

LE CERVEAU *s'adapte*

Le cerveau n'est pas figé.
Il évolue, se transforme,
et cherche toujours
de nouvelles solutions.

Même face à Parkinson,
il peut créer de nouveaux chemins,
renforcer ses connexions
et trouver d'autres façons d'avancer.

Il ne s'agit pas de revenir en arrière,
mais d'avancer autrement.

Le cerveau a cette capacité extraordinaire :
la plasticité cérébrale.



COMMENT LE STIMULER AU QUOTIDIEN



BOUGER

Le mouvement
nourrit le cerveau.



APPRENDRE

La nouveauté
éveille de nouveaux
chemins.



CRÉER

La créativité
renforce les liens
neuronaux.



PARTAGER

Les échanges
stimulent et
protègent le cerveau.



SE POSER

Le repos et la respiration
permettent au cerveau
de se régénérer.

“

*Le cerveau est capable de changement tout au long de la vie.
Chaque petit pas compte.*

”

Parkinson :

qu'est-ce que ça change dans le cerveau ?

Dans la maladie de Parkinson, ce qui est surtout atteint, c'est une petite zone très précise du cerveau :

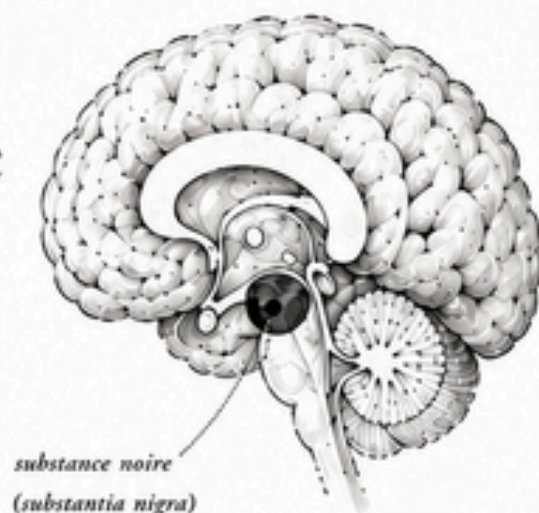
→ La substance noire (*substantia nigra*)

Elle fait partie des ganglions de la base, un ensemble de structures qui gèrent :

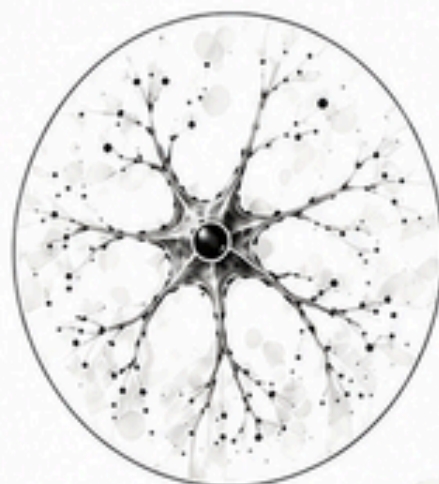
- le mouvement
- l'équilibre
- la fluidité des gestes
- l'automatisation
- la posture
- des mouvements



*Cette zone produit de la dopamine.
Quand elle fonctionne moins bien,
tout le système s'en trouve déséquilibré.*



*substance noire
(substantia nigra)*



“

*Comprendre ce qui se passe dans le cerveau,
c'est déjà reprendre un peu de pouvoir sur sa vie.*

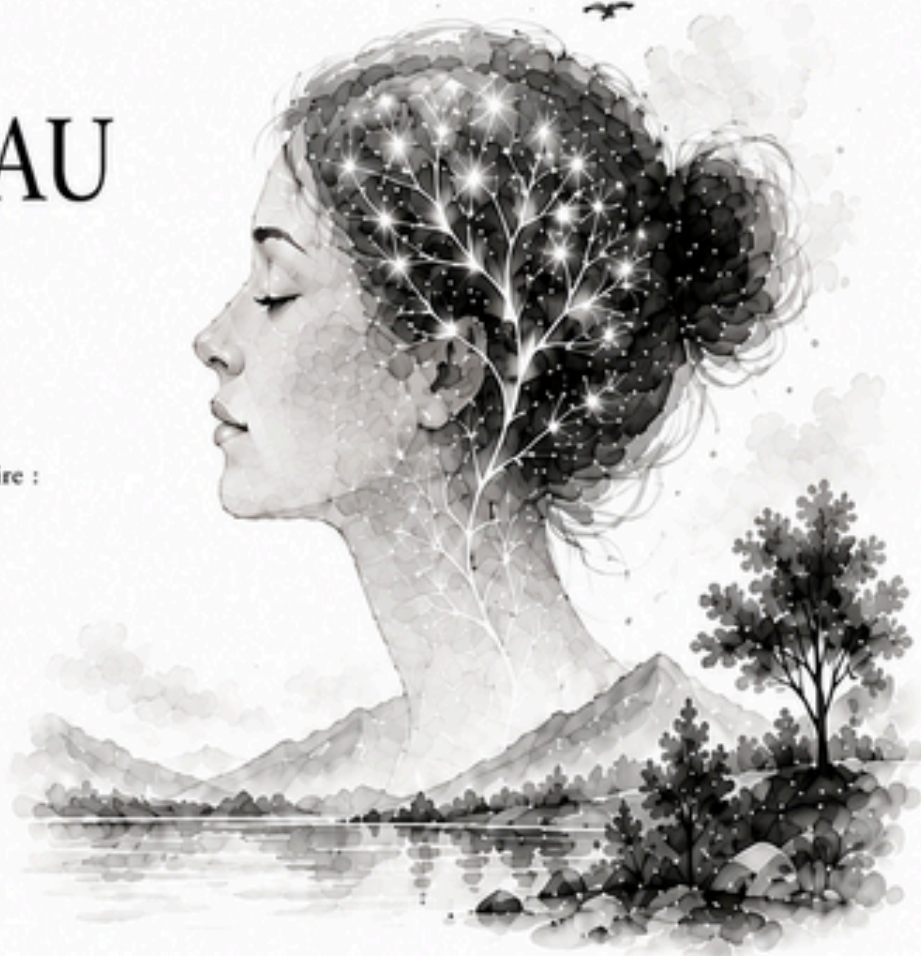
”

LE CERVEAU *s'adapte*

Le cerveau possède une capacité extraordinaire :
la plasticité cérébrale.

Il n'est pas figé.
Il évolue, se transforme
et cherche toujours
de nouvelles solutions.

Même face à Parkinson,
il peut créer de nouveaux chemins,
renforcer ses connexions
et trouver d'autres façons d'avancer.



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Le cerveau crée, renforce ou réorganise ses connexions entre les neurones.
Ces connexions sont comme des chemins : plus ils sont utilisés, plus ils se solidifient.

1

STIMULUS

Une activité, un apprentissage,
un mouvement ou une émotion
stimule le cerveau.



2

CONNEXION

Les neurones communiquent
entre eux et créent
de nouveaux liens.



3

RENFORCEMENT

Plus l'activité est régulière,
plus les connexions deviennent
fortes et efficaces.



CE QUI AIDE LE CERVEAU À S'ADAPTER



Le mouvement
Marche, sport, danse...



L'apprentissage
Nouveau, créatif,
stimulant...



La créativité
Musique, écriture,
bricolage, peinture...



Le lien social
Échanges, rires,
partage...



Le calme et le repos
Sommeil, relaxation,
respiration...

À RETENIR



Le cerveau aime
la nouveauté
et la régularité.



Chaque petit pas compte.
La répétition crée
la transformation.



Il ne s'agit pas de revenir en arrière,
mais d'avancer autrement.

“

*Le cerveau est capable de changer tout au long de la vie.
Avec patience, bienveillance et constance.*

”

2 LE RÔLE CENTRAL DE LA DOPAMINE

La dopamine, ce n'est pas "l'hormone du plaisir" comme on le dit souvent. Dans Parkinson, son rôle clé est surtout :

- faciliter le déclenchement du mouvement
- rendre les gestes fluides
- permettre l'automatisation (marcher sans y penser, se lever, écrire...)

Quand les neurones dopaminergiques dégénèrent :

- les mouvements deviennent plus lents
- plus rigides
- moins automatiques



Le cerveau sait quoi faire, mais le message passe moins bien, et c'est pour ça qu'il est important de continuer à "faire", pour permettre au cerveau de continuer de savoir quoi faire.



3 PARKINSON N'EST PAS SEULEMENT MOTEUR

C'est fondamental à comprendre. Les ganglions de la base sont aussi impliqués dans :

- l'émotion
- la motivation
- la gestion du stress
- l'attention

C'est pour ça que Parkinson peut toucher :

- l'humeur
- la motivation
- l'anxiété
- la concentration
- la fatigue mentale



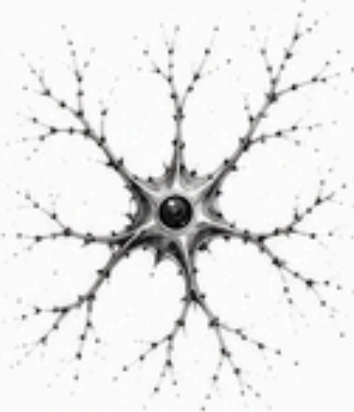
Ce n'est pas "dans la tête". C'est neurologique.

4 ET LE BDNF DANS TOUT ÇA ?

Dans Parkinson :

- la production de BDNF est souvent diminuée
- la neuroplasticité est ralentie
- les neurones sont plus vulnérables

Le cerveau devient moins souple, moins adaptable.



