

# TAVIE *en* MOUVEMENT

Traitement  
Assistance Virtuelle Infirmière  
et Enseignement

**DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR PRÉSERVER  
VOTRE SANTÉ**

## Faire des choix alimentaires variés

---

Une alimentation saine, variée et équilibrée aide à maintenir une bonne santé. Le principal défi est de consommer, à tous les repas et lors des collations, des aliments variés, nutritifs et énergétiques ainsi que de bien s'hydrater, tout en respectant certaines limites si votre condition de santé l'oblige, par exemple si vous avez des problèmes cardiaques ou rénaux. Si vous arrivez à relever ce défi, vous gagnerez en énergie, en force musculaire, au maintien d'un poids santé, à une bonne élimination intestinale et à améliorer l'efficacité des médicaments antiparkinsoniens!

### **Savez-vous que certains aliments champions ne sont pas réservés qu'aux équipes d'athlètes?**

---

Les fruits (frais, cuits), les légumes, les céréales, les grains complets, les noix (entières ou moulues) et l'huile d'olive sont considérés comme des aliments anti- vieillissants et protecteurs. En effet, ils fournissent plusieurs vitamines essentielles (A, B, C et E) et des fibres en abondance (prévention de la constipation). Ces aliments, nutritifs et énergétiques, protègent aussi votre système immunitaire et votre cerveau. De plus, ils facilitent la digestion et améliorent l'absorption ainsi que l'efficacité de vos médicaments. Profitez pleinement de ces aliments et ce, chaque jour!

Il est possible que certains médicaments vous occasionnent des nausées. Il faudra peut-être considérer la prise de plus petits repas en compensant avec des collations nutritives.

Le contenu de l'assiette est important mais la présentation des aliments et la présence de personnes significatives lors des repas peuvent être

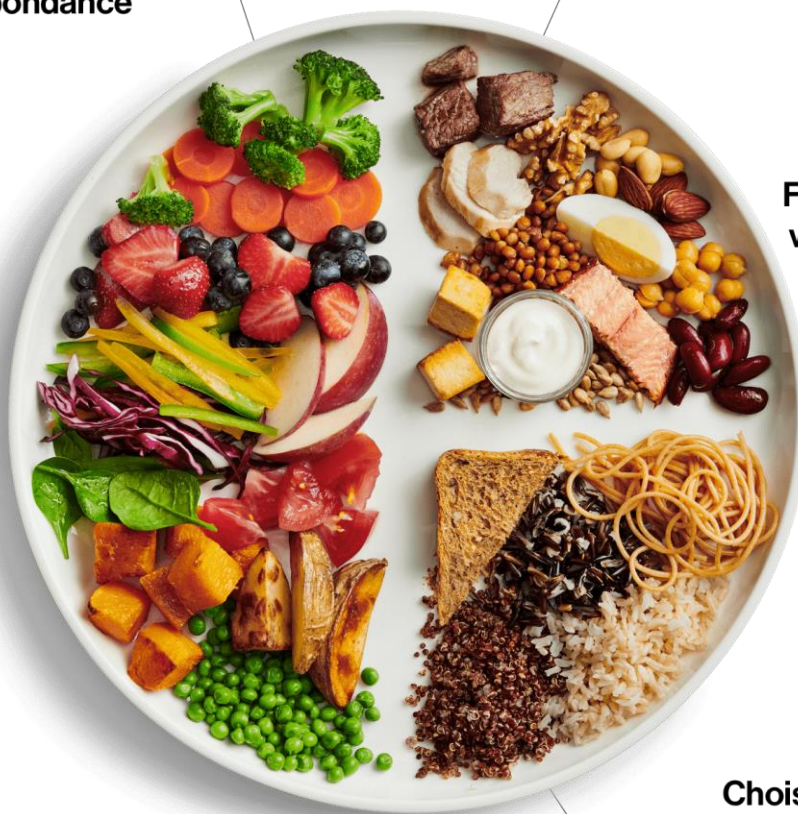
des avenues gagnantes pour stimuler votre appétit et combler vos besoins nutritionnels.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

**Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance**

**Consommez des  
aliments protéinés**

**Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix**



**Choisissez  
des aliments à  
grains entiers**

© Gouvernement du Canada, 2023

En plus de l'assiette présentée ci-haut, vous trouverez sur le site Web du Gouvernement du Canada plusieurs renseignements, notamment le Guide alimentaire disponible dans diverses langues ainsi que des trucs pour mieux manger et demeurer actif. Vous pouvez trouver et télécharger ces documents au :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

## Maintenir une vie active

---

En plus de préserver votre santé et votre autonomie, les exercices physiques et intellectuels aident à garder le moral et votre qualité de vie au fil des ans. La pratique d'exercices variés à tous les jours procure du plaisir et accroît vos possibilités de sortir de la maison et de voir d'autres couples, qui comme vous, cherchent à rester en forme et à avoir des moments divertissants en agréable compagnie. Plus vous êtes actifs physiquement et intellectuellement, plus vous vous sentez libres de bouger et d'agir à votre guise.

### **Savez-vous que les exercices physiques peuvent être des sources de rapprochement ?**

---

Les résultats d'études montrent que les couples, qui s'engagent ensemble dans un programme d'exercices, demeurent plus actifs à la maison et entre les sessions. La majorité rapporte de nombreux bénéfices, notamment au plan de l'équilibre, de la souplesse et de la posture. Les participants soulignent les effets relaxants, énergisants, distrayants et ressourçants des exercices. Enfin, ils se sentent plus efficaces à réaliser leurs activités quotidiennes et notent, à leur grande surprise, un rapprochement et une meilleure complicité au sein de leur couple.

### **Savez-vous que les exercices physiques et intellectuels sont de bons antidotes au stress, à l'anxiété et à la dépression?**

---

Lorsque vous faites des exercices physiques et intellectuels, l'apport sanguin au cerveau augmente, nourrit vos cellules nerveuses et les renforce. Les exercices, qui favorisent la coordination de vos mains et de vos yeux, améliorent le fonctionnement de votre cerveau, notamment la mémoire et la concentration.

## **Vous pratiquez déjà des exercices?**

---

Certains types d'exercices s'avèrent efficaces pour agir sur les différents symptômes moteurs et non moteurs de la maladie de Parkinson. Parmi ceux-ci se retrouvent le Tai-Chi, le Yoga, le Pilates, la danse (telle le tango), la marche nordique (avec des bâtons de marche), la boxe adaptée (dans un environnement sécuritaire), le chant, les jeux vidéo et en réalité virtuelle, etc.

Les activités intellectuelles, comme le scrabble, le sudoku, les jeux de stratégie, les mots croisés, l'apprentissage d'une nouvelle langue ou de l'informatique, la lecture, l'écoute de la musique, les passe-temps artistiques et le recours à toutes stratégies faisant travailler vos méninges, activent la chimie du cerveau responsable, entre autres, du développement de votre créativité et de la régulation de vos émotions.

En somme, ces exercices vous sont utiles, car ils facilitent la résolution de problèmes et provoquent, dit-on, la tendance au bonheur.

## **Vous voulez faire partie d'un groupe d'exercices?**

---

Il existe toute une gamme d'activités à votre portée, telles un groupe d'exercices avec l'organisme Parkinson de votre région, le YMCA de votre quartier, certains centres communautaires ou centres de loisirs. Aussi sur le site web de Parkinson Québec, il existe plusieurs documents intéressants à télécharger aux onglets suivants:

<https://parkinsonquebec.ca/agir/activites-physiques/>

<https://parkinsonquebec.ca/services/groupes-exercices/>

Enfin, d'autres programmes adaptés en ligne sont aussi disponibles :

<https://cummingcentre.org/all-programs-classes/adapted-programs/parkinsons/>