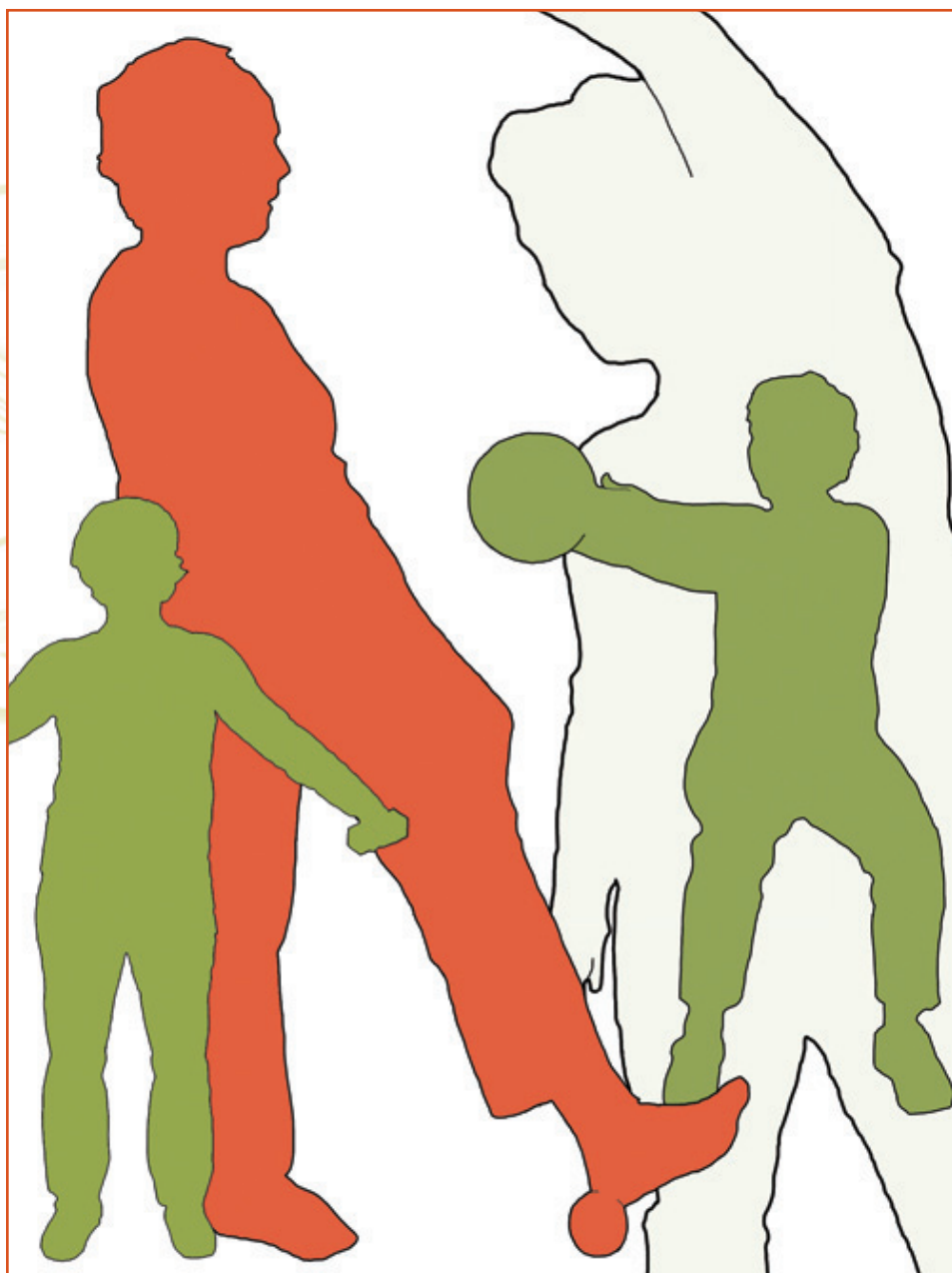


VIVRE AVEC LA MALADIE DE HUNTINGTON

Guide d'exercices pour personnes
avec atteintes légères à modérées

– 2015 –





Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

Centre de santé et de services sociaux
Cavendish
Health and Social Services Centre
Affilié universitaire



Université 
de Montréal



Produit par :

Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale
CSSS Cavendish-Centre affilié universitaire
Université de Montréal
Société Huntington du Québec

Infographie : Caron Communications graphiques

Illustrations : Rémi Leroux

Note sur les droits d'auteurs

Ce guide peut être imprimé à partir du site www.creges.ca.
Le document peut être reproduit pour des fins d'utilisation personnelle.

© 2015 Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale

Dépôt légal

1^{er} trimestre 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-922582-28-4 (version imprimée)
ISBN 978-2-922582-40-6 (version en ligne)
Imprimé au Canada

AUTEURS

Catherine Lefrançois, kin., M. Sc.

Kinésiologue, Centre de santé et services sociaux Cavendish – Centre affilié universitaire

Sophie Laforest, kin., Ph. D. (Épidémiologie)

Professeure, Département de kinésiologie, Université de Montréal

Chercheure, Centre de santé et services sociaux Cavendish – Centre affilié universitaire

Manon Parisien, erg., M. Sc.

Agente de planification en promotion de la santé,

Centre de santé et services sociaux Cavendish – Centre affilié universitaire

Baptiste Fournier, kin., M. Sc.

Étudiant au doctorat, Département de kinésiologie, Université de Montréal

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Denise Kouhanioudakis, M.A.

