



Parkinson : un coach sportif hors du commun

Deuxième pathologie neurodégénérative la plus fréquente après la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson nécessite une prise en charge globale alliant traitements médicamenteux et rééducation physique et neuro-psychologique. Pour traiter les personnes qui en souffrent, qui de mieux que quelqu'un qui « vit » la maladie au quotidien ? / Adeline Beijns



Yves Auberson, 52 ans
Coach sportif
Atteint de la maladie de Parkinson



Paulo Da Cunha Ribeiro
Responsable du service de
physiothérapie à la Clinique Valmont

Rencontre ...

... auprès de Yves Auberson, coach sportif, et Paulo Da Cunha Ribeiro, responsable du service de physiothérapie à la Clinique Valmont. Agé de 52 ans et atteint de la maladie de Parkinson depuis 17 ans, Yves Auberson a réalisé en 2020, une boucle de plus de 1000 kilomètres à travers les Alpes suisses en reliant les 4 régions linguistiques du pays en moins de 100 jours. Depuis l'automne 2021, il a repris une activité professionnelle en tant que coach sportif à la Clinique Valmont.



Pour quelles raisons la pratique d'une activité sportive est-elle bénéfique pour les patients atteints de la maladie de Parkinson ?

Paulo : Cette maladie du système nerveux affecte spécifiquement le mouvement puisqu'elle résulte de la dégénérescence d'un certain type de neurones, les neurones dopaminergiques dans la substance noire du cerveau qui produisent de la dopamine. Cette substance intervient notamment au niveau de neurones responsables du contrôle des mouvements du corps. Il est donc très important de favoriser toute activité physique car s'il existe un blocage et que le patient ne bouge pas, l'état de santé du patient ne fera que s'empirer. Cela devient un véritable cercle vicieux.

Yves : Et je rajouterais que les effets bénéfiques d'une pratique sportive s'observent déjà après une semaine. C'est donc très encourageant pour les patients.

Que proposez-vous concrètement comme prise en charge à la Clinique Valmont ?

Paulo : Comme les effets de la maladie vont bien au-delà de l'atteinte du système moteur et affectent aussi le comportement et la cognition des patients, notre approche englobe également une prise en charge en neuropsychologie, composée d'exercices axés sur la mémoire, l'écriture, la rapidité de la pensée. Ces exercices sont complétés par des séances de physiothérapie, de thérapie en piscine, de logopédie (exercices de motricité bucco-linguo-faciale) et d'ergothérapie afin de maintenir au maximum l'indépendance des personnes. Ces activités, proposées par des équipes pluridisciplinaires, en ambulatoire ou en traitement stationnaire, sont très importantes et représentent une énorme part de l'efficacité de la prise en charge.

Yves : En ce qui me concerne, je suis spécialisé dans la remise en forme, m'appuyant sur ma propre expérience. Je viens à la clinique une fois par semaine et j'adapte les exercices en

fonction des lésions que présentent les patients. Une séance dure généralement 45 minutes au cours de laquelle, nous commençons toujours par des échauffements. Ensuite, nous continuons avec des exercices moteurs. Il arrive parfois que le patient ait juste besoin de parler avec quelqu'un qui sait ce que la maladie implique au quotidien.

Quelle est la plus-value pour les patients d'avoir Yves comme coach sportif ?

Paulo : Elle est évidente et naturelle, Yves connaît la maladie puisqu'il en est atteint depuis 17 ans alors que nous, thérapeutes, n'en aurons jamais qu'une connaissance théorique. Yves est, ou a été, confronté aux mêmes problèmes et interrogations que les autres patients. Sa grande motivation et les défis qu'il se lance, comme traverser les Alpes, sont une grande source de motivation pour tous. Et puis, sa joie et le plaisir qu'il a en donnant ses cours, sont communicatifs.

Yves, quels sont vos futurs projets à la Clinique Valmont ?

Il y en a plusieurs ! Etant donné que la maladie de Parkinson est une maladie qui affecte de nombreux pans de la santé, il y a énormément d'axes sur lesquels il est possible de travailler. La clinique est un établissement avant-gardiste, qui n'hésite pas à développer de nouvelles approches pour permettre à leurs patients de retrouver une meilleure qualité de vie.

Comme j'aime énormément marcher, j'aimerais développer la marche en petit groupe. C'est une activité qui est bénéfique sur de nombreux plans. En plus d'être ludique, elle permet d'entraîner la condition physique et favorise également les discussions et le partage d'expérience.

Yves, envisagez-vous de vous lancer dans un prochain défi sportif ?

Ah, vous verrez. Je vous réserve une grande surprise et je ne vous en dirai pas plus. Vous devrez être patiente. ●

