

# Adopter et maintenir une vie active

Le Temps  
d'une *pause*

Être atteint d'une maladie neurodégénérative ne rime pas nécessairement avec sédentarité. Au contraire, pratiquer une activité physique régulièrement est bénéfique pour la santé globale de la personne et l'amélioration de sa qualité de vie. Elle permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et musculaire, nécessaires aux activités de la vie quotidienne et, permette de réduire le sentiment d'anxiété et d'être plus détendu ou détendue.

## Idées d'activités

- Marcher
- Jouer au badminton avec un ballon gonflable de fête
- Jouer avec un ballon
- Jouer aux dars, à la pétanque, aux poches
- Danser
- Faire du yoga sur chaise
- Faire de petits étirements
- Poursuivre les activités de la vie quotidienne : porter les sacs d'épicerie, jardiner,...

## La sécurité avant tout

- S'assurer que la personne ait en tout temps un appui lorsqu'elle exécute des exercices debout (Ex. : dossier d'une chaise, une table, un comptoir de cuisine ou un mur)
  - Rester bien assise ou assis durant les exercices pour ne pas perdre l'équilibre
  - En cas de perte d'équilibre, opter pour des exercices assis ou couché
  - Prévoir un espace dépourvu de tout encombrement
  - Favoriser un environnement calme : éteindre télévision et radio,...
  - Privilégier des activités simples et accessibles
  - Établir des objectifs réalistes pour la personne
  - Respecter son rythme et y aller graduellement
  - Porter des vêtements confortables
  - Boire de l'eau régulièrement et prendre régulièrement des pauses pour respirer
  - L'avis de professionnel.le est recommandé si la personne souffre d'une maladie du cœur, du diabète, de problèmes d'os ou d'articulation.
- 
- Faire les exercices proposés en séries de 10 (voir fiche pratique « Routine d'étirements »)
  - Durant 30 à 40 minutes par séance ou 3 fois 10-15 minutes
  - De 2 à 3 fois par semaine
  - Consulter un professionnel de la santé et du conditionnement physique si la personne peut et désire augmenter sa pratique sportive.

## La motivation

- Miser sur des activités physiques qui rejoignent les intérêts de la personne et qui lui font plaisir
- Mettre de la musique dynamique que la personne apprécie
- Faire de l'exercice à deux, c'est mieux ! Non seulement c'est plus agréable mais en faisant des activités avec elles, vous lui permettrait également d'agir par mimétisme.