


Activité Physique

INFORMATION



L'activité physique joue un rôle important pour un vieillissement normal. C'est aussi un facteur préventif et même thérapeutique dans le cadre de la maladie d'Alzheimer et des pathologies associées. Il agit à la fois sur le cerveau et sur le système vasculaire, immunitaire et métabolique. Tout d'abord, il est reconnu* que l'activité physique est un moyen efficace de prévention contre la maladie d'Alzheimer en :

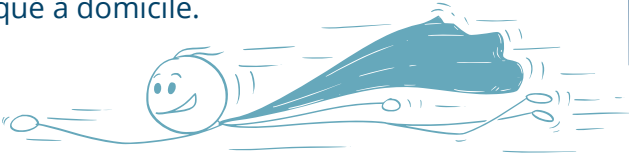
- favorisant l'élimination de l'amyloïde β , une protéine impliquée dans la formation de plaques séniles caractéristiques de la maladie d'Alzheimer
- diminuant l'activation des microglies, cellules immunitaires du cerveau, réduisant ainsi l'inflammation associée à la maladie d'Alzheimer
- favorisant la circulation sanguine dans le cerveau et améliorant ainsi l'apport en oxygène et en nutriments essentiels

Faire une activité physique a également des effets bénéfiques sur les personnes qui sont atteintes de la maladie d'Alzheimer principalement au niveau du bien être et en contribuant à une amélioration des activités de la vie quotidienne. Ce bénéfice est notamment observé lors de la prise des repas, de la toilette et de l'habillement. Il a également été montré des bienfaits sur la motivation des patients et une baisse de l'apathie **.

Il est recommandé d'intégrer l'activité physique dans les stratégies de réadaptation fonctionnelle des patients Alzheimer. L'activité doit être personnalisée selon le niveau de déclin cognitif et fonctionnel du patient.

La formation et la sensibilisation des aidants à la pratique et à l'intérêt d'une activité physique adaptée semblent indispensables. Les soignants ou aidants familiaux jouent en effet un rôle essentiel pour soutenir l'adhésion à un programme d'exercices, surtout lorsqu'il est pratiqué à domicile.

ACTION

- 
- Avant tout, demander à votre médecin les activités conseillées en fonction des handicaps et capacités physique de votre proche. Vous pouvez également vous faire conseiller par un ergothérapeute ou animateur spécialisé.
 - Adapter les exercices, privilégier des séances courtes mais régulières (au moins 3 fois par semaine), en variant les activités selon les intérêts de votre proche.
 - Organiser les séances en 3 temps : échauffement, exercices (de coordination, d'assouplissement et renforcement musculaire), et un temps de relaxation.
 - Donner confiance, valoriser la participation et non la performance
 - Associer exercice physique et exercices cognitifs (mettre de la musique, discuter et se remémorer des souvenirs)
 - Trouver des moyens de motivations, des récompenses (aller boire un café ou un thé en bord de mer par exemple, retrouver des amis...)

Exemple de sports ou d'activités physiques douces et adaptées :

- Marche à pied : pour stimuler la mémoire, l'orientation dans l'espace et réduire l'anxiété. Choisir un parcours familier et sécurisé, donner un objectif à la ballade, éviter les endroits trop fréquentés
- Danse douce / danse en duo : mouvement lents au rythme de la musique, peut être réalisé assis. Choisir une musique familière.
- Yoga sur chaise, Qi Gong ou gym douce adaptée : pour améliorer la souplesse, la respiration et gérer le stress.
- Vélo d'appartement ou en tandem : permet de faire participer votre proche qui aura peut être du mal à pédaler
- Jeux de coordination ou sports ludiques : tennis de table, lancer de ballon, volley assis (avec ballon gonflable), pétanque, mini-golf, pour stimuler la motricité dans un cadre amusant
- Natation douce / Aquagym adaptée : bénéfique pour les articulations et la relaxation

RÉFÉRENCES

* Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease dela rosa. Adrian De la Rosa, Gloria Olaso-Gonzalez, Coralie Arc-Chagnaud, Fernando Millan, Andrea Salvador-Pascual, Consolacion Garcia-Lucerga, Cristina Blasco-Lafarga, Esther Garcia-Dominguez, Aitor Carretero, Angela G. Correas, Jose Viña, Mari Carmen Gomez-Cabrera. Journal of Sport and Health Science 9 (2020) 394_404

**Effectiveness of physical exercise at improving functional capacity in older adults living with Alzheimer's disease: a systematic review of randomized controlled trials. Marcos Paulo Braz de Oliveira, Roberta de Fátima Carreira Moreira Padovez, Paula Regina Mendes da Silva Serrão, Marcos Amaral de Noronha, Natália Oiring de Castro Cezar, Larissa Pires de Andrade
Disability and Rehabilitation, Volume 45, Numéro 3, Pages 391–402, 2022. DOI : 10.1080/09638288.2022.2037744

***Apport de l'activité physique sur la motivation des patients atteints de troubles cognitifs mineurs à majeurs (2023) . Cindy MENEZ, Auteur Christelle FILLEAU, Auteur Lyne DAUMAS. Soins gériatrie - ISSN : 1268-6034 (n°162, juillet - août 2023)

Fiche réalisée en juin 2025