

The Parkinson Games

Journal

01 Janvier
2023



Ruud Overes

Inscription ouverte The Parkinson Games 2023

Nous sommes fiers d'annoncer que les inscriptions aux Jeux Parkinson ouvriront le 04 janvier 2023.

Pour de nombreux bénévoles, beaucoup de travail a été fait et c'est possible. Peu importe que quelqu'un ait la maladie de Parkinson ou non. L'inclusion (= faire des choses ensemble) est importante.

Nous avons travaillé sur un site Web entièrement renouvelé et une application spécialement pour l'inscription.

Le site Web peut être trouvé [ici](https://www.TheParkinsonGames.com). Si vous voulez le taper vous-même, l'adresse est www.TheParkinsonGames.com

Si vous allez sur notre site Web, vous verrez une barre bleue où l'application est appelée. Cliquez sur cette barre.

Deux logos bien connus apparaîtront comme indiqué ci-dessous. Ce sont les logos des APP Stores pour l'iPhone d'Apple et Google Play pour les autres types de téléphones (= Android) respectivement.

Cliquez sur le logo approprié. Vous serez redirigé vers l'APP Store.

Utilisez la fonction de recherche et tapez : Les Jeux Parkinson. Vous verrez apparaître notre logo bien connu. Choisissez cette application et suivez les instructions à l'écran.

Vous trouverez à nouveau notre logo bien connu sur votre téléphone. Cliquez sur le logo et suivez les instructions claires.

L'APP vous permet de vous connecter, de payer, de récupérer des informations et de discuter. Vous pouvez poser votre question dans le chat. Votre planification personnelle sera également disponible dans cette belle application.

Enfin, avec cette application, vous pourrez faire des réservations pour a.) Sports que vous ne pratiquez pas sous forme de compétition et b.) des événements parallèles comme le yoga.



Choisissez le bon s'enregistrer APP qui s'adapte à votre téléphone



Nous traversons la rue ensemble. Nous ne cesserons jamais de chercher la solution ultime

23/24/25 juin 2023

In Eindhoven (les Pays-Bas) un beau programme

The Parkinson Games sont un événement de trois jours au cours duquel les personnes atteintes de la maladie de Parkinson vivent elles-mêmes l'expérience olympique.

Programme jour 1

En ce premier jour, vous pouvez vous présenter à votre convenance à l'inscription dans l'immense centre sportif intérieur. Vous recevrez un sac cadeau et vous aurez tout le temps de prendre une collation et un verre sur la terrasse du salon avant de rejoindre le briefing pour l'ouverture.

L'ouverture olympique commence. Les pays entrent dans le stade et se présentent au public. Le porteur du flambeau grec apporte le feu de Parkinson. Nous sommes les bienvenus, après quoi le feu est allumé et un spectacle spécial avec Andrew Greenwood commence auquel tous les participants participent. Nous nous asseyons sur une chaise et assistons à une présentation spectaculaire du professeur Bas Bloem avec sa vision du sport et de la maladie de Parkinson. Ensuite, nous dînons ensemble et prenons un verre pour finir.

Programme jour 2

La journée commence (facultatif) par du Yoga, du Tai Chi ou du Qigong en guise d'échauffement. Puis les activités sportives commencent.

Presque tous les sports que vous pouvez jouer sous forme de compétition. Cela signifie parfaitement selon les règles et avec arbitre. Mais il est également possible de pratiquer le sport de manière sportive ou récréative. Juste pour le plaisir. Ou d'essayer ce sport. Cela peut être fait, par exemple, avec la boxe de Parkinson. Un sport sans contact est bon pour votre équilibre et votre force.

Nous prenons également en compte vos compétences. Permettez-moi de vous donner un exemple :

Nous avons un tournoi de football où les équipes nationales jouent les unes contre les autres. Par exemple, l'Espagne contre le Portugal ou les Pays-Bas contre l'Allemagne. Vous n'avez pas besoin de réunir l'équipe nationale vous-même. Vous vous inscrivez en tant qu'individu et nous vous affectons à la bonne équipe. L'autre niveau est le tir au but sur un but ouvert.

Programme jour 3

Différents sports sont également proposés ce jour-là. Pensez, par exemple, au golf. Deux joueurs d'un pays contre deux joueurs d'un autre pays. Comparez-la à la Ryder Cup. Nous avons aussi un duathlon où les gens nagent et courent. Nous terminons par une cérémonie de remise des médailles et la clôture.

