



Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

S'entraîner à vélo lorsqu'on vit avec la maladie de Parkinson : un défi stimulant

Un groupe de personnes touchées par la maladie de Parkinson s'entraîne pour le Défi Vélo Parkinson 2015

Montréal, 29 juillet 2015 – Un groupe de personnes touchées par la maladie de Parkinson arrive au terme d'un entraînement personnalisé en vue de la 5^e édition du Défi Vélo Parkinson, le 29 août prochain.

Pierre Croteau, qui vit avec la maladie de Parkinson depuis 5 ans, est l'un d'eux. Accompagné d'un proche aidant, c'est au *Saint-Jude Espace Tonus*, sur le Plateau Mont-Royal à Montréal, qu'il s'entraîne assidument depuis le mois de mai. L'objectif : être prêt physiquement à relever le Défi.

Alexandra Nadeau et Guillaume Allard, kinésioles, accompagnent le groupe depuis le début de l'entraînement. « Les gens atteints de la maladie de Parkinson peuvent présenter une réduction de la force musculaire ainsi que certains troubles de l'équilibre, confie Guillaume Allard. C'est pour cette raison que le programme d'entraînement tient compte des besoins spécifiques des personnes vivant avec la maladie de Parkinson et est notamment axé sur des exercices d'aérobic et de musculation. »

Un tel entraînement présente de nombreux bénéfices pour la personne atteinte de la maladie de Parkinson, car il contribue à améliorer sa qualité de vie. « D'après les recherches que nous avons effectuées, cela peut mener à la réduction des symptômes moteurs ainsi qu'à l'amélioration de la mobilité et de l'efficacité de la médication », précise Alexandra Nadeau, également doctorante effectuant ses travaux de recherches à l'IUGM.

Le dernier entraînement en salle avait lieu le 1^{er} août. Pour la suite des choses, quelques sorties extérieures sont prévues à l'horaire.

À propos du Défi Vélo Parkinson

Ouvert au grand public, le Défi Vélo Parkinson est un événement organisé par Parkinson Québec depuis maintenant 5 ans. Initié par un groupe de bénévoles du

CIRANO en l'honneur de Claude Montmarquette et de son épouse Francine, atteinte de la maladie de Parkinson, le Défi se déroulera cette année dans la région de Mirabel. Trois circuits sont proposés aux cyclistes : 45km, 75km et 150km.

Le Défi permet non seulement d'amasser des fonds, mais également à des personnes atteintes de la maladie ainsi qu'à leurs proches aidants de relever un défi en bénéficiant d'un entraînement avec des spécialistes lors des quatre mois précédant l'activité. L'année dernière, Parkinson Québec a amassé près de 35 000\$. En 2015, l'objectif est 50 000\$.

À propos de Parkinson Québec

Parkinson Québec est un organisme à but non lucratif, chef de file de la communauté parkinsonienne, et le porte-parole provincial des organismes régionaux voués au Parkinson.

- Il soutient les 25 000 Québécois atteints de la maladie de Parkinson et leurs proches aidants.
- Il contribue à la recherche, sur les causes et les traitements de la maladie de Parkinson.
- Il favorise le développement du pouvoir d'agir en promouvant des services et des programmes éducatifs uniformes, efficaces, et appuyés sur des sources fiables et des pratiques exemplaires sur le territoire québécois.
- Il représente la communauté parkinsonienne afin de défendre ses droits et intérêts auprès des instances décisionnelles.
- Il sensibilise également le grand public à la maladie de Parkinson.

Parkinson Québec chapeaute les organismes régionaux offrant les activités de soutien de proximité aux personnes touchées par la maladie, et travaille également en étroite collaboration avec les organismes du milieu voués au Parkinson au Québec.

- 30 -

Pour information :
Gabrielle Marcoux
Agente aux communications
Parkinson Québec
gmarcoux@parkinsonquebec.ca
514.861.4422, poste 269