

## Différents trucs pour prendre une pause du stress

Vivre avec le Parkinson comporte son lot de stress, d'où l'importance de l'alléger au quotidien. Ainsi au tableau suivant, nous avons regroupé des éléments clés pour vous aider en ce sens.

BOUGER	<p><b>Recommandations générales :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 à 20 minutes par jour</li> <li>• 3 à 5 fois /semaine, c'est bien. À tous les jours, c'est mieux!</li> </ul> <p><b>Bienfaits possibles:</b> diminuer les hormones de stress; accroître l'énergie, le tonus musculaire et la posture; protéger les os et la peau; améliorer la circulation sanguine et la concentration; retarder le vieillissement du cerveau; avoir du plaisir et socialiser</p> <p><b>Types d'exercices:</b> étirements, vélo, musculation et exercices aérobiques selon la condition cardiaque, Tai-Chi, yoga, danse, marche nordique avec des bâtons, etc.</p>
RESPIRER	<p><b>Suggestions :</b></p> <p><b>Respiration abdominale niveau 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compter jusqu'à 5 à l'inspiration et jusqu'à 5 lors de l'expiration</li> <li>• Faire 3 à 5 respirations par séance</li> </ul> <p><b>Respiration abdominale niveau 2 si anxiété ou rumination de pensées:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirer par le nez et expirer par la bouche</li> <li>• Compter jusqu'à 3 à l'inspiration et jusqu'à 6 lors de l'expiration</li> <li>• Vous êtes invités à répéter cette respiration 3 fois.</li> </ul>

RESPIRER (SUITE)	<p><b><u>Activités impliquant la respiration :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méditer (attention portée sur le présent en se concentrant sur sa respiration)</li> <li>• Prier/réciter un mantra : cela enclenche une respiration diaphragmatique comme la respiration abdominale</li> <li>• Chanter : favorise la respiration abdominale</li> <li>• Écouter de la musique : la respiration se synchronise avec le tempo de la pièce musicale; privilégier un tempo plus lent, une chanson avec des paroles peut faire taire le hamster pendant l'écoute</li> </ul>
DOSER	Maintenir un équilibre entre les activités et le repos pour bénéficier d'un niveau d'énergie optimal
SE FAIRE PLAISIR	<p>Rire et humour : aident à la diminution des hormones de stress</p> <p>Activités plaisantes : manuelle, artistique, dans la nature</p>
S'ENTOURER	<p>Soutien social significatif peut diminuer les hormones de stress</p> <p>Animal : pour aimer, pour parler, pour toucher, etc.</p> <p>Bénévolat : aide à briser l'isolement, sentiment d'utilité</p>

Ce tableau a été inspiré par les auteurs suivants reconnus en matière de gestion du stress. Pour en savoir plus, vous pouvez vous référer à leur livre ou à la documentation qui se retrouve aux pages suivantes et sur leur site web.

## Livre sur le stress :

Lupien, Sonia (2020). **Par amour du stress**. Mont-Tremblant : Édition Va Savoir, 434 pp.

Chercheuse en neurosciences depuis plusieurs années, Sonia Lupien a le souci, entre autres, de bien expliquer ce qu'est le stress, comment le rendre moins nuisible et différencier le stress utile de celui qui l'est moins. Des résultats scientifiques et des idées nouvelles sont présentés par l'autrice de manière attrayante et facile à comprendre. Des tests pour mieux se connaître et des trucs efficaces sont aussi proposés pour mieux composer avec le stress.

Pour rester informés, consulter son site Web [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca) ainsi que son blogue sur Facebook voir [www.sonialupien.com](http://www.sonialupien.com)

## Autres livres :

André, Christophe (2011). **Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience**. Paris : Éditeur L'Iconoclaste, 304 pages.