Coordonnatrice en transfert des connaissances et enseignement

Centre de santé et services sociaux Cavendish – Centre affilié universitaire

Martine Lauzé, B.A.A, B.Sc.

Kinésiologue, Département de kinanthropologie, Université du Québec à Montréal

Bianka Monger-Lamarche, B.Sc.

Kinésiologue, Centre Uauitshitun

Émilie Turcotte, M.P.O.

Orthophoniste, Centre de santé et services sociaux Jardins-Roussillon

RELECTEURS

Dr Sylvain Chouinard, MD, FRCPC

Neurologue, Centre hospitalier de l'Université de Montréal

Odette Carrière

Épouse et mère d'une personne atteinte de la maladie de Huntington

Luc Foucault

Époux d'une personne atteinte de la maladie de Huntington

Remerciements

À Danièle Bouret et Marie-Pierre Ferland, intervenantes sociales à la Société Huntington du Québec pour leur soutien constant, leurs commentaires constructifs, leur aide pour faire circuler nos versions préliminaires et pour diffuser le guide, puis bien sûr pour leur sourire.

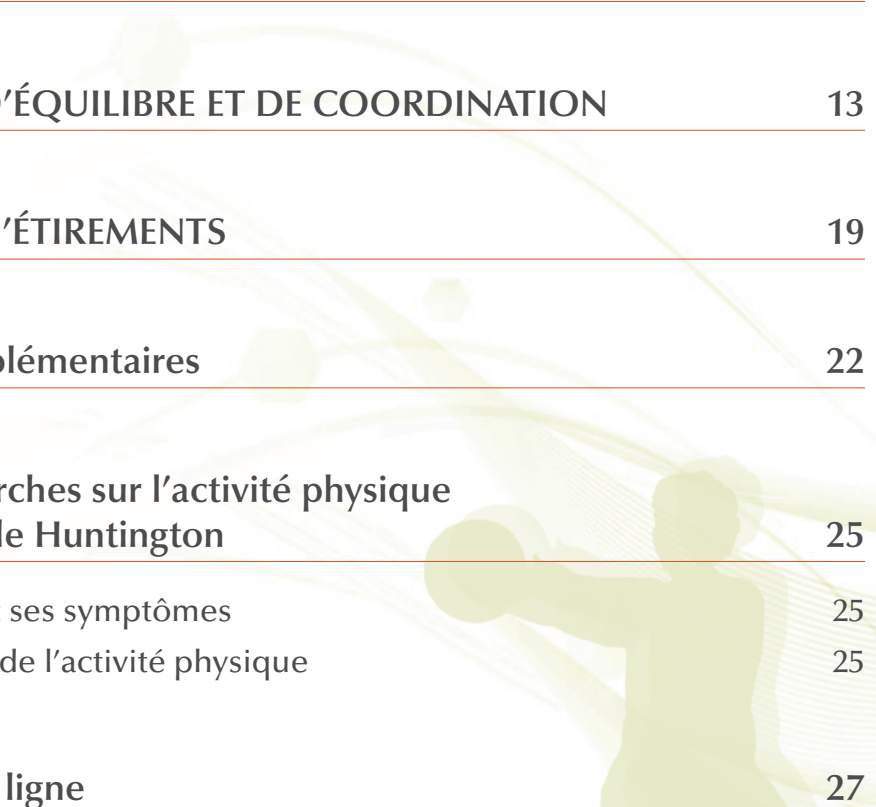
À tous les participants des groupes de simulation de Québec et de Montréal de la Société Huntington du Québec qui ont collaboré étroitement avec nous pour la validation du guide depuis le début de son développement. Leur rétroaction de même que celle de nombreux aidants a grandement contribué à améliorer le guide et à nous assurer que le produit final sera véritablement pertinent pour la clientèle visée tout en demeurant rigoureux.

À Rémi Leroux et Caron communications graphiques qui ont su donner une âme au guide, le rendre attrayant, contribuant ainsi à éviter qu'il finisse sur une tablette.

Au Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) du CSSS Cavendish-CAU d'avoir octroyé des fonds pour la graphiste et la publication du guide de même que d'avoir permis à Denise Koubanioudakis de s'impliquer dans le projet. En plus de s'être occupée de la mise en forme du guide, elle a traité avec les personnes responsables de l'infographie et des illustrations et a pris elle-même les photos pour le guide. Un dernier remerciement ira à Sophie Laforest qui a servi de sujet pour ces photos.

Contenu

Introduction	1
Pourquoi utiliser ce guide?	1
Des règles de sécurité à respecter !	1
Comment utiliser ce guide ?	2
Combien de fois doit-on faire ces routines?	2
Marcher pour la santé	3
1. ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT	4
2. ROUTINE DE RENFORCEMENT	6
3. ROUTINE D'ÉQUILIBRE ET DE COORDINATION	13
4. ROUTINE D'ÉTIREMENTS	19
Activités complémentaires	22
État des recherches sur l'activité physique et la maladie de Huntington	25
La maladie et ses symptômes	25
Les bienfaits de l'activité physique	25
Ressources en ligne	27



Avant-propos

Ce guide est destiné aux personnes qui vivent avec la maladie de Huntington, au stade initial ou intermédiaire de la maladie. Les exercices sont appropriés pour vous si :

- vous êtes capable de vous lever et tenir debout quelques secondes;
- vous pouvez marcher de façon stable et
- vous pouvez comprendre les consignes afin de faire les exercices de façon sécuritaire.

Les exercices proposés dans ce guide proposent plusieurs niveaux de difficulté. Nous vous suggérons de commencer par le plus facile, puis d'augmenter la difficulté si nécessaire.

Si vous désirez obtenir plus d'informations sur l'activité physique et la maladie de Huntington, vous pouvez consulter le document ***Vivre avec la maladie de Huntington – Pourquoi faire de l'activité physique ?***, disponible sur le site du CREGÉS (www.creges.ca) ou sur le site de la Société Huntington du Québec (www.huntingtonqc.org).

Finalement, si vous n'êtes pas certain que les exercices vous conviennent, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou un professionnel de la santé (i.e. kinésologue, physiothérapeute).



Avant de commencer les exercices, vous trouverez dans les pages suivantes les informations essentielles pour vous assurer que les exercices sont sécuritaires et adaptés à votre condition. Vous trouverez aussi des indications sur la façon d'utiliser le guide et la fréquence à laquelle vous devriez réaliser les exercices.

Pourquoi utiliser ce guide ?

La maladie de Huntington affecte les mouvements. Ceci peut devenir un obstacle important pour faire vos activités quotidiennes telles que vous déplacer ou vous habiller. Les experts le disent : faire de l'exercice de façon régulière peut vous apporter de nombreux bienfaits. En effet, l'activité physique peut aider à retarder l'apparition des symptômes physiques en maintenant des capacités telles que l'équilibre, la démarche et la dextérité. De plus, l'exercice favorise le bien-être psychologique et peut améliorer des capacités cognitives comme la mémoire, la résolution de problèmes et l'attention.

C'est pourquoi ce guide vous propose des exercices simples et choisis spécifiquement pour stimuler les fonctions qui peuvent être atteintes par la maladie de Huntington.

Des règles de sécurité à respecter !

Pour bouger en toute sécurité, il est très important de :

- faire les exercices dans un espace qui ne contient pas d'obstacles ou d'objets qui pourraient nuire à votre pratique;
- avoir un appui solide et stable à proximité où vous pourrez vous appuyer pour maintenir votre équilibre (ex. : mur, table ou chaise stable);
- prévoir un endroit où vous asseoir pour vous reposer entre les exercices;
- consulter votre médecin ou un kinésologue si vous avez des doutes ou des questions concernant l'activité physique.

De plus, si quelqu'un est disponible pour réaliser les exercices avec vous, l'activité n'en sera que plus agréable et sécuritaire.

Comment utiliser ce guide ?

Vous trouverez quatre routines d'exercices dans ce guide :

1. Routine d'échauffement
2. Routine de renforcement
3. Routine d'équilibre et de coordination
4. Routine d'étirements

La routine **2** vise à améliorer votre force, c'est-à-dire votre capacité à répéter plusieurs fois des mouvements avec ou sans charge. Vous pourriez en ressentir les bénéfices lorsque vous réalisez des activités telles que monter les escaliers, vous relever d'une chaise et soulever des objets.

La routine **3** vise à améliorer votre équilibre, votre coordination ainsi que votre capacité à contrôler vos mouvements avec ou sans vision. L'entraînement de ces capacités vous permettrait notamment de pratiquer avec une plus grande aisance des gestes tels que se tenir debout dans différentes positions, atteindre des objets et maintenir votre stabilité lorsque vous réalisez vos activités quotidiennes.

Faites les exercices dans l'ordre proposé. Commencez par la routine d'échauffement (1) suivi des routines de renforcement (2) ainsi que d'équilibre et de coordination (3) pour enfin terminer par la routine d'étirements (4). Vous pouvez choisir entre la routine **2** ou **3**, selon les capacités que vous désirez entraîner. Si votre niveau d'énergie vous le permet, vous pouvez aussi réaliser toutes les routines dans la même journée.

Combien de fois doit-on faire ces routines ?

De façon générale, nous vous recommandons de réaliser **3 entraînements par semaine**. Il s'agit d'une recommandation **générale**. Vous pouvez diminuer ou augmenter le nombre de séances en fonction de votre condition physique et de votre niveau d'énergie.

Marcher pour la santé

Il est recommandé de pratiquer une activité d'endurance cardiovasculaire d'intensité modérée au moins 150 minutes (2 h 30) par semaine, cela signifie un peu plus de 20 minutes de marche chaque jour. La marche est une bonne façon d'entraîner votre « endurance ». Bonifiez donc vos routines d'entraînements par de la marche. N'oubliez pas, le temps actif s'additionne, même si vous ne faites que dix minutes à la fois ! Vous pouvez même prévoir des temps de pause pendant vos marches.

Vous êtes à la recherche de défis ? Choisissez un parcours de marche contenant des pentes, marchez plus vite ou encore portez un sac à dos et ajoutez-y des objets selon le poids désiré.

Exemples de séances de marche

Exemple 1

Marchez pendant 15 minutes en prenant des pauses lorsque nécessaire.
Ajoutez 1 minute de marche, sans augmenter le nombre de pauses.

Exemple 2

Marchez 20 minutes.
Marchez plus rapidement pendant 1 coin de rue, à tous les 4 coins de rue.

Exemple 3

Commencez par 5 minutes de marche à vitesse régulière.
Alternez 30 secondes de marche rapide,
puis 1 min 30 s de marche à vitesse régulière.
Répétez 5 à 10 fois.

1. ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

Consignes

Pour préparer votre corps à l'exercice, vous devriez toujours commencer par 5 à 10 minutes d'échauffements. Tenez-vous debout près d'un appui.

1 CERCLES AVEC LES BRAS

Étendez les bras sur le côté.
Faites 15 grands cercles vers l'avant puis 15 grands cercles vers l'arrière.



