

# 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!*



[www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives)



# Directives canadiennes en matière d'activité physique

## À L'INTENTION DES ADULTES ATTEINTS DE SCLÉROSE EN PLAQUES

### VOICI LE DÉTAIL DE CES RECOMMANDATIONS :

	Activité aérobie	Exercices de renforcement
<b>Fréquence</b>	Deux fois par semaine <ul style="list-style-type: none"><li>• Les deux types d'activité peuvent être pratiqués le même jour.</li><li>• Accordez au moins une journée de repos à vos muscles entre les séances d'exercices de renforcement.</li></ul>	Deux fois par semaine
<b>Progression</b>	Augmentez graduellement votre niveau d'activité jusqu'à faire au moins 30 minutes d'activité aérobie à chaque séance d'entraînement.	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.
<b>Intensité</b>	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.	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.
<b>Méthode</b>	Quelques suggestions de mouvements :  Activité aérobie <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices pour les membres supérieurs : pédalier pour bras</li><li>• Exercices pour les membres inférieurs : marche, pédalier pour jambes</li><li>• Exercices combinés pour les membres supérieurs et les membres inférieurs : appareil d'entraînement elliptique</li></ul>	Exercices de renforcement des membres supérieurs et des membres inférieurs : <ul style="list-style-type: none"><li>• Exerciceurs à contrepoids</li><li>• Poids et haltères</li><li>• Système poulies-courroies</li></ul>

Autres types d'exercices potentiellement bénéfiques

- Exercices avec bandes élastiques
- Exercices en piscine
- Gymnastique suédoise