



LES 15^{KM} DE LIÈGE 16 MAI 2010
 LES 15^{KM} DE CHARLEROI 23 MAI 2010
 LES 15^{KM} DE BRUXELLES 6 JUIN 2010
 À WOLUVE-SAINT-LAMBERT

C'est beau, une ville qui court.

RUBRIQUE
SANTÉ

Le Parkinson, et alors?

Pendant longtemps, on pensait que la maladie de Parkinson était incompatible avec la pratique du sport. Les membres de l'Association Parkinson démontrent le contraire!

EN BELGIQUE, on compte environ 25000 victimes du Parkinson, soit environ une pour quatre cents personnes. La maladie résulte de la destruction progressive des cellules nerveuses de la substance noire (substantia nigra). Ce noyau dans le cerveau est chargé de produire un neurotransmetteur, la dopamine, dont la carence se traduit par une série de symptômes caractéristiques: tremblement des mains, rigidité du tronc, raréfaction des mouvements automatiques comme celui de cligner les paupières ou de balancer les bras lors de la marche, absence d'expression au niveau du visage, voix monocorde, salivation excessive, teint cireux et souvent des problèmes d'équilibre. Généralement, ces manifestations apparaissent vers l'âge de 50 ans et évoluent par paliers jusqu'à plonger parfois le patient dans un état quasiment grabataire. A l'heure actuelle, les médecins disposent heureusement de différents traitements qui, certes, ne guérissent pas la personne mais permettent de ralentir l'évolution de la maladie et d'atténuer la gravité des symptômes.

LE SPORT: UN MÉDICAMENT PAS COMME LES AUTRES

PENDANT LONGTEMPS, sport et Parkinson ne faisaient pas bon ménage et les médecins avaient plutôt tendance à mettre leurs patients en garde contre tout surcroît de fatigue inutile. Mais cette ancienne attitude est en train de changer. Diverses études montrent l'intérêt d'un petit programme de remise en forme. Dans l'une d'entre elles, 9 patients âgés en moyenne de

70 ans devaient marcher ou courir sur un tapis roulant pendant 30 minutes à raison de 4 fois par semaine. Un mois et demi plus tard, leur vitesse naturelle de déplacement avait été nettement améliorée, ainsi que leur niveau d'endurance physique et leur qualité de vie.

DES PARKINSONIENS DANS LA COURSE

CONSCIENTE DE L'EFFET extrêmement bénéfique d'une vie sociale riche de découvertes et d'expériences, l'association Parkinson(*) est partenaire de l'Urban Tour. Grâce à l'aide de Solvay Pharma, elle encourage ses membres à participer aux différentes courses, dans la mesure de leurs moyens (1 km ou 5 km), en leur offrant l'inscription et un T-shirt. L'initiative est appréciée, comme le témoigne Jacques Grégoire, atteint lui-même de Parkinson et qui a participé aux trois épreuves sur 5 kilomètres l'année passée à Liège, Charleroi et Bruxelles. *«Je ne cours pas, je marche. Et les organisateurs sont assez gentils pour nous attendre aux ravitaillements et à l'arrivée. L'Urban Tour est ouvert à tous, valides et moins valides. Cela me réjouit. D'autant que j'ai pu m'apercevoir au fil des années à quel point la marche exerçait un effet positif sur ma santé. J'essaie d'ailleurs de marcher une heure par jour, toujours accompagné de mon épouse au cas où je rencontrerais des problèmes. J'espère seulement que ce genre d'évènement incitera d'autres parkinsoniens à sortir de leur coquille.»*

(*) L'Association Parkinson a été créée en 1986 par Paul Mengal. Elle s'est donné pour mission d'informer le public, d'aider la recherche et d'organiser des réunions d'entraide et des activités diverses pour sortir les patients et leur famille de l'isolement parfois aussi invalidant que la maladie elle-même. Visitez le site www.parkinsonasbl.be

COURIR ENSEMBLE

Le défi de ceux qui ne sont pas coureurs et qui veulent le devenir.
 Une initiative du magazine Zatopek et du groupe Sudpresse

Le plan d'entraînement ci-dessous est destiné aux lecteurs Sudpresse qui souhaitent relever le DEFI de se préparer pendant 12 semaines à courir le 15km de l'Urban Tour dans une des 3 villes. Vous avez bien sûr la possibilité d'effectuer vos trois séances hebdomadaires, seul en appliquant le plan. Mais vous pouvez aussi bien vous joindre aux entraînements collectifs (à raison d'une fois semaine pendant 12 semaines) : à Charleroi, le lundi; à Liège, le mardi et à Bruxelles (Woluve-Saint-Lambert), le jeudi.

Bons entraînements à tous !

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 3^{ÈME} SEMAINE (DU 8 AU 14 MARS)

Niveau "Débutant" (Chiffres = minutes)

Semaine 3

	E/S	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	RC	Total
Jour 1 ou 2	15	2	3	1	3	1	3	1	3	1	5	1	10	49
Jour 3 ou 4	15	2	3	1	4	1	3	1	4	1	5	1	10	51
Jour 5, 6 ou 7	15	1	4	1	4	1	4	1	3	1	6	1	10	52

Niveau "Expérimenté" (Chiffres = minutes)

Semaine 3

	E/S	C1	C2	C1	THÈME du JOUR	C1	RC	Total
Jour 1 ou 2	15	12			1' vitesse " 15Km", idem 2' ,3',4' / repos 2' C1		10	55
Jour 3 ou 4	15	15	4	1	10 fois : 20"C3 / 40" C1	1	10	56
Jour 5, 6 ou 7	15	15			3 fois : 3' en vitesse de course" 15Km" / 2' C1		10	55

Légende : E/S = Echauffement Etirements - R/C = Retour au calme R = Repos - M = Marcher - C = Courir
 C1 = Course lente (+/- 65 % FCmax) - C2 = Course moyenne (75 % FCmax) - C3 = Course Rapide (85 % FCmax)

Retrouvez toute l'info sur les entraînements et les courses sur www.courirensemble.be

Media

Liège Sports, Charleroi Sports, Woluwe Sports, Tété Bruxelles, sudpresse, VIVA CITE, RTC, Telesambre, télé mous tique, Zatopek

Sport et santé

SPA, Stim-Form, windöse, Kinea, Nike+

Santé

AOR, sanofi aventis, SOLVAY PHARMA, BESEP

Institutionnels

Province de Liège, Province de Hainaut, Région wallonne, CHU de Liège