



BOUGER avec Parkinson

LE MOUVEMENT, UN ALLIÉ PRÉCIEUX

Le mouvement n'est pas seulement bon pour le corps : il nourrit aussi le cerveau. Il stimule la dopamine, renforce les connexions nerveuses et améliore la qualité de vie. Chaque pas compte, chaque geste est une victoire.



POURQUOI BOUGER EST ESSENTIEL



STIMULE LE CERVEAU

Le mouvement favorise la production de dopamine et soutient la plasticité cérébrale.



AMÉLIORE LE CORPS

Il renforce les muscles, améliore l'équilibre, la posture et la souplesse.



SOUTIENT LE MORAL

L'activité physique réduit le stress, l'anxiété et la fatigue.



FAVORISE LE SOMMEIL

Un corps actif retrouve plus facilement un sommeil réparateur.



DONNE DE L'ÉNERGIE

Bouger chaque jour, c'est cultiver vitalité et autonomie.

QUELLES ACTIVITÉS CHOISIR ?



MARCHE

La plus simple et la plus accessible. Idéale chaque jour, à votre rythme.



DANSE

Libère le corps, améliore l'équilibre et la coordination. Et c'est joyeux !



VÉLO

Doux pour les articulations, il entretient l'endurance et la circulation.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Piscine, aquagym... Déchargent le corps et renforcent en douceur.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Indispensable pour garder force, stabilité et posture. À adapter à vos capacités.

NOS CONSEILS

- Commencez doucement.
- Soyez régulier, même 10 minutes par jour.
- Choisissez une activité que vous aimez.
- Écoutez votre corps, reposez-vous si besoin.
- Demandez conseil à un professionnel.

À RETENIR

Il n'y a pas de "bon niveau".
Il n'y a que votre niveau d'aujourd'hui.
Le mouvement est un cadeau que vous vous faites.

LE CONSEIL DE CLO

*Bouger, ce n'est pas se dépasser.
C'est se respecter.
Chaque mouvement est un pas vers plus de liberté.*

“

Rien ne vaut un petit pas aujourd'hui pour un grand mieux demain.