2 CERCLES AVEC LE BASSIN

Placez les mains sur les hanches.
Tracez des ronds avec votre bassin.
Faites 10 cercles dans les 2 sens.



3 CERCLES AVEC LES PIEDS

Levez un pied afin que seuls les orteils touchent au sol. Faites 10 cercles avec votre talon de chaque côté. Répétez l'exercice avec l'autre pied.



4 CERCLES AVEC LES POIGNETS

Fermez la main en poing.
Tournez la main en maintenant l'avant-bras immobile.
Faites 15 ronds de chaque côté et pour chaque main.



5 DEMI-CERCLES AVEC LA TÊTE

Tournez la tête pour regarder de côté. Tracez un demi-cercle avec la tête en baissant bien la tête vers la poitrine. Répétez 10 à 15 fois.



2. ROUTINE DE RENFORCEMENT

Consignes

Le nombre de répétitions recommandé est indiqué pour chacun des exercices. Commencez par le nombre de répétitions que vous êtes capable de réaliser, puis augmentez. Prenez une pause de 30 à 60 secondes entre chaque série de répétitions du même mouvement. Allez-y lentement et tentez de contrôler le mouvement : vous travaillerez mieux et plus fort de cette façon. Par exemple, vous pouvez compter 2 secondes pour chaque mouvement d'un exercice.

Pour chacun des exercices, des adaptations vous sont proposées pour diminuer ou augmenter la difficulté. Lorsqu'un exercice devient facile, augmenter la difficulté vous permettra de retirer de plus grands bénéfices.

Pour augmenter l'intensité de votre entraînement, vous pouvez :

- augmenter le nombre de répétitions du mouvement à 15 (2 séries de 15);
- ajouter une troisième série du même mouvement (3 séries de 12);
- ajouter une charge telle que des haltères, des conserves, une bouteille remplie d'eau ou un sac à dos.



Exercices pour travailler votre force

1 ASSIS-DEBOUT (SQUAT)

Assoyez-vous sur le bout d'une chaise appuyée au mur. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches. Levez-vous lentement de la chaise, puis descendez le plus bas possible au-dessus de votre chaise, **sans vous asseoir**. Répétez 12 fois.

Précautions

- Lorsque vous descendez vos fesses, vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils.
- Gardez le tronc droit! Regardez vers l'avant et rentrez un peu le nombril.

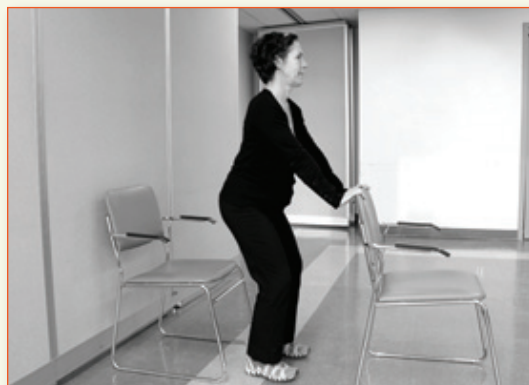


PLUS FACILE

Placez un coussin ou un bottin téléphonique sur la chaise. Utilisez un peu vos bras ou les accoudoirs pour vous aider.

PLUS DIFFICILE

Placez une chaise devant vous, afin de pouvoir vous appuyer, au besoin. Faites le mouvement avec les bras allongés droit devant vous.



2 LEVER LES BRAS DE CÔTÉ

Laissez les bras le long de votre corps, les paumes vers vous.
En gardant les bras droits de côté, levez les bras jusqu'à la hauteur des épaules.
Maintenez la position 3 secondes, puis redescendez. Répétez 12 fois.

Précautions

- Gardez vos coudes un peu pliés.
- Gardez le tronc droit!
Regardez vers l'avant
et rentrez un peu le nombril.



PLUS FACILE

Faites le mouvement avec les coudes pliés à 90°.



PLUS DIFFICILE

Prenez une charge
(poids de 2 à 5 livres
ou boîte de conserve).

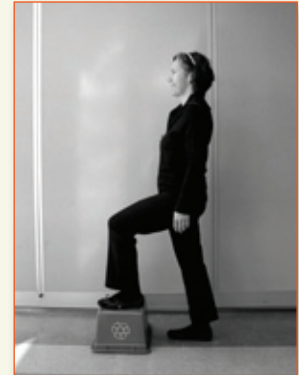


3 L'ESCALIER (STEP-UP)

Utilisez une marche d'escalier ou un petit tabouret solide. Montez sur la marche. Gardez le pied gauche sur la marche, et redescendez lentement le pied droit au sol. Répétez 12 fois pour chaque pied.

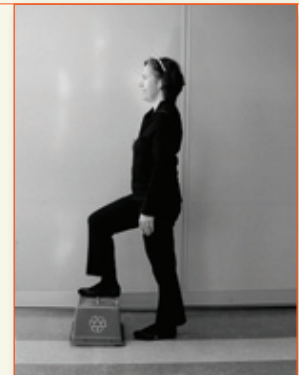
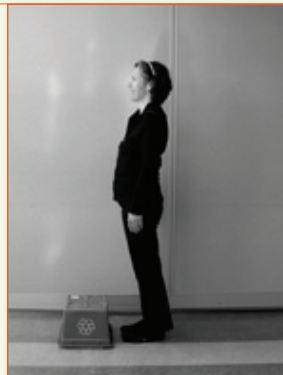
Précautions

- Au besoin, tenez la main courante (rampe) ou un appui solide (mur, table).
- Gardez le tronc droit ! Regardez vers l'avant et rentrez un peu le nombril.



