



MAIS MOI, J'AI UN HANDICAP. COMMENT POURRAIS-JE MENER UNE VIE ACTIVE ?

L'activité physique joue un grand rôle par rapport à votre santé, à votre qualité de vie et à votre autonomie dans les activités de la vie quotidienne.

L'activité physique régulière contribue à améliorer votre force, votre endurance, votre souplesse, votre énergie, votre confiance et votre moral. En faisant de l'activité physique avec d'autres personnes, vous profitez aussi d'une vie sociale plus saine.

Voici d'autres bienfaits que vous pouvez tirer d'une vie active :

- Une meilleure posture, ce qui permet de réduire les douleurs et les courbatures qui se produisent quand vous restez assis longtemps.
- Une meilleure circulation, ce qui réduit le risque d'enflure des pieds et des jambes.
- Le maintien d'un poids santé, ce qui réduit le risque de souffrir de maladies telles que les maladies cardiaques, certains types de cancer et le diabète.
- Une plus grande facilité à vous déplacer (marcher ou rouler en fauteuil ou entrer dans le bain, l'auto, le lit, le fauteuil roulant et en sortir, et ainsi de suite).
- Un meilleur équilibre et une plus grande souplesse, ce qui peut contribuer à prévenir les blessures.
- Une meilleure perception de vous-même et de la vie en général.
- Un meilleur sommeil.

Pour un bon départ

- Commencez doucement, respectez votre propre rythme et écoutez votre corps.
- Faites des exercices d'intensité modérée et progressez de façon graduelle.
- Vérifiez vos intérêts, déterminez vos besoins et établissez vos objectifs.

- Pensez à des façons de devenir plus actif dans votre quotidien. Souvenez-vous que jardiner, jouer avec vos enfants, marcher ou faire une promenade en fauteuil roulant le midi font tous partie d'un mode de vie actif !
- Trouvez une activité, un programme ou un centre de conditionnement physique qui répond à vos besoins et du personnel qualifié pour vous aider à réaliser vos objectifs.
- Contactez L'Alliance de vie active des Canadiens / Canadiennes ayant un handicap (AVACH) pour connaître les occasions offertes dans votre communauté qui pourraient vous convenir.
- Engagez-vous et allez-y !

Information supplémentaire

Le centre Viomax

Association québécoise des sports en fauteuil roulant

Références :

1. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (site Web). La vie active : c'est pour tout le monde. Dans Conseils pour l'activité physique.
2. Ontario Physical and Health Education Association (site Web). Physical activity for children with disabilities. (En anglais seulement.)

Dernière mise à jour: 2007-09-01 Créée pour le Réseau canadien de la santé par Alberta Centre for Active Living. Ce document a été produit grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.