Le sport aide

Rédaction

Pourquoi l'exercice ou le sport sont-ils si importants? Nous sommes heureux de vous l'expliquer de manière simple.

Lisez à ce sujet sur **Page 2**

Nos objectifs

Rédaction

Que voulons-nous réaliser avec ce bel événement? Nous avons défini quatre objectifs. Lisez à ce sujet sur **Page 3**

Le programme

Rédaction

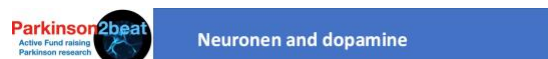
Nous vous avons écouté attentivement et adapté notre programme à vos souhaits afin que vous puissiez profiter encore plus. **Page 4**

L'exercice aide vraiment

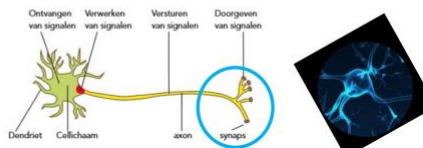
Pourquoi en est-il ainsi? Et pourquoi pouvez-vous dire que tout le monde a la maladie de Parkinson?

Bien sûr, vous savez depuis longtemps ce qu'est la maladie de Parkinson, mais saviez-vous que vous pouvez dire que tout le monde a la maladie de Parkinson? Cela nécessite une explication claire.

Vous pouvez considérer votre cerveau comme un ordinateur qui contrôle votre corps. Il y a des neurones dans votre cerveau. Ce sont des tubes creux (colorés en jaune sur l'image ci-dessous) qui ne sont pas attachés les uns aux autres.



- Neuronen are not connected with each other (=synaps)
- Connection is made by dopamine (neuro transmitter)
- The shortage of dopamine is like a computer with loose ends



S'il y a un message d'un neurone à un autre neurone, la tête utilise une substance appelée DOPAMINE.

Si vous avez trop peu de dopamine, c'est comparable à un ordinateur avec des fils desserrés.

Comme vous pouvez l'imaginer, ce n'est pas bon. Tout ce que vous pouvez imaginer peut mal tourner.

Heureusement, notre cerveau est si intelligent qu'il peut corriger les « fils lâches ». Le cerveau cherche simplement un moyen alternatif de contourner ces fils lâches. Mais s'il y a trop de fils lâches, même notre cerveau intelligent ne peut plus le corriger et on parle de la maladie de Parkinson.

La maladie de Parkinson est une maladie évolutive. Qu'entendent-ils par là?

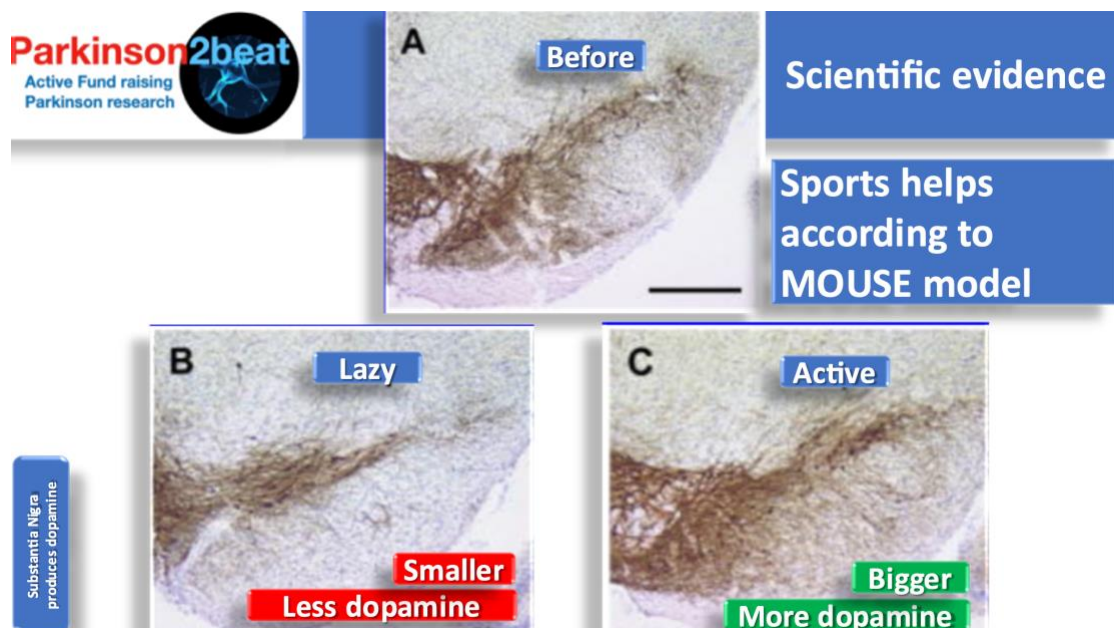
Si vous êtes né comme un bébé normal et en bonne santé, vous avez un organe dans votre tête (substantia nigra) qui produit suffisamment de dopamine. En vieillissant, cet organe vieillira également. Dans ce cas, cela signifie qu'il produit moins de dopamine.

