



VOICI QUELQUES CONSEILS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un outil primordial dans le soulagement de votre douleur

✓ IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR COMMENCER

- Bouger davantage ne veut pas dire faire du sport, s'inscrire dans une gym ou intégrer une équipe sportive. Cela signifie un mode de vie plus actif, intégrez ceci dans votre quotidien
 - Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur
 - Pendant que vous regardez la télévision, faites des étirements ou quelques exercices de renforcement musculaire
 - Prenez de courtes marches plusieurs fois par jour
 - Utilisez un podomètre pour suivre votre évolution, vos pas, vos progrès
- Débutez avec des activités simples, qui vous plaisent et que vous pourrez partager avec des proches (marche, natation, jardinage, danse sociale, vélo, musculation légère, monter des escaliers, assouplissement, yoga, pilates, tai-chi...).
- Allez-y selon vos capacités, en commençant doucement puis en augmentant progressivement l'intensité et la fréquence de l'activité.
- Si besoin, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, physiothérapeute, kinésologue... pour vous guider dans le choix d'activités faites pour vous.
- Objectif ultime : 3 à 5 fois par semaine, à raison de 20 à 60 min par jour.

RAPPELEZ-VOUS :

- D'être indulgent avec vous-même.
- D'être patient et n'abandonnez pas. Les bienfaits de l'activité physique ne se ressentent pas instantanément.

✓ COMMENT DÉBUTER ?

- Utilisez la règle du 10% : Déterminez votre niveau d'activité de base (le niveau qui ne provoque pas d'augmentation de votre douleur) et augmentez l'intensité ou la durée de l'activité de 10% à la fois par semaine.
- Sur l'échelle de la douleur de 0 à 10, votre douleur ne devrait pas augmenter de plus de 2 points et devrait revenir à son niveau de base ensuite. Par exemple, si votre douleur chronique est à 5/10 avant l'activité, elle peut augmenter jusqu'à 7 pendant l'exercice mais doit revenir au niveau de base, soit 5.
- Cela vous permettra de respecter vos limites et vos capacités en tout temps.
- Variez les activités afin de réduire le risque de blessures dues à la répétition de certains gestes.

✓ BÉNÉFICES > Ce que vous allez gagner

- Augmentation de l'endurance, la flexibilité, la coordination et l'équilibre
- Augmentation du sentiment de bien-être par la production d'endorphines (une substance cérébrale qui est efficace pour soulager la douleur comme l'est la morphine)
- Meilleure qualité du sommeil
- Diminution du stress et amélioration de l'humeur
- Sentiment d'avoir un meilleur contrôle sur l'intensité de votre douleur
- Diminution du risque d'apparition et/ou d'aggravation de certaines maladies telles que le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension, l'ostéoporose
- Maintien d'un poids santé
- Réduction de la sensation de fatigue et augmentation de la tolérance à l'effort.
- Augmentation du sentiment de force intérieure et meilleure estime de soi
- Diminution de l'isolement social
- Nouveau sens à votre vie

Liens utiles : kino-quebec.qc.ca
Saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

Équipe de SADOCC juin 2018
Références document Accord