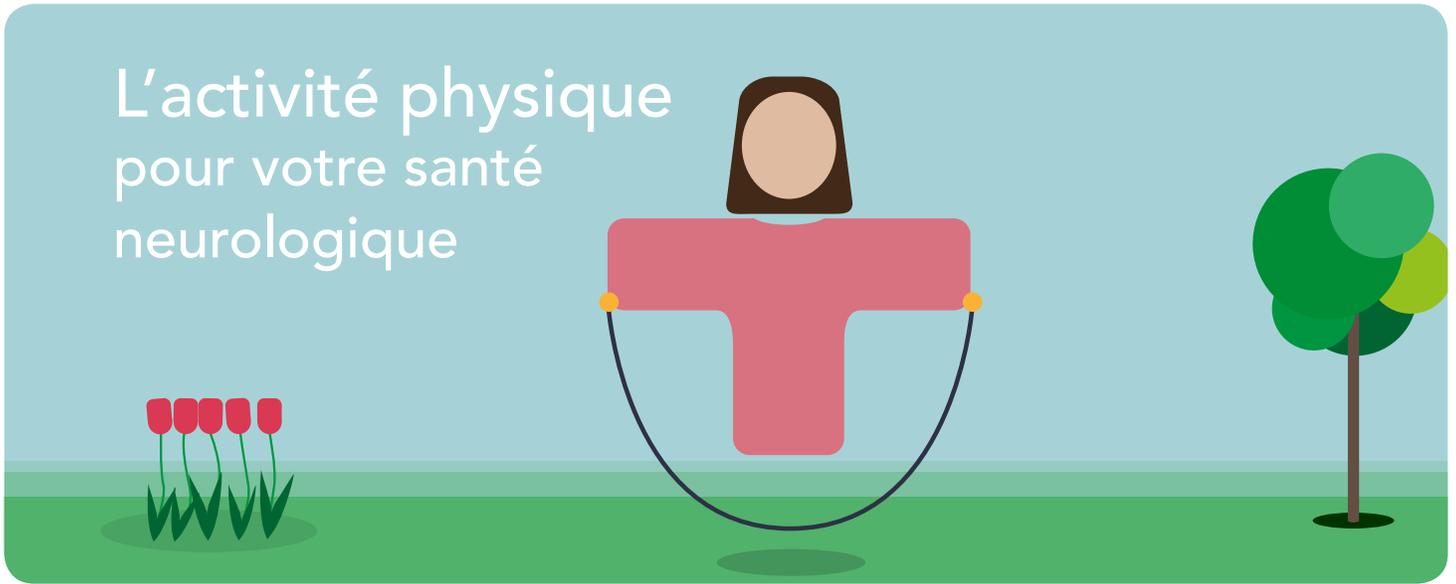




mon ingrédient actif

L'activité physique pour votre santé neurologique



Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur votre santé neurologique. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

Bien que l'activité physique régulière ne puisse pas ralentir les troubles neurologiques comme la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson, elle peut aider d'autres façons. Chez les personnes atteintes d'un trouble neurologique, les études montrent que l'activité physique peut aider à :



Améliorer le sommeil, l'humeur et la qualité de vie

Prévenir les chutes en améliorant la force musculaire et en réduisant les raideurs

Réduire et soulager certains symptômes qui accompagnent les troubles neurologiques comme la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson

Votre activité physique peut être **agréable**, efficace, and **sécuritaire**.



Agréable



Certaines personnes atteintes de troubles neurologiques trouvent difficile d'entreprendre une activité physique parce qu'ils se sentent fatigués, ont de la difficulté avec certains mouvements, ou ont de la difficulté à contrôler leur température interne. D'autres personnes sont confrontées à des défis semblables et les surmonter ensemble peut rendre l'activité physique plus agréable. Essayer différentes activités vous permet de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous; c'est aussi une bonne idée de changer ce que vous faites de temps à autre.

Efficace



L'activité physique aérobique peut favoriser une meilleure humeur et une meilleure qualité de vie. Les exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse sont très efficaces pour tous les types de troubles neurologiques, particulièrement quand il y a des risques de chute.

Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et des traitements en cours.

Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement bouger « un peu, mais souvent » en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essoufflé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter. Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain. Si vous êtes sujet à la dysrèflexie autonome (syndrome d'hypertension soudaine excessive) ou si vous souffrez d'autres troubles médicaux, parlez à votre médecin des meilleurs types d'activité physique pour vous. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson devraient éviter l'entraînement en force de haute intensité et utiliser plutôt des poids plus légers et faire plus de répétitions.

Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si vous éprouvez les symptômes suivants:

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Malaise pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

Ressources utiles



Ce site Web canadien offre des recommandations spécifiques pour la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson et des lésions médullaires.

<http://www.csep.ca/fr/directives/directives-en-matire-d'activit-physique-pour-les-populations-spciales>

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques sur l'activité physique pour différents troubles neurologiques. <http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/neurological-disorders/>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Bénéficie de l'appui de:



WCH
WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL
Health care for women. RESEARCH-DRIVEN.

SEVEN
STONES