Ce n'est pas trop mal parce que le cerveau peut corriger beaucoup. C'est très bien jusqu'à ce que l'organe ne produise que 50% ou même seulement 20% de Dopamine. La plupart des gens suivent la "ligne bleue" et ont depuis longtemps pris leur retraite lorsqu'ils commencent à trembler. (Le tremblement est un symptôme possible de la maladie de Parkinson).

Cependant, il y a aussi des personnes qui suivent la ligne la plus à gauche/verte et qui ont déjà la maladie de Parkinson à l'âge de 13 ans.



Tout le monde a Parkinson, mais tout le monde n'a pas le malade de Parkinson



Preuves scientifiques de la Mayo Clinic

Preuve que le sport aide

Le modèle de souris

Des recherches récentes sur des souris ont montré que l'exercice aide à atteindre une plus grande réserve cognitive. Ci-dessus, vous voyez le cerveau (blanc) de 3 souris et l'organe (noir) qui produit la dopamine. La figure A représente une souris avant le début de l'expérience. Les images B et C ont été prises à la fin de l'expérience. L'image B représente une souris qui a été autorisée à être paresseuse et qui s'est assise dans le coin de sa cage toute la journée. La figure C montre une souris active qui a passé une grande partie de la journée à courir dans une roue en marche.

Il y a une nette différence entre les images. Dans l'image B, vous pouvez voir que l'organe (noir) a rétréci alors que dans l'image C, l'organe est devenu encore plus grand. Un organe plus grand (habituellement) signifie que plus de dopamine est produite.

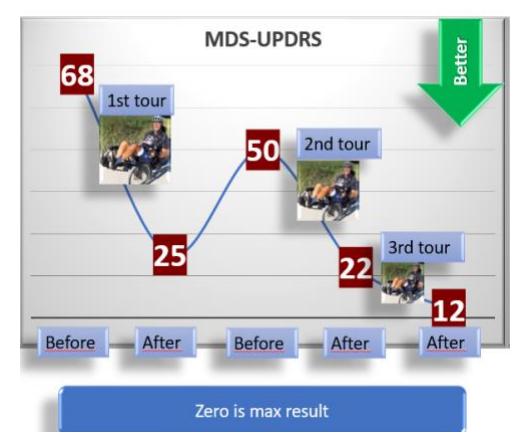
La question est alors de savoir si cela fonctionne aussi chez l'homme. Vous pouvez voir la réponse ici à droite.

L'exercice aide

Le modèle humain

Ruud Overes (l'initiateur des Parkinson Games) a fait trois belles longues balades à vélo après son diagnostic de la maladie de Parkinson. L'un d'eux a duré 80 jours au cours desquels 10 000 km ont été parcourus. Il a demandé à un certain nombre d'hôpitaux de mesurer comment il allait avant et après la balade à vélo. Ci-dessous, vous pouvez voir les mesures effectuées selon la méthode MDS-UPDRS utilisée par l'hôpital Radboud, par exemple. Ces mesures fonctionnent avec des "points de démerite". Le but est d'obtenir le moins de points de pénalité possible. Le score de Ruud pour la première balade à vélo était de 68. Après la balade à vélo d'été, son score était passé à 25. Une amélioration considérable. Nous constatons le même effet lors du deuxième voyage à vélo. Avant le voyage, le score était de 50 et après le voyage de 22 points et après le troisième voyage même de 12 points.

Le modèle de souris et le modèle humain donnent la même image.



Le cyclisme et l'exercice aident à ralentir la progression des symptômes de la maladie de Parkinson