



## **Parcourir le Canada à vélo en solo, malgré la maladie de Parkinson**

*Le périple de François Guérin pour le Défi Vélo Parkinson*

**Montréal, 5 juillet 2016 – François Guérin, qui vit avec la maladie de Parkinson, parcourra le Canada à vélo cet été afin d’amasser 15 000\$ pour Parkinson Québec. Un périple de plus de 5000 km, en solo, de Vancouver à Montréal.**

« Je pédalerai pendant 55 jours, du 11 juillet au 27 août! Je terminerai mon périple avec les cyclistes du Défi Vélo Parkinson Québec pour les derniers 150 km de cette aventure », déclare François Guérin, qui n’en est pas à son premier défi du genre. En 2014, il a effectivement traversé le Labrador en vélo en revenant par les Maritimes : plus de 2500 km de route.

« Quand j’ai appris, en 2009, que je vivais avec le Parkinson, je me suis dit “François, laisse-toi pas abattre. Faut que tu continues à bouger, faut se battre!” » Déjà très actif, François Guérin l’est devenu encore plus à ce moment.

Les recherches le démontrent : mener une vie active présente de nombreux bénéfices pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, car cela contribue à améliorer leur autonomie et leur qualité de vie. « D’après les recherches que nous avons effectuées, un entraînement adapté 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, doctorante en kinésiologie à l’IUGM.

François Guérin n’est pas le seul à relever un défi cet été. En effet, depuis le mois de mai, un groupe de personnes également atteintes du Parkinson s’entraîne en vue du Défi Vélo Parkinson le 27 août prochain.

« Les gens atteints de la maladie de Parkinson peuvent présenter une réduction de la force musculaire ainsi que certains troubles de l’équilibre, confie Benoît Carignan, kinésiologue chez Neuromotrix, et un des entraîneurs du groupe. C’est pour cette raison que le programme d’entraînement que nous leur proposons comprend des exercices spécifiques pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson et est notamment axé sur des exercices d’aérobic et de musculation. »

## À propos du Défi Vélo Parkinson

Ouvert au grand public, le Défi Vélo Parkinson est un événement initié par la communauté et organisé par Parkinson Québec depuis maintenant 6 ans. Le Défi 2016 se déroulera dans la région des Basses-Laurentides. Trois circuits sont proposés aux cyclistes : 45km, 75km et 150km.

L'année dernière, Le Défi Vélo Parkinson a permis d'amasser plus de 50 000\$ au profit de Parkinson Québec. En 2016, l'objectif est 75 000\$.

[www.defiveloparkinson.ca](http://www.defiveloparkinson.ca)

## À propos de Parkinson Québec

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

Parkinson Québec a pour mission de soutenir les 25 000 Québécois atteints de la maladie de Parkinson et leurs proches aidants :

- en contribuant à la recherche sur les causes et les traitements de la maladie de Parkinson;
- en promouvant des services et des programmes éducatifs uniformes, efficaces, et appuyés sur des sources fiables et des pratiques exemplaires sur le territoire québécois;
- en représentant la communauté Parkinson auprès des instances décisionnelles afin de défendre ses droits et intérêts;
- en sensibilisant également le grand public à la maladie de Parkinson.

Parkinson Québec regroupe 11 organismes régionaux offrant des 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.

[www.parkinsonquebec.ca](http://www.parkinsonquebec.ca)

– 30 –

Pour information :

**Gabrielle Marcoux**

Agente aux communications, Parkinson Québec

[gmarcoux@parkinsonquebec.ca](mailto:gmarcoux@parkinsonquebec.ca)

514 861.4422, poste 269