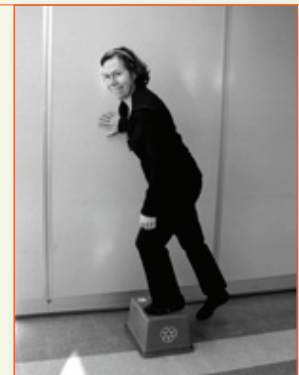
PLUS FACILE

Debout devant la marche, allez placer le pied gauche sur la marche puis redescendez en gardant le pied droit au sol. Répétez 12 fois en alternant le pied gauche et le pied droit.



PLUS DIFFICILE

Ne reposez pas le pied sur le sol entre chaque répétition.



4 **PUSH-UP AU MUR ET AU SOL**

Placez les mains au mur vis-à-vis des épaules. Placez les pieds à environ 30 à 60 cm (1 à 2 pieds) du mur. Pliez les coudes afin d'approcher le tronc du mur, puis repoussez. Répétez 12 fois.

Précautions

- Gardez le tronc bien droit!
- Contractez un peu le ventre pour garder le tronc droit.



Variante

Placez les mains plus larges que les épaules. Rapprochez les pieds du mur.

PLUS DIFFICILE

Allongez-vous au sol, sur le ventre, puis placez vos mains près de vos épaules. Repoussez le sol avec vos mains afin d'élever le tronc, tout en gardant les genoux au sol. Votre corps devrait former une ligne droite, des genoux à la tête. Redescendez et remontez, sans prendre de pause au sol.



5 CONTRÔLE ABDOMINAL ET REDRESSEMENTS ASSIS

Collez le dos au mur et gardez le corps bien droit. Pliez un peu les genoux. Rentrez le nombril et basculez le bassin vers l'avant et vers le haut. Répétez 12 fois.

Progression

Essayez de maintenir la position le plus longtemps possible.



PLUS FACILE

Faites l'exercice assis.

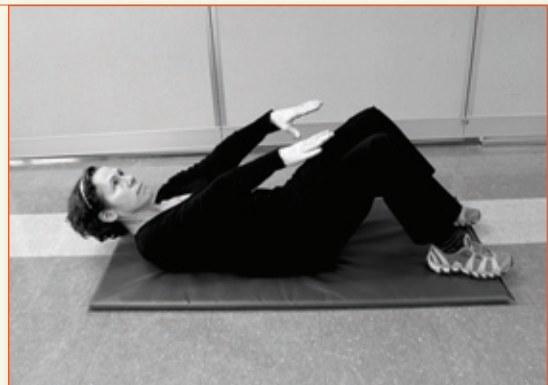


PLUS DIFFICILE

Allongez-vous sur le dos. Pliez les genoux à angle droit et gardez les pieds au sol. Placez les mains sur les cuisses. Allez toucher les genoux en pliant le tronc.

Précautions

- Regardez le plafond tout au long de l'exercice.
- Faites l'exercice lentement.



6 ROTATION DU TRONC

Assoyez-vous sur une chaise ou au sol. Prenez un ballon ou une charge avec les deux mains et allongez les bras, à la hauteur des épaules. Stabilisez le bassin, puis amenez le ballon de chaque côté en tournant le tronc. Répétez 12 fois.

Précautions

- Évitez de pencher la tête!
- Gardez la tête bien alignée avec le tronc.



PLUS FACILE

Assoyez-vous sur une chaise. Levez la jambe gauche, puis amenez le coude droit pour toucher au genou gauche. Changez de côté.



PLUS DIFFICILE

Faites l'exercice assis au sol avec un poids. Inclinez le tronc vers l'arrière pour augmenter la difficulté.



3. ROUTINE D'ÉQUILIBRE ET DE COORDINATION

Les exercices qui suivent visent à améliorer le contrôle de vos mouvements, votre équilibre et votre coordination. Réalisez ces mouvements lentement et portez une attention particulière à la position et aux sensations de votre corps.

Ces exercices pourraient être un défi considérable pour votre équilibre. Il est extrêmement important de les faire près d'un appui stable tel qu'un mur ou une table. Si possible, réalisez ces exercices avec quelqu'un qui pourra vous superviser et vous rattraper au besoin. Finalement, dégagez le plancher et le mur de tout obstacle potentiel.



1 ÉQUILIBRE SUR UN PIED

Près d'un appui (table, mur), levez une jambe et tenez votre équilibre pendant 30 secondes. Progressivement, tentez de maintenir la position sans vous appuyer. Faites 1 répétition avec chaque pied.

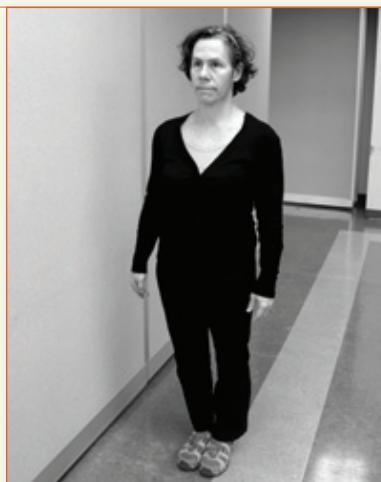
Précautions

Faites l'exercice à moins d'un bras de distance du mur.



PLUS FACILE

Debout, joignez vos pieds. Tentez de maintenir la position 30 à 60 secondes. Si la position est difficile, augmentez la distance entre les deux pieds.



