Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ATTEINTS DE SCLÉROSE EN PLAQUES

Directives

Pour améliorer de manière importante leur forme physique, les adultes (âgés de 18 à 64 ans) atteints de sclérose en plaques qui présentent une incapacité légère ou modérée devraient se consacrer à **au moins :**

- **30 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée, deux fois par semaine**

ET

- **deux séances par semaine d'exercices de renforcement des grands groupes musculaires**

L'atteinte de ces objectifs pourrait contribuer à réduire la fatigue, à accroître la mobilité et à améliorer certains aspects de la qualité de vie liée à la santé de ces personnes.

À qui s'adressent ces Directives?

- Ces Directives s'adressent aux adultes (âgés de 18 à 64 ans) présentant une incapacité légère ou modérée attribuable à une forme cyclique (poussées-rémissions) de sclérose en plaques ou à une forme progressive de cette maladie.

Pour commencer

- Il serait bon que vous demandiez l'avis d'un professionnel de la santé quant au type et au volume d'activité physique qui vous conviendrait le plus.
- Parmi les professionnels de la santé figurent les médecins, les physiothérapeutes et les spécialistes du conditionnement physique.
- Si vous ne pratiquez aucune activité physique, vous pouvez retirer des bienfaits du programme qui vous est proposé même en diminuant l'intensité, la fréquence et la durée des exercices.
- Il convient que vous augmentiez progressivement l'intensité, la fréquence et la durée des exercices jusqu'à l'atteinte des objectifs fixés dans les Directives.

Il est le temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL
www.scpe.ca/directives

MS Multiple Sclerosis Society of Canada | Société canadienne de la sclérose en plaques SP MD

PARTICIPACTION

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ATTEINTS DE SCLÉROSE EN PLAQUES

VOICI LE DÉTAIL DE CES RECOMMANDATIONS :

<table>
<tr><th></th><th>Activité aérobie</th><th>Exercices de renforcement</th></tr>
<tr><td>Fréquence</td><td>Deux fois par semaine</td><td>Deux fois par semaine</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">• Les deux types d'activité peuvent être pratiqués le même jour.
• Accordez au moins une journée de repos à vos muscles entre les séances d'exercices de renforcement.</td></tr>
<tr><td>Progression</td><td>Augmentez graduellement votre niveau d'activité jusqu'à faire au moins 30 minutes d'activité aérobie à chaque séance d'entraînement.</td><td>Une répétition correspond à un mouvement complet, par ex. soulever et abaisser un poids.
Essayez de faire de 10 à 15 répétitions de chaque exercice. C'est ce qu'on appelle une série.
Augmentez graduellement jusqu'à faire deux séries de 10 à 15 répétitions de chaque exercice.</td></tr>
<tr><td>Intensité</td><td>L'activité aérobie devrait être d'intensité modérée.
Une activité d'intensité modérée équivaut à 5 ou 6 sur une échelle de 0 à 10 et doit faire augmenter votre fréquence cardiaque.
En règle générale, lorsque l'intensité est modérée, vous pouvez parler, mais pas chanter, pendant l'exercice.</td><td>Pour les exercices contre résistance, utilisez un objet (poids et haltères, système poulies-courroies, bandes extensives, etc.) qui offre une résistance suffisamment grande pour vous donner du mal à terminer la dernière série de 10 à 15 répétitions de votre exercice, tout en ne risquant pas de vous blesser.
Reposez-vous de 1 à 2 minutes entre chaque série et chaque type d'exercice.</td></tr>
<tr><td>Méthode</td><td colspan="2">Quelques suggestions de mouvements :
Activité aérobie
• Exercices pour les membres supérieurs : pédalier pour bras
• Exercices pour les membres inférieurs : marche, pédalier pour jambes
• Exercices combinés pour les membres supérieurs et les membres inférieurs : appareil d'entraînement elliptique
Exercices de renforcement des membres supérieurs et des membres inférieurs :
• Exerciseurs à contrepoids
• Poids et haltères
• Système poulies-courroies
Autres types d'exercices potentiellement bénéfiques
• Exercices avec bandes élastiques
• Exercices en piscine
• Gymnastique suédoise</td></tr>
</table>