice peut faire partie de votre vie quotidienne et impliquer différents aspects, notamment :

- Capacités de réflexion
- Bien-être émotionnel
- Capacités physiques
- Connexion corps/esprit
- Préférence personnelle : choisissez une activité que vous aimez

L'exercice et l'activité peuvent améliorer les symptômes physiques de la MH :

- Raffermer le tonus et la force musculaires.
- Améliorer l'équilibre.
- Améliorer la qualité du sommeil.
- Favoriser une bonne santé générale.

Suite à la page suivante

Considérez le cerveau comme un muscle : plus vous l'utilisez, mieux il se portera. L'exercice peut favoriser la croissance des neurones, de la mémoire et des capacités de raisonnement. Essayez une nouvelle activité, question de vous poser un défi intellectuel. Revoyez vos anciens loisirs ou essayez de pratiquer différemment vos intérêts actuels.

Amélioration des symptômes émotionnels de la MH

Exercice et activité :

- Énergie et sentiment de bien-être (libération d'endorphines dans l'organisme)
- Sensation de calme
- Effet positif sur la dépression, l'anxiété, le stress et l'estime de soi

Composantes d'un programme d'activités physiques

Il existe de nombreuses façons de tirer des résultats positifs de l'activité physique. Pour avoir le plus grand impact, un programme d'exercice doit être adapté aux préférences et aux capacités de chacun.

Essayez d'inclure les éléments suivants dans un programme d'exercices :

- Échauffement et récupération
- Exercices spécifiques au développement musculaire, ou à l'amélioration de l'équilibre et des capacités fonctionnelles (yoga, poids libres, bandes, etc.)
- Séance cardiovasculaire (marche, vélo stationnaire, piscine, etc.)

Voici quelques exemples d'exercices et d'activités à essayer :

- Marche
- Exercices aquatiques
- Yoga
- Respiration guidée
- Tai-chi
- Vélo d'exercice
- Boulingrin
- Golf modifié

Mesures de sécurité

Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, il faut en discuter avec votre médecin, qui vous dirigera peut-être vers un physiothérapeute pour une évaluation ou une consultation.

Il est très important de savoir comment utiliser l'équipement en toute sécurité et comment effectuer correctement chaque exercice. Un physiothérapeute qui connaît bien la MH peut donner une petite formation à ce sujet, en plus d'adapter le programme et les exercices selon les besoins. Étant donné que les symptômes de la MH comprennent des mouvements involontaires, une coordination réduite et des problèmes d'équilibre, tous les appareils ne sont pas forcément adaptés. Utilisez un équipement adapté en fonction des besoins.

Suite à la page suivante

Par ailleurs, il est essentiel de faire réévaluer régulièrement le programme d'exercices par le médecin ou le physiothérapeute afin de veiller à ce que les exercices continuent de répondre à vos besoins et à vos capacités fonctionnelles, surtout à mesure que les symptômes de la MH changent et progressent. Vous pouvez également communiquer avec le directeur du centre des ressources (DCR) local pour connaître les options offertes dans votre région.

RESSOURCES

Directives en matière de mouvements sur 24 heures | <https://csepguidelines.ca/language/fr/>

Si vous désirez recevoir du soutien individuel ou en groupe de la Société Huntington du Canada, veuillez remplir la fiche bilingue suivante: contactme.cloud/form/huntingtonsociety.

Communiquez avec la directrice ou le directeur du Centre des ressources du Programme des services aux familles de la SHC dans votre région pour obtenir un soutien et de l'éducation : www.hdsupport.ca

Les fiches d'information destinées aux familles et aux amis peuvent être consultées, imprimées et téléchargées ici www.hdfactsheets.ca

Les professionnels des soins de la santé et les aidants qui désirent plus de détails sur les soins offerts aux personnes atteintes de la MH trouveront les guides pertinents suivants (en anglais) sur www.hdresources.ca