PLUS DIFFICILE

Tenez la position sur une jambe et tournez la tête pour regarder sur le côté. Pour plus de difficulté, vous pouvez fermer les yeux quelques secondes.

Précautions

Assurez-vous de pouvoir vous appuyer en cas de déséquilibre.

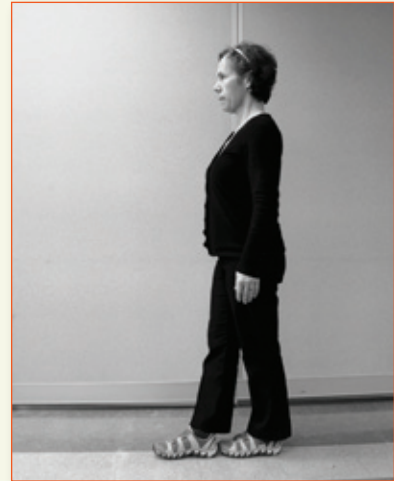


2 ÉQUILIBRE EN TANDEM

Près d'un appui (table, mur), placez les pieds l'un devant l'autre. Vos orteils doivent toucher le talon de l'autre pied. Tentez de maintenir la position pendant 30 à 60 secondes. Inversez les pieds et répétez 1 fois.

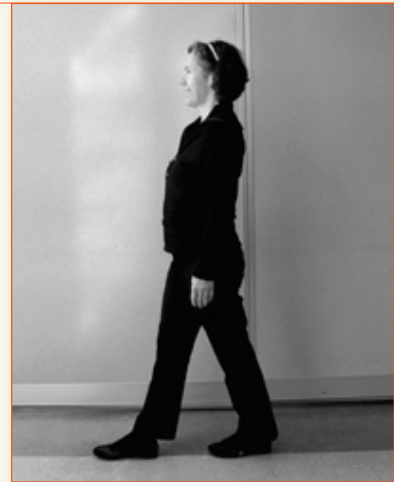
Précautions

Faites l'exercice à moins d'un bras de distance du mur.



PLUS FACILE

Augmentez l'espace entre les deux pieds.



PLUS DIFFICILE

Prenez la même position, mais cette fois-ci fermez les yeux !

Précautions

Assurez-vous de pouvoir vous appuyer en cas de déséquilibre.



3 L'ALPHABET ET LES « 8 »

Levez un bras devant vous et tracez les lettres de l'alphabet avec le bras. Faites-le avec chaque bras, une fois avec les yeux ouverts et une fois avec les yeux fermés.



PLUS FACILE

Assis(e) sur une chaise, tracez des « 8 » avec le bras, yeux ouverts et yeux fermés.



PLUS DIFFICILE

Près d'un mur, allongez le bras sur le côté et placez un ballon entre votre main et le mur, puis tracez l'alphabet avec le ballon, yeux ouverts et yeux fermés.



4 MAIN AU GENOU

Levez les bras devant.
Levez la jambe gauche en la gardant fléchie. Touchez le genou gauche avec la main droite.
Répétez 12 fois de chaque côté.

Précautions

Faites l'exercice à moins d'un bras de distance du mur.



PLUS FACILE

Faites l'exercice en plaçant vos bras le long du corps.



PLUS DIFFICILE

Faites l'exercice en touchant le pied plutôt que le genou.



5 ROULER LA BALLE

En position assise, roulez une balle sous votre pied nu. Si possible, ne regardez pas votre pied. Concentrez-vous sur les sensations du pied. Roulez pendant une minute pour chaque pied. Roulez dans les 2 sens à différentes vitesses et appliquez différentes pressions sur la balle.



PLUS FACILE

Roulez le pied de l'avant vers l'arrière.



PLUS DIFFICILE

Faites l'exercice debout.
Tenez-vous au mur ou sur une table.



4. ROUTINE D'ÉTIREMENTS

L'objectif des étirements est de maintenir et améliorer votre flexibilité. Plus vous ferez ces exercices, plus vous en ressentirez les bénéfices. La prochaine fois que vous regarderez la télévision, pensez à vous dégourdir un peu !

Lorsque vous réalisez l'étirement, vous devriez ressentir une légère tension du muscle étiré; cependant, **vous ne devriez pas ressentir de douleur**. Si vous ressentez de la douleur, **diminuez** l'amplitude de l'étirement.

Nous vous recommandons de réaliser chaque étirement deux à trois fois. Vous n'avez pas besoin de prendre de pauses entre chaque étirement.

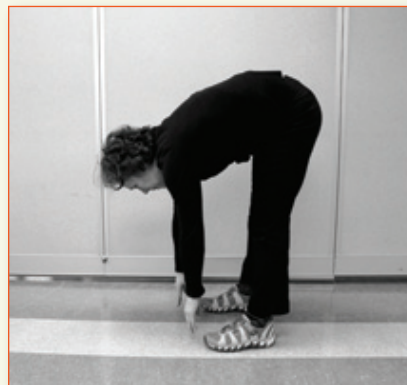


1 ÉTIREMENT DU DOS ET DES CUISSES

Les jambes bien droites, roulez lentement votre cou et votre dos pour descendre les mains vers le sol. Ne pliez pas les genoux. **Maintenez la position** pendant 30 secondes.

Précautions

Cet exercice pourrait vous étourdir.



2 ÉTIREMENT DES MOLLETS

Face au mur, placez les mains vis-à-vis des épaules sur le mur et allongez les bras. Allongez une jambe derrière, talon au sol et poussez le talon dans le sol. **Maintenez la position** pendant 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe derrière.



