

# LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

pour les adultes ayant une lésion de la moelle épinière



## FAQs

Les directives ont deux niveaux: un niveau débutant et un niveau avancé. Le niveau que vous choisissez dépend de vos objectifs, vos capacités et votre condition physique actuelle. Si vous entamez un programme d'activité physique, envisagez commencer du niveau débutant et augmenter progressivement vers le niveau avancé. Si vous êtes déjà active ou actif physiquement, vous voudrez peut-être commencer au niveau avancé.

### NIVEAU DÉBUTANT

#### ACTIVITÉ AÉROBIQUE

**20** MINUTES **2x** PAR SEMAINE

d'intensité modérée à élevée

ET

#### ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**3** SÉRIES **10** RÉPÉTITIONS **2x** PAR SEMAINE

pour chaque groupe musculaire majeur

### NIVEAU AVANCÉ

#### ACTIVITÉ AÉROBIQUE

**30** MINUTES **3x** PAR SEMAINE

d'intensité modérée à élevée

ET

#### ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**3** SÉRIES **10** RÉPÉTITIONS **2x** PAR SEMAINE

pour chaque groupe musculaire majeur

DÉBUTER

ATTEINDRE

EXCÉDER

## FAQs

### À qui s'adressent les directives?

Les directives s'adressent aux adultes âgés entre 18 et 64 ans ayant une lésion de la moelle épinière (tout niveau de lésion, jusqu'à C3) depuis plus d'un an. Les directives peuvent aussi être utilisées par des individus âgés de 65 ans et plus et par des personnes ayant une lésion de la moelle épinière depuis moins d'un an. Nous recommandons toutefois à ces individus de consulter un professionnel de la santé qualifié avant de débiter un programme d'activité physique.

## ***Je ne fais aucune activité physique. Comment devrais-je débuter?***

Commencez avec de courtes périodes d'activité physique à faible intensité. Lorsque vous vous sentez confortable, augmentez graduellement la durée, la fréquence et l'intensité de vos périodes d'activité physique jusqu'à ce que vous croyiez avoir atteint le niveau minimal des recommandations. N'oubliez pas de consulter un professionnel de la santé avant de débuter un programme d'activité physique et de garder votre sécurité à l'esprit.

## **Quelle est la différence entre le niveau débutant et le niveau avancé dans les directives?**

- Le niveau débutant représente le niveau minimal d'activité physique nécessaire pour obtenir des bienfaits sur la condition physique.
- Le niveau avancé aura des bienfaits supplémentaires sur votre santé et votre condition physique, tels qu'une diminution du risque de développer le diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.

[Cliquez ici pour en apprendre davantage sur les bienfaits de l'activité physique.](#)

## **Que sont les activités aérobiques?**

Les activités aérobiques incluent tout type d'activité physique qui se fait en continu et qui augmente votre rythme cardiaque et respiratoire, par exemple rouler, nager, faire du vélo à main ou danser.

[Cliquez ici pour plus d'exemples d'activités aérobiques](#)

## **Que sont les activités d'intensité modérée à élevée?**

- Les activités d'intensité modérée incluent les activités qui semblent un peu difficiles, mais que vous pensez pouvoir poursuivre sur une longue période. Vous êtes en mesure de parler pendant ces activités, mais ne pouvez chanter votre chanson préférée.
- Les activités d'intensité élevée incluent les activités qui vous donnent l'impression de travailler très fort et que vous pouvez seulement maintenir sur une courte période avant de vous fatiguer. Pendant ces activités, vous n'êtes pas en mesure de dire plus que quelques mots sans devoir reprendre votre souffle.

[Cliquez ici pour un guide simple vous permettant d'identifier les niveaux d'intensité.](#)

## Que sont les activités de renforcement musculaire?

L'entraînement musculaire inclut tout type d'activité visant à augmenter la force musculaire, telle que les exercices utilisant des câbles sur poulie, des bandes élastiques, ou des haltères. Les directives indiquent que les adultes ayant une lésion médullaire devraient effectuer 3 séries de 10 répétitions de renforcement pour chaque groupe musculaire majeur fonctionnel à raison de 2 fois par semaine. Vous devriez trouver ces exercices difficiles à compléter (sans vous blesser) à la fin des 3 séries.

[Cliquez ici pour en apprendre davantage sur les activités de renforcement musculaire.](#)

## Puis-je faire des activités aérobiques et de renforcement musculaire la même journée?

Absolument, mais vous pouvez également faire des activités aérobiques et de renforcement musculaire sur des jours différents. Faites ce qui vous convient le mieux.

[Cliquez ici pour des exemples de plans d'activités hebdomadaires créés par des pairs ayant une lésion de la moelle épinière et qui utilisent les deux approches.](#)



*"Être actif ne se résume pas toujours à pratiquer un sport ou à aller au gym pour se mettre en forme. C'est d'être suffisamment en santé pour sortir et de faire les choses qui vous rendent heureux dans la vie. Même un peu d'activité peut vous permettre de voir des amis, de vivre de nouvelles aventures et de vous sentir mieux dans votre corps."*

**- Robert Shaw-**

## Comment puis-je devenir plus active ou actif?

- Débutez lentement et augmentez progressivement le volume d'activité physique.
- Faites-vous un plan d'activité physique détaillé qui est réaliste et atteignable. Des exemples sur la façon de vous faire un plan pour devenir plus active ou actif se trouvent ici.
- En plus de votre programme d'activité physique planifié, devenez plus active ou actif avec vos amis, votre famille ou vos pairs.
- Essayez différentes activités...et ayez du plaisir!

Cliquez ici pour plus de trucs et astuces pour devenir et rester active ou actif.

## Où puis-je trouver plus d'information ou de l'aide?

Ce site Web fournit de l'information générale sur les options en matière d'activité physique pour les personnes ayant une LME, ainsi que des liens vers d'autres ressources connexes. Les organismes provinciaux dans le domaine des LME sont souvent d'excellentes sources d'informations concernant les options en matière d'activité physique et le soutien offert dans votre communauté. Cliquez ici pour obtenir les coordonnées de l'organisme oeuvrant dans le domaine des LME dans votre province.

Cliquez ici pour en savoir davantage sur les données probantes appuyant les directives en matière d'activité physique.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter [www.sciguidelines.com](http://www.sciguidelines.com)



THE UNIVERSITY  
OF BRITISH COLUMBIA



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada



Rick Hansen Institute  
Institut Rick Hansen

Canada