L'auteur, médecin psychiatre, s'intéresse tout particulièrement aux émotions et comment les gérer. Il nous incite à prendre conscience de l'instant présent, de notre corps, de notre souffle, de ce qui nous entoure, à s'accepter, à donner un espace à nos émotions et davantage. Ce qui est intéressant est qu'un chef-d'œuvre de la peinture accompagne chacune des leçons pour aider à comprendre et à mieux intégrer ce qui est expliqué par l'auteur.

Bonnet, Anne Marie, et Hergueta, Thierry (2016). **La maladie de Parkinson au jour le jour**. Paris : Éditions John Libbey Eurotext, 221 pages.

Les deux auteurs travaillent dans un service de neurologie en tant que neurologue et psychologue. Le livre s'adresse autant à la personne vivant avec le Parkinson qu'à son proche aidant ou à l'entourage. Il aide à mieux comprendre les différentes étapes de la maladie et ses conséquences sans oublier d'offrir des moyens, des conseils pour mieux faire face aux différents symptômes et aussi, mieux vivre au quotidien. Tout au long de la lecture, il y a des encadrés mettant en évidence, entre autres, des conseils, des idées et des mots clés à retenir.

Marie, Lianna (2020). **The Complete Guide for People with Parkinson Disease and Their Loved Ones**. Purdue University Press, 240 pages.

Infirmière canadienne, cette auteure et proche aidante a pris soin de sa mère atteinte de Parkinson pendant 20 ans et a vécu avec elle le parcours de la maladie. Lianna Marie aussi a fondé une communauté en ligne ([www.allaboutparkinsons.com](http://www.allaboutparkinsons.com)) dont la mission est de relier et aider des milliers de personnes touchées par la maladie, leurs proches aidants et leur famille.

Les sujets abordés dans son livre incluent, l'exercice, la nutrition, les thérapies alternatives et complémentaires, les traitements et des conseils pour les proches aidants. Ce livre de référence offre des informations faciles à comprendre pour toutes personnes intéressée par le Parkinson.

Patenaude, Diane (2011). **No Parking : des gestes concrets pour retarder l'évolution du Parkinson.** Boisbriand : Édition Marcel Broquet, 107 pages.

Cette autrice, vivant depuis plusieurs années avec la maladie de Parkinson, a travaillé dans le domaine de la gestion en santé. Diane Patenaude apporte de l'espoir et explique ce qui l'a aidée dans son parcours de vie avec la maladie. Elle propose aussi des conseils stimulants et pertinents dont celui de bouger pour maintenir sa qualité de vie et peut-être retarder l'évolution de la maladie, le tout avec une pointe d'humour.

### **Ressources pour mieux gérer la fatigue :**

Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte. N., Lessard, J., Potvin, I. Boutin, N. et Ducherneau, G. (2014). **Fiches conseils - Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue.** Québec: Institut de réadaptation en déficience physique de Québec.

Ce guide, publié par l'Institut de Réadaptation en Déficience Physique de Québec (IRD PQ), propose de mieux comprendre la fatigue, de l'évaluer individuellement et de développer des stratégies pour mieux gérer votre énergie.

Pour en apprendre davantage, consulter les fiches conseils accessibles au lien suivant :

[www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-fiches-conseils-Par-l%E2%80%99-IRD PQ-Quebec.pdf](http://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-fiches-conseils-Par-l%E2%80%99-IRD PQ-Quebec.pdf)

## **Parkinson's UK**

Sur ce site Web, vous pouvez accéder gratuitement à de l'information en anglais sur les causes de la fatigue et ses effets chez les personnes vivant avec le Parkinson ainsi que de l'information pour mieux la gérer. Un document PDF téléchargeable est aussi disponible.

<https://www.parkinsons.org.uk/information-and-support/fatigue>

## **SALUS Wellbeing Hub**

Cet organisme à but non lucratif a été créé par des professionnels de la santé dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes affectées par la fatigue. Il offre de l'information en anglais ainsi que des groupes de soutien hebdomadaires en ligne et des ateliers gratuits sur le sujet.

<https://my.salus.org.uk/>