3 ÉTIREMENT DE LA POITRINE

Placez vos mains sur vos épaules tout en gardant les bras parallèles au sol. Amenez un peu les coudes vers l'arrière, jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement de la poitrine. **Maintenez la position** pendant 30 secondes.



4 ÉTIREMENT DU DOS

Levez un bras au-dessus de la tête, puis penchez-vous du côté opposé. **Maintenez la position** pendant 30 secondes. Répétez avec l'autre bras.



5 ÉTIREMENT DES ABDOMINAUX

Allongez-vous sur le ventre. Placez les mains au sol, au niveau des épaules. Poussez dans les mains pour lever le tronc. **Maintenez la position** de 15 à 30 secondes.



Activités complémentaires

Les énoncés suivants sont-ils vrais ou faux?

	VRAI	FAUX
1. <i>Le tai-chi est une excellente façon de travailler la posture et la coordination.</i>		
2. <i>Le yoga a de nombreux bénéfices physiques et mentaux; il existe une variante qui est entièrement réalisée sur une chaise.</i>		
3. <i>Certains jeux vidéo peuvent améliorer des capacités physiques et mentales.</i>		
4. <i>Jouer aux cartes est une activité simple et amusante pour entraîner le cerveau et la dextérité.</i>		
5. <i>Le kinésologue est le spécialiste de l'activité physique et peut concevoir des programmes d'exercices adaptés à chaque personne.</i>		

Quelles sont les ressources de votre quartier pour faire de l'activité physique?

Connaissez-vous d'autres activités auxquelles vous pourriez participer?

Réponses aux « vrai ou faux »

ÉNONCÉ	RÉPONSE
<p>1. <i>Le tai-chi est une excellente façon de travailler la posture et la coordination.</i></p>	<p>Vrai. <i>Le tai-chi est un art martial chinois qui utilise des mouvements de combat lents pour « lutter » contre un adversaire invisible. Il permet d'améliorer la posture, le contrôle et la sensation des mouvements.</i></p>
<p>2. <i>Le yoga a de nombreux bénéfices physiques et mentaux; il existe une variante qui est entièrement réalisée sur une chaise.</i></p>	<p>Vrai. <i>La pratique du yoga vise le bien-être mental et corporel. Il est possible de trouver des cours de yoga sur chaise pour les personnes qui présentent des troubles de l'équilibre.</i></p>
<p>3. <i>Certains jeux vidéo peuvent améliorer des capacités physiques et mentales.</i></p>	<p>Vrai. <i>Des études ont montré que des jeux vidéo interactifs tels que les jeux de danse et d'exercices (Kinect, Wii Fit...) ont des effets bénéfiques sur l'équilibre, la coordination et la cognition.</i></p>
<p>4. <i>Jouer aux cartes est une activité simple et amusante pour stimuler le cerveau et la dextérité.</i></p>	<p>Vrai. <i>Brasser les cartes et les manipuler sollicite la motricité fine. La plupart des jeux de cartes nécessitent plusieurs capacités mentales complexes : identification, mémoire, concentration, prise de décision, etc.</i></p>
<p>5. <i>Le kinésologue est le spécialiste de l'activité physique et peut concevoir des programmes d'exercices adaptés à chaque personne.</i></p>	<p>Vrai. <i>Le kinésologue est le spécialiste de l'activité physique. Sa formation lui permet de concevoir des programmes sécuritaires et adaptés à la condition de chaque personne ou de la rediriger vers des ressources existantes.</i></p>

État des recherches sur l'activité physique et la maladie de Huntington

La maladie et ses symptômes

La maladie de Huntington est caractérisée par des symptômes moteurs, cognitifs et psychologiques. Il existe plusieurs stades de la maladie et l'apparition des symptômes ainsi que leur évolution varient grandement d'une personne à l'autre. Il est donc toujours important de prendre en considération son état physique et psychologique au moment de faire des exercices et se rappeler qu'il peut être différent d'un jour à l'autre.

Les bienfaits de l'activité physique

Une étude conduite auprès de plus de 150 personnes atteintes de la maladie de Huntington rapporte une corrélation entre l'inactivité durant l'adolescence et l'apparition précoce des symptômes, ce qui suggère qu'une vie plus active pourrait ralentir la progression de la maladie¹. Par ailleurs, certaines études conduites sur des animaux ayant la maladie de Huntington suggèrent qu'un milieu de vie enrichissant et stimulant, notamment avec l'intégration d'activités physiques, pourrait améliorer les habiletés cognitives et motrices ainsi que prévenir l'état dépressif^{2,3}.

Des programmes d'intervention intensifs et interdisciplinaires, comprenant des exercices et plusieurs autres thérapies, conduits auprès de personnes atteintes de la maladie de Huntington ont donné des résultats encourageants. Les participants à ce type de programme améliorent leur démarche et leur équilibre. Ceci peut les aider à réduire leurs risques de chute. De plus, les participants améliorent certains éléments de leur qualité de vie, réduisent leur anxiété et leur état dépressif. Ces programmes les aident à maintenir leurs capacités fonctionnelles, leurs habiletés motrices et cognitives^{4,5}.

D'autres programmes misant plus spécifiquement sur l'activité physique ont permis de mieux contrôler les symptômes de la maladie. Par exemple, des chercheurs ont tenté d'évaluer les bienfaits et la faisabilité d'un programme d'exercices à la maison et dans un centre de conditionnement physique. D'une part, les chercheurs ont constaté chez les participants une amélioration de la motricité, de la démarche, de l'équilibre et de certains éléments de la qualité de vie. D'autre part, ils concluent que la mise en place d'un programme d'exercices régulier, quelques fois par semaine, s'avère réaliste, adéquat et sécuritaire. Le soutien d'un aidant naturel ou d'un professionnel demeure tout de même essentiel au succès de tout programme d'activité physique. Selon les chercheurs, il s'agit d'une approche très prometteuse⁶⁻⁸.

En conclusion, une vie plus active semble avoir des bienfaits chez les personnes atteintes de la maladie de Huntington. Ce guide se veut un outil permettant à chacun d'en profiter en intégrant l'activité physique dans son quotidien.

Pour en savoir plus au sujet de l'activité physique et la maladie de Huntington, consultez le document intitulé *Vivre avec la maladie de Huntington — Pourquoi faire de l'activité physique?* disponible sur le site du CREGÉS (www.creges.ca) ou sur le site de la Société Huntington du Québec (www.huntingtonqc.org).

¹ Trembath MK, Horton ZA, Tippett L, Hogg V, Collins VR, Churchyard A, et al. *A retrospective study of the impact of lifestyle on age at onset of Huntington disease*. *Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society*. 2010 Jul 30;25(10):1444-50. PubMed PMID: 20629137.

² Pang TY, Stam NC, Nithianantharajah J, Howard ML, Hannan AJ. *Differential effects of voluntary physical exercise on behavioral and brain-derived neurotrophic factor expression deficits in Huntington's disease transgenic mice*. *Neuroscience*. 2006 Aug 25;141(2):569-84. PubMed PMID: 16716524.

³ Renoir T, Chevarin C, Lanfumey L, Hannan AJ. *Effect of enhanced voluntary physical exercise on brain levels of monoamines in Huntington disease mice*. *PLoS currents*. 2011;3:RRN1281. PubMed PMID: 22266953. Pubmed Central PMCID: 3208413.

⁴ Piira A, van Walsem MR, Mikalsen G, Nilsen KH, Knutsen S, Frich JC. *Effects of a One Year Intensive Multidisciplinary Rehabilitation Program for Patients with Huntington's Disease: a Prospective Intervention Study*. *PLoS currents*. 2013;5. PubMed PMID: 24459605. Pubmed Central PMCID: 3870917.

⁵ Zinzi P, Salmaso D, De Grandis R, Graziani G, Maceroni S, Bentivoglio A, et al. *Effects of an intensive rehabilitation programme on patients with Huntington's disease: a pilot study*. *Clinical rehabilitation*. 2007 Jul;21(7):603-13. PubMed PMID: 17702702.

⁶ Busse M, Quinn L, Debono K, Jones K, Collett J, Playle R, et al. *A randomized feasibility study of a 12-week community-based exercise program for people with Huntington's disease*. *Journal of neurologic physical therapy: JNPT*. 2013 Dec;37(4):149-58. PubMed PMID: 24232362.

⁷ Khalil H, Quinn L, van Deursen R, Dawes H, Playle R, Rosser A, et al. *What effect does a structured home-based exercise programme have on people with Huntington's disease? A randomized, controlled pilot study*. *Clinical rehabilitation*. 2013 Jul;27(7):646-58. PubMed PMID: 23426565.

⁸ Khalil H, Quinn L, van Deursen R, Martin R, Rosser A, Busse M. *Adherence to use of a home-based exercise DVD in people with Huntington disease: participants' perspectives*. *Physical therapy*. 2012 Jan;92(1):69-82. PubMed PMID: 21960468.

Ressources en ligne

Société Huntington du Québec

www.huntingtonqc.org

Téléphone: (514) 282-4272

Association Huntington France

huntington.fr/wp

Société Huntington du Canada (anglais)

www.huntingtonsociety.ca/

Société Huntington des États-Unis (anglais)

www.hdsa.org

HDBuzz – Actualité scientifique sur la maladie de Huntington

fr.hdbuzz.net

Fédération des kinésiologues du Québec

kinesiologue.com

Téléphone: 514 343-2471

VIVRE AVEC LA MALADIE DE HUNTINGTON

Guide d'exercices pour personnes avec atteintes légères à modérées

Voici un guide d'exercices conçu spécifiquement pour les personnes atteintes de la maladie de Huntington. Les exercices ont été choisis pour travailler les capacités généralement atteintes en début de maladie. De façon plus spécifique, ce guide est destiné à des personnes capables de se tenir debout sans aide, de marcher de façon stable et capables de comprendre les consignes pour faire les exercices de façon sécuritaire.

La maladie de Huntington affecte les mouvements. Ceci peut devenir un obstacle important pour faire vos activités quotidiennes telles que vous déplacer ou vous habiller. Les experts le disent: faire de l'exercice de façon régulière peut vous apporter de nombreux bienfaits. Ce guide pourra vous aider à inclure l'exercice dans votre quotidien.

Ce guide est une co-production du Centre de recherche et d'expertise en gériologie sociale, Centre de santé et de services sociaux Cavendish–CAU, de la Société Huntington du Québec et de l'Université de Montréal. Il peut être utilisé par les professionnels qui œuvrent auprès de personnes qui vivent avec la maladie de Huntington ou encore directement par ces personnes pour leur entraînement autonome à domicile.



Centre de recherche et d'expertise
en gériologie sociale

Centre de santé et de services sociaux
Cavendish
Health and Social Services Centre
Affilié universitaire

Université 
de Montréal

 Société Huntington du Québec
HUNTINGTON
Huntington Society of Quebec