

Stratégies pour l'activité physique



Dans cette fiche d'information, vous découvrirez :



Défis communs aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs en matière d'activité physique



Stratégies pour surmonter les difficultés et augmenter l'activité physique



Pour commencer

Commencer à pratiquer une activité physique peut être difficile. Voici un guide:

Peut-on faire de l'exercice sans danger ?

- L'activité physique comporte plus de bénéfices que de risques pour la plupart des gens
- Si vous n'êtes pas sûr, parlez-en à un professionnel de la santé ou de l'exercice pour savoir quelle activité physique vous convient le mieux.

Commencez simplement:

- Choisissez des activités familières et agréables
- Commencez par de petites quantités d'activité physique et augmentez-les progressivement.
- La marche, la danse et le jardinage peuvent être d'excellents points de départ.

Travailler avec un instructeur pour:

- Apprendre des méthodes sûres et efficaces pour faire de l'exercice
- Recevoir des encouragements et de la motivation
- Comprendre comment trouver des activités appropriées en fonction des conditions de santé ou des blessures existantes.

REMARQUE: Il est normal de respirer plus vite et de transpirer lors d'une activité physique. Les douleurs musculaires et la fatigue sont également courantes au début de l'activité.



Trouver son chemin

Trouver son chemin ou se rendre à des programmes peut être difficile. Voici quelques conseils:

- Choisissez un lieu d'activité physique proche et familier.
- Demandez à un membre de votre famille de vous emmener ou faites du covoiturage avec un ami.
- Contactez un moyen de transport accessible, s'il est disponible (par exemple, un taxi ou un autobus).
- Emportez un téléphone lors de vos promenades
- Si les déplacements sont difficiles, essayez des programmes en ligne et des vidéos

depuis chez vous



Motivation pour être physiquement actif

Il peut être difficile de trouver la motivation pour devenir et rester actif. Voici quelques conseils:

- Trouvez quelqu'un avec qui faire de l'activité physique, car le soutien social et les encouragements aident à la motivation.
- Le type d'activité physique n'est pas aussi important que le fait d'être actif - choisissez des activités que vous aimez.
- Trouvez des moyens de reconnaître vos succès, par exemple en partageant vos progrès avec vos amis ou votre famille.



Créer une routine

Créer une routine et s'y tenir peut être un défi. Voici quelques conseils:

- Planifiez quand et comment vous serez actif, et avec qui vous le serez.
- Inscrivez vos projets dans votre calendrier
- Choisissez des moments et des endroits qui vous conviennent sur une base régulière.
- Le fait de prendre rendez-vous avec quelqu'un vous aidera à vous engager dans l'activité.



Gardez votre équilibre

De nombreuses personnes ont parfois des difficultés d'équilibre. Voici quelques conseils :

- Faites vos exercices près d'un mur ou d'un objet solide pour vous soutenir.
- Choisissez des activités assises, si nécessaire
- Choisissez des activités à l'intérieur lorsqu'il y a de la neige ou du verglas afin de réduire le risque de chute.
- Portez des chaussures d'exercice appropriées (confortables, antidérapantes et offrant un bon soutien).



Se sentir dépassé par l'environnement

Il est facile de se sentir dépassé dans un lieu animé ou bruyant. Voici quelques conseils:

- Réduisez le volume de la musique ou des sons
- Si vous êtes en groupe, choisissez une place à l'avant et sur le côté du groupe.
- Trouvez un endroit calme pour faire une pause, si nécessaire.
- Les miroirs peuvent prêter à confusion - choisissez des endroits éloignés des miroirs ou d'autres distractions, si nécessaire.



Sensation de fatigue

Il peut être difficile d'être physiquement actif lorsqu'on se sent fatigué. Voici quelques conseils:

- Choisissez une activité plus légère ou plus simple, si nécessaire.
- En cas de maladie, il est raisonnable de prendre un jour de congé.
- Si vous en êtes capable, augmentez progressivement la difficulté ou la durée de l'activité physique.



ARRÊTER si vous ressentez des étourdissements, des vertiges ou des douleurs. Si les sensations sont graves ou ne disparaissent pas, appelez le 911, le service de télésanté ou votre fournisseur de soins de santé primaires.



Des moyens simples pour être plus actif

Toute activité physique peut être bénéfique pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs, surtout si elles sont actuellement inactives !



Marchez un peu plus

- Choisissez de vous garer un peu plus loin dans le parking ou de marcher jusqu'au magasin, si possible.
- Marchez régulièrement autour de la maison, dans la cour ou dans le quartier.



Pauses actives

- Rompez les activités assises en bougeant et en vous étirant
- Levez-vous ou faites des mouvements simples comme lever les bras, marcher et taper du pied pendant les publicités télévisées ou en lisant le journal.



Prenez les escaliers

- Si vous le pouvez, prenez les escaliers ou la rampe au lieu de l'escalator ou de l'ascenseur.
- Adaptez, si nécessaire - par exemple, monter une volée d'escaliers à pied et prendre ensuite l'ascenseur est toujours bénéfique.

Activités ménagères



- Les activités ménagères intérieures et extérieures comme la lessive, le balayage, le jardinage, le travail dans la cour, la vaisselle ou la cuisine sont toutes des activités physiques.
- Faites-en un peu chaque jour pour être actif, en vous adaptant si nécessaire.

Offert par l'Université de Waterloo et l'Université du Nord de la Colombie-Britannique.

Apprenez-en davantage ! Explorez des ressources et des outils utiles à : www.dementiawellnesscanada.com