

# Comment résonne la maladie de Parkinson plus tard en matinée?



“Me connectant avec la nature j'ai l'air normale, mais je porte un sentiment de maladresse en tout temps. Je marche en me sentant riche de tout ce qui est en vue.”

-Anne McIsaac

## **À propos des activités extérieures:**

Il a été démontré dans plusieurs études que l'activité physique améliore la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Faire de l'exercice peut améliorer la mobilité, réduire la sévérité des symptômes, freiner le déclin cognitif et réduire le fardeau du proche aidant. L'exercice en plein air peut favoriser une meilleure connexion avec l'environnement et améliorer le bien-être tant en santé qu'en cas de maladie. L'exercice à intensité modérée fait à l'extérieur peut améliorer les symptômes moteurs et l'équilibre, ainsi que les symptômes non moteurs comme la fatigue et l'anxiété.

De façon surprenante, la vitamine D, un nutriment essentiel synthétisé par la peau lors d'une exposition à la lumière du soleil, pourrait contribuer à la progression de la maladie de Parkinson. Bien que le lien entre la maladie de Parkinson et la vitamine D soit en quelque sorte controversée, les concentrations de vitamine D semblent être plus basses chez les personnes vivant avec la maladie de Parkinson et de façon encore plus importante chez celles présentant des symptômes plus graves.

Des études ont montré qu'une concentration plus élevée de vitamine D dans l'alimentation et l'activité en plein air pourraient réduire le risque de développer la maladie de Parkinson, suggérant un effet neuroprotecteur de l'alimentation et de l'exercice même avant le diagnostic de maladie de Parkinson.

### **À propos des troubles de la coordination des mouvements dans la maladie de Parkinson :**

Les troubles de la coordination des mouvements dans la maladie de Parkinson peuvent être à la fois une conséquence et un symptôme de la maladie. L'altération de la motricité est un symptôme bien connu de la maladie, mais la diminution de la dextérité et des gestes imprécis sont moins souvent explicitement définis.

Le mouvement volontaire repose sur une série de commandes motrices organisées dans un ordre précis par le cerveau. Or, l'initiation et l'exécution des séquences motrices sont altérées dans la maladie de Parkinson. Une incoordination des gestes peut alors apparaître, amenant le cerveau à détourner son attention des membres affectés vers d'autres circuits neuronaux afin de compenser ces déficits. Ce mécanisme d'adaptation peut entraîner une perte de la dextérité, réduisant ainsi la précision et la fluidité des mouvements exécutés.

Ceci est une explication possible de la sensation de difficulté motrice ressentie par Anne lorsqu'elle explore l'extérieur. Toutefois, il est important de souligner que l'activité physique a démontré des effets bénéfiques sur la coordination motrice fine et le contrôle postural. Ainsi, elle pourrait aider à réduire le sentiment de maladresse aussi bien chez les personnes en bonne santé que chez celles atteintes d'une pathologie. Par conséquent, dans la mesure du possible, des promenades régulières en plein air pourraient avoir un impact positif sur votre santé à plusieurs niveaux.

Anusha Kamesh, Ph.D.

**LIEN VIDÉO: <https://www.youtube.com/watch?v=4rBDhqJwAk>**

## References

1. Ernst, M., Folkerts, A.-K., Gollan, R., Lieker, E., Caro-Valenzuela, J., Adams, A., Cryns, N., Monsef, I., Dresen, A., Roheger, M., et al. (2023). Physical exercise for people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2023. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013856.pub2>.
2. Oguh, O., Eisenstein, A., Kwasny, M., and Simuni, T. (2014). Back to the basics: Regular exercise matters in Parkinson's disease: Results from the National Parkinson Foundation QII Registry study. *Parkinsonism & Related Disorders* 20, 1221–1225. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2014.09.008>.
3. Hesam Shariati, F., Steffens, A., and Adhami, S. (2023). Designing environments that contribute to a reduction in the progression of Parkinson's disease; a literature review. *Health & Place* 83, 103105. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.103105>.
4. Granziera, S., Alessandri, A., Lazzaro, A., Zara, D., and Scarpa, A. (2021). Nordic Walking and Walking in Parkinson's disease: a randomized single-blind controlled trial. *Aging Clin Exp Res* 33, 965–971. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01617-w>.
5. Peterson, A.L., Mancini, M., and Horak, F.B. (2013). The relationship between balance control and vitamin D in Parkinson's disease—a pilot study. *Movement Disorders* 28, 1133–1137. <https://doi.org/10.1002/mds.25405>.
6. Bos, F., Speelman, A.D., Nimwegen, M., Schouw, Y.T., Backx, F.J.G., Bloem, B.R., Munneke, M., and Verhaar, H.J.J. (2013). Bone mineral density and vitamin D status in Parkinson's disease patients. *J Neurol* 260, 754–760. <https://doi.org/10.1007/s00415-012-6697-x>.
7. Zhu, D., Liu, G., Lv, Z., Wen, S., Bi, S., and Wang, W. (2014). Inverse associations of outdoor activity and vitamin D intake with the risk of Parkinson's disease. *J. Zhejiang Univ. Sci. B* 15, 923–927. <https://doi.org/10.1631/jzus.B1400005>.
8. Jones, D.L., Bradshaw, J.L., Phillips, J.G., Iansek, R., Mattingley, J.B., and Bradshaw, J.A. (1994). Allocation of attention to programming of movement sequences in Parkinson's disease. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 16, 117–128. <https://doi.org/10.1080/01688639408402622>.
9. De Maio, M., Castellani, L., Cugusi, L., Cortis, C., and Fusco, A. (2022). The Effect of a Combined Exercise Program on Postural Control and Fine Motor Skills in Parkinson's Disease: Study Design. *IJERPH* 19, 15216. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215216>.

## CRÉDITS

Interprétation et voix : Anne McIsaac; Musique et production sonore : Louise Campbell; Vidéo: Naomi Silver-Vezina; Texte : Anusha Kamesh, Ph. D.

Concept original : Anne McIsaac, Louise Campbell, Anusha Kamesh, Ph. D., Claire Honda, Ph. D.

La création et la production de cette œuvre ont été rendues possibles grâce au soutien financier de Bradyworks et du Conseil des arts et des lettres du Québec.

Design graphique : Grace Nathalie Calvopina; Parkinson Québec.

TRADUCTION EN FRANÇAIS

Dora Rodriguez, MSc. Directrice de développement de la recherche scientifique. Parkinson Québec

Alexandra Potvin-Desrochers, PhD. Chercheuse d'établissement. Centre de recherche du CISSS de l'Outaouais; Professeure associée. École interdisciplinaire de la santé. Université du Québec en Outaouais



Conseil  
des arts  
et des lettres  
du Québec