Mais — et c'est capital — la neuroplasticité n'est pas supprimée.

5 POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN PILIER

Ce n'est pas du "bien-être". C'est neurologique.

L'activité physique :

- augmente le BDNF
- améliore la communication entre neurones
- stimule les circuits moteurs alternatifs
- aide le cerveau à contourner certaines pertes



Le cerveau apprend à utiliser d'autres chemins.

C'est pour ça que :

- marcher
- danser
- faire du sport adapté
- bouger régulièrement au quotidien

réduit certains symptômes :

- raideur
- lenteur
- troubles de l'équilibre
- même les tremblements
- la douleur



Le mouvement nourrit le cerveau.

6 LA NEUROPLASTICITÉ : LE POUVOIR DE CHANGER

Bonne nouvelle : le cerveau peut se réorganiser, créer de nouveaux chemins, compenser, s'adapter. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité.

Dans Parkinson, elle est précieuse. Elle permet de :

- maintenir des fonctions
- en récupérer d'autres
- continuer d'apprendre et de progresser

Le cerveau n'est pas figé. Il évolue... à tout âge.



Le cerveau est plastique. Comme l'eau qui contourne les obstacles, il peut trouver de nouveaux chemins.



SES RÔLES CLÉS



PROTÈGE LES NEURONES

Il aide les neurones à résister au stress et aux agressions.



FAVORISE LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE

Il soutient la création de nouvelles connexions entre les neurones.



AMÉLIORE L'APPRENTISSAGE

Il renforce la mémoire, l'attention et la capacité à apprendre.



SOUTIEN L'HUMEUR ET LA MOTIVATION

Il agit aussi sur le moral, l'énergie et la motivation, si essentiels au quotidien.

COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT LE BDNF ?



Bouger régulièrement
L'activité physique est le meilleur stimulateur naturel du BDNF.



Apprendre et se challenger
Nouveaux apprentissages, curiosité, sorties de sa zone de confort.



Écouter de la musique
Elle stimule plusieurs zones du cerveau et augmente le BDNF.



Bien dormir
Le sommeil profond favorise sa production.



Créer du lien
Les relations sociales positives boostent le BDNF.

“
Le BDNF,
c'est ce petit plus
qui aide votre cerveau
à rester souple,
créatif et résilient.”

À RETENIR

Le BDNF n'est pas un médicament, c'est un potentiel.

Chaque jour, par de petits gestes, vous pouvez nourrir votre cerveau et soutenir votre équilibre.

Votre cerveau a besoin de :

- MOUVEMENT
- STIMULATION
- REPOS
- LIEN
- PLAISIR



*Nourrir le BDNF, c'est investir dans votre demain.
Chaque petit pas compte.*





L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE DÉCLENCHEUR NATUREL DU BDNF

L'activité physique régulière est l'un des stimuli
les plus puissants pour augmenter la production de BDNF.
Elle agit à tout âge, et même en cas de maladie de Parkinson.

COMMENT LE MOUVEMENT STIMULE LE BDNF ?



1. LE MOUVEMENT ACTIVE LE CERVEAU

Il augmente le flux sanguin et apporte plus
d'oxygène et de nutriments aux neurones.



2. IL STIMULE LA PRODUCTION DE BDNF

Le mouvement envoie un signal aux cellules
du cerveau qui se mettent à produire plus de BDNF.



3. LES CONNEXIONS SE RENFORCENT

Le BDNF permet aux neurones de créer,
de renforcer et de stabiliser leurs connexions.



4. LE CERVEAU SE SENT MIEUX

Moins d'inflammation, plus de résilience,
meilleure humeur, plus d'énergie.



BON À SAVOIR

Une seule séance de 30 minutes
d'activité physique modérée
peut augmenter le BDNF
pendant plusieurs heures.
La régularité est la clé !



QUELLES ACTIVITÉS SONT LES PLUS BÉNÉFIQUES ?



MARCHE

simple, accessible
et tellement efficace.



VÉLO

idéal pour l'endurance
et la circulation.



DANSE

mouvement + rythme
= cerveau heureux !



NATATION

douce, complète
et apaisante.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

pour la force,
l'équilibre et
la posture.



LE CONSEIL DE CLO

Choisissez une activité que vous aimez.
Le plaisir est le meilleur moteur de constance.
Mieux vaut 20 minutes que... rien du tout !



MES PETITS PAS AU QUOTIDIEN

- Je bouge un peu chaque jour.
- J'augmente progressivement,
sans me comparer aux autres.
- J'écoute mon corps, je respecte mes limites.
- Je célèbre chaque progrès,
même le plus petit.
- Je me fais plaisir en bougeant !



*Je choisis le mouvement,
je nourris mon cerveau,
je cultive ma vie.*

