

Activité Physique Adaptée

Maintenir une activité physique dans
mon quotidien



Marine ROUCHON – Enseignante APA

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

→ **Maintenir ou améliorer ses capacités physiques**

- Réduction de la fatigue
- Amélioration de la récupération
- Souplesse
- Équilibre
- Force musculaire
- Coordination

→ **Bien être physique et émotionnel**

Source V. Kerdoncuff et coll

- Interactions avec d'autres personnes
- Limiter le stress, l'anxiété la dépression
- Estime de soi

AUTONOMIE

Objectif : Maintenir un niveau d'activité dans mon quotidien

RÉGULARITÉ

Mon niveau d'activité physique au quotidien

AP Vie Quotidienne

Cuisiner
Bricolage, jardinage,
Faire ses courses à pied
Se déplacer en FRM
Faire son ménage activement
Séance de kiné

AP Loisirs

Vélo, marche
Natation, aquagym
Aller se promener avec des amis
Jouer au ballon avec ses petits enfants

AP Professionnelles

Tirer, porter des charges

Questionnement : Est ce que votre niveau d'activité physique par jour est suffisant ?

Bouger plus dans mon quotidien



Auto-exercices à faