

La maladie de Huntington (MH) est un trouble neurodégénératif caractérisé par une perte progressive des fonctions physiques, cognitives et émotionnelles. Parmi les projets de recherche sur des moyens thérapeutiques pour prévenir la MH ou ralentir sa progression on en retrouve qui montre que la stimulation physique, mentale et sociale peut améliorer la qualité de vie des personnes atteintes, en plus de retarder le déclenchement de la maladie. La présente fiche de renseignements se penche sur les avantages de l'activité physique pour les personnes atteintes de la maladie de Huntington.

Comment l'exercice et l'activité améliorent les symptômes physiques

- Amélioration du tonus et de la force musculaires
- Amélioration de l'équilibre et réduction des risques de chute
- Influence positive sur la qualité du sommeil
- Réduction du risque de développer d'autres conditions (p. ex., hypertension et maladies cardiaques)

Comment l'exercice et l'activité améliorent les symptômes cognitifs de la MH

- Stimulation de la croissance de nouveaux neurones et prévention du recul dû à l'âge
- Amélioration de la capacité de se concentrer et de maintenir son acuité intellectuelle

Comment l'exercice et l'activité améliorent les symptômes émotionnels de la MH ausés du décès

- Énergie et sentiment de bien-être (libération d'endorphines dans l'organisme)
- Sentiment de calme et de bien-être
- Grand effet positif sur la dépression, l'anxiété, le stress et l'estime de soi

Que sont l'activité physique et l'exercice?

Faire de l'activité physique et de l'exercice ne signifie pas nécessairement qu'il faut aller dans un club, suivre un cours d'aérobic ou faire de longues courses à pieds. Il existe de nombreuses façons de tirer des résultats positifs de l'activité physique. Pour avoir le plus grand impact, un programme d'exercice doit être adapté aux préférences et aux capacités de chacun.

Généralement, on suggère d'inclure les éléments suivants à un programme d'exercice :

- période d'échauffement
- exercices spécifiques pour le développement musculaire, ou l'amélioration de l'équilibre et des capacités fonctionnelles (yoga, poids libres, poulies, etc.)
- séance cardiovasculaire (marche, vélo stationnaire, piscine, etc.)
- période de refroidissement

En voici des exemples.

Marche

La marche peut se faire sur une piste, dans le quartier ou dans un centre commercial. Commencer par 10 minutes par jour, 3 jours par semaine. Augmenter progressivement la vitesse et le rythme de la marche jusqu'à transpirer mais sans s'essouffler.

Exercices aquatiques

Commencer par des exercices tels que se tenir debout dans l'eau jusqu'à la taille et donner des coups de pied latéraux, une jambe à la fois. Ensuite, faire quelques tours de piscine. Si les mouvements involontaires rendent la natation trop difficile, utiliser une planche pour soutenir le haut du corps. Une veste/ceinture de flottaison peut également être utile.

Vélo stationnaire

Faire 10 minutes de vélo trois fois par semaine pour commencer. Augmenter ensuite, progressivement la résistance (qui doit demeurer confortable) et le rythme. Il existe différents types de vélos selon les besoins de la personne.

Fréquence et durée des séances d'exercice

Selon la Fondation des maladies du cœur du Canada :

Les adultes devraient effectuer au moins 150 minutes d'activités physiques aérobiques d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Il est également recommandé d'ajouter des activités de renforcement des muscles et des os en utilisant les principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine afin d'améliorer l'équilibre et de prévenir les chutes.

Une activité aérobique d'intensité modérée entraîne une respiration plus forte et des battements de cœur plus rapides. La personne devra être en mesure de parler mais pas de chanter. On peut, par exemple, marcher rapidement ou faire du vélo.

Une activité aérobique intense fait augmenter considérablement le rythme cardiaque. La personne pourra difficilement prononcer quelques mots sans avoir besoin de reprendre son souffle.

Il faut pratiquer des activités qui renforcent les muscles. Dans le cadre des activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus solides. Les activités de renforcement musculaire comprennent la montée d'escaliers, le jardinage, la levée de poids, les pompes et les redressements. Le yoga, la marche et la course sont des exemples d'activités de renforcement des os.

Mesures de sécurité

Toutes les activités physiques doivent être préalablement discutées avec un médecin . Le médecin peut renvoyer à un physiothérapeute pour une autre évaluation ou une consultation supplémentaire.

Il est très important de savoir comment utiliser l'équipement en toute sécurité et comment effectuer correctement chaque exercice. Un physiothérapeute qui connaît bien la MH peut donner une petite formation à ce sujet, en plus d'adapter le programme et les exercices selon les besoins. Étant donné que les symptômes de la MH peuvent inclure les mouvements involontaires, une coordination réduite et des problèmes d'équilibre, tous les appareils ne sont pas forcément adaptés. Utiliser un équipement adapté en fonction des besoins.

Il faut faire réévaluer régulièrement le programme d'exercices par le médecin ou le physiothérapeute pour veiller à ce qu'il demeure adapté aux besoins et aux capacités fonctionnelles de la personne, surtout lorsque les symptômes de la MH changent et progressent.

Entamer un programme d'exercices

La MH affecte les zones du cerveau responsables de la motivation et de l'initiation de l'activité. Ainsi, il serait plus difficile d'entamer un nouveau programme d'exercices. Pour aider à surmonter ces obstacles, choisir des exercices agréables, les intégrer dans la routine quotidienne et faire participer les amis et les membres de la famille si possible.

Comment s'y prendre :

1. Identifier les préférences en matière d'exercice (p. ex., yoga, tai-chi, danse, jogging, marche, musculation, vélo, golf, jardinage, natation).
2. Noter quelques objectifs spécifiques et réalisables (p. ex., marcher 5 soirs par semaine).
3. Tenir compte des questions de sécurité (consulter le médecin, l'ergothérapeute ou la physiothérapeute).
4. Élaborer un plan facile à suivre et à maintenir (p. ex., après le souper, promener le chien pendant 20 minutes, 5 nuits sur cette semaine).
5. Commencer lentement et prévoir des récompenses pour avoir mené à bien le plan.

L'usage exclusif de l'un ou l'autre genre dans certains passages du présent document ne vise qu'à en faciliter la lecture.