

# DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

à l'intention des adultes ayant  
une lésion médullaire

## PRÉAMBULE

Les présentes directives conviennent à tous les adultes en bonne santé ayant une lésion médullaire chronique d'origine traumatique ou non, y compris les adultes atteints de tétraplégie et de paraplégie, et ce, indépendamment du sexe, de la race, de l'origine ethnique ou du statut socioéconomique. Ces adultes sont encouragés à participer à un éventail d'activités physiques agréables et sécuritaires.

Les adultes peuvent suivre ces directives par l'intermédiaire de la pratique d'un sport, des transports, des loisirs, des exigences de leur emploi ou d'une activité planifiée. Ces activités peuvent être réalisées en famille, au travail, par du bénévolat et dans la communauté. Les activités réalisées pour suivre les directives devraient s'ajouter à celles effectuées dans le cadre d'un programme de réadaptation et de la vie quotidienne.

L'adhésion à ces directives en matière d'activité physique peut améliorer la forme cardiovasculaire et musculaire. Les avantages potentiels surpassent de loin les risques potentiels associés à la pratique d'une activité physique. Ces directives pourraient convenir aux personnes dont la lésion médullaire est récente, aux femmes enceintes, aux personnes atteintes d'une infection active, susceptibles de développer une dysrèflexie autonome ou présentant un trouble médical chronique autre qu'une lésion médullaire. Ces personnes devraient cependant consulter leur professionnel de la santé afin de déterminer quels types et quelle quantité d'activité physique leur conviennent.

Pour les personnes sédentaires, un niveau d'activité inférieur à celui recommandé pourrait entraîner une amélioration de la condition physique. Pour que ces adultes parviennent au point où ils respectent les directives, il est approprié de commencer par de plus petites quantités d'activité physique, puis d'augmenter graduellement la durée, la fréquence et l'intensité.

**Pour améliorer leur condition physique, les adultes ayant une lésion médullaire devraient faire :**

**Au moins 20 minutes d'exercices d'aérobie d'intensité modérée à élevée deux fois par semaine,**

**ET**

**Des exercices d'entraînement en force consistant en trois séries de huit à dix répétitions de chacun des exercices faisant appel aux groupes musculaires**

Comment?	Exercices d'aérobie	Exercices d'entraînement en force
<b>Fréquence</b>	<b>Deux fois par semaine</b>	<b>Deux fois par semaine</b>
<b>Durée</b>	Augmentez progressivement votre niveau d'activité physique de sorte à pratiquer au moins 20 minutes d'exercices d'aérobie par séance d'exercice.	Les répétitions sont le nombre de fois que vous soulevez et baissez un poids. Effectuez de huit à dix répétitions pour chaque exercice. Ce nombre de répétitions équivaut à une série. Augmentez progressivement votre niveau d'activité afin de parvenir à effectuer trois séries de huit à dix répétitions pour chaque exercice.
<b>Intensité</b>	Ces exercices devraient être d'intensité modérée à élevée. Intensité modérée : exercices exigeant un certain niveau d'efforts, mais qu'il vous est possible de réaliser pendant une période prolongée sans vous fatiguer. Intensité élevée : exercices exigeant beaucoup d'efforts, qui demandent pratiquement toute votre énergie et que vous ne pouvez réaliser pendant une période prolongée sans vous fatiguer.	Les répétitions sont le nombre de fois que vous soulevez et baissez un poids. Effectuez de huit à dix répétitions pour chaque exercice. Ce nombre de répétitions équivaut à une série. Augmentez progressivement votre niveau d'activité afin de parvenir à effectuer trois séries de huit à dix répétitions pour chaque exercice.
<b>Moyens</b>	Divers moyens peuvent vous permettre d'atteindre cet objectif, dont : <i>Exercices pour le haut du corps :</i> fauteuil roulant, vélo manuel, sports <i>Exercices pour le bas du corps :</i> marche sur tapis roulant avec soutien du poids corporel, vélo <i>Exercices pour l'ensemble du corps :</i> simulateur d'escalier en position assise, exercices dans l'eau	Divers moyens peuvent vous permettre d'atteindre cet objectif, dont : ■ Poids libres ■ Bandes extensibles ■ Poulies à câble ■ Appareils de musculation ■ Électrostimulation