

Accélérer le pas pour freiner les maladies neurologiques

Contrairement à ce qu'on pensait il y a vingt ans, la pratique du sport est bénéfique à de nombreux niveaux pour les patients souffrant de maladies neurologiques. L'ASBL Fit Your Mind, qui propose des activités physiques adaptées, approche de l'apothéose de son projet le plus ambitieux.

🔒 Article réservé aux abonnés



Jean-Philippe Demonty.



Par François Hardy

Publié le 6/09/2024 à 08:50 | Temps de lecture: 4 min 🕒

La médecine est en constante évolution, on ne le dira jamais assez. Et cela amène parfois des changements de paradigme d'un extrême à un autre. C'est ce qui est en train de se produire en ce qui concerne la pratique du sport dans le cas de certaines maladies neurologiques. « Très longtemps, on a dit que les personnes qui avaient une maladie neurologique évolutive et des symptômes de fatigue associés à celle-ci contre-indiquaient une activité physique », explique le Dr Olivier Bouquiaux, neurologue au CHU de Liège, sur

le site du Centre neurologique et de réadaptation fonctionnelle de Fraitre-en-Condroz. « On pensait que ça allait les fatiguer, les épuiser d'autant plus, et peut-être même accélérer le processus neurodégénératif. C'est une idée qui circulait beaucoup jusqu'à la fin du XX^e siècle pour les maladies neurologiques, contrairement à d'autres pathologies comme le cardiovasculaire, par exemple. »

Pourquoi en serait-il autrement pour le système nerveux, également très vascularisé ? C'est ce que les scientifiques se sont demandé, et à juste titre. Une série d'études en laboratoire ont démontré que non, la maladie neurologique ne s'aggravait pas par la pratique de l'activité physique, mais qu'au contraire, celle-ci permettait de ralentir l'histoire naturelle de la maladie. « C'était très intéressant, parce que pour les maladies neurologiques telles que Parkinson et Alzheimer, on n'a que des approches symptomatiques à l'heure actuelle, on ne modifie pas du tout le pronostic de ces maladies neuroévolutives », poursuit le neurologue. « Grâce à ces études, à côté du traitement médicamenteux qui ne traite que les symptômes, à côté de la rééducation kiné ou ergo qui se focalise sur un problème particulier du patient, on a commencé à faire de l'activité physique adaptée : de la marche, de la danse, du vélo... »

Le triple effet neuroprotecteur

Et ça marche ! Grâce à un mécanisme clé : l'activité physique a un effet neuroprotecteur. Les neurones sont les cellules les plus fragiles du corps humain. Or, ce sont aussi des cellules qui ont une énorme activité métabolique et une durée de vie particulièrement longue. « Ça veut dire que les neurones vont avoir besoin de beaucoup d'oxygène, de beaucoup de nutriments de toute sorte et, pour cela, d'une vascularisation vraiment importante et redondante », détaille le Dr Bouquiaux. « Dans de nombreuses maladies, et simplement avec l'âge, la perfusion du corps entier se réduit, et en particulier dans le cerveau. Or, le premier effet de l'activité physique, c'est la vasculogénèse. Elle va booster la perfusion. Ensuite, elle stimule la neurogénèse, dont le neurone sera encouragé à se développer et à mieux fonctionner. Enfin, si ce neurone est impliqué dans des tâches répétitives ou des nouvelles tâches, l'activité physique va favoriser sa synaptogénèse : c'est le fait de créer des nouvelles connexions internes et des nouveaux circuits. »

En résumé : avec le sport, le patient nourrit ses neurones, les développe et les connecte entre eux. Et nul besoin d'attendre la maladie pour s'y mettre : l'effet neuroprotecteur de l'activité physique est démontré chez les sujets en bonne

santé également. Mais la pratique du sport peut être difficile à envisager pour les personnes atteintes de maladies neurologiques. D'où la nécessité d'avoir des activités physiques adaptées, martèle le Dr Bouquiaux, qui a fondé l'ASBL Fit Your Mind (<https://fityourmind.be/>). L'association est la première à proposer, en Belgique, des activités physiques adaptées.

« Pour Parkinson, quelque chose qui est unanimement reconnu comme un bénéfice particulier dans cette maladie, c'est la danse adaptée, donc le fait de travailler en musique, de travailler en rythme, d'obliger le patient à compter, etc. Ça lui rend une mélodie intérieure, une pulsation intérieure qui lui permet de mieux bouger. La marche nordique est idéale aussi pour le parkinsonien qui, souvent, ne sait plus quoi faire de ses bras ou a un trouble de posture. La marche nordique permet de corriger ça, d'utiliser le ballant des bras, de corriger la posture qui, classiquement, est en hyperflexion. »

A la conquête de l'Olympe

Le 14 septembre, onze patients atteints de maladies neurologiques, encadrés par Fit Your Mind, entameront l'ascension du mont Olympe, un exceptionnel 3.000 mètres. Une aventure qui veut transformer ses participants. « Depuis des années, j'insiste sur le principe que le patient n'ait plus à subir sa maladie, à traîner sa perfusion, à devoir avaler ses médicaments, à aller sans motivation chez le kiné... », cite le fondateur de l'ASBL. « En devenant actif dans ses choix, le patient reprend possession de ses options thérapeutiques et s'implique. »

L'ASBL porte toute une philosophie qui ne voit plus le malade comme un patient, mais comme un *actient*. Les onze grimpeurs ont par exemple été impliqués dans toute la préparation de l'exploit sportif. Le D^r Bouquiaux espère qu'ils pourront en ressortir comme ambassadeurs de la pratique de l'activité physique adaptée. Et le plus important, selon lui, « c'est qu'ils s'amusent dans ces activités. Quand ils prennent du plaisir, quand il y a une teinte émotionnelle vraiment positive, le bénéfice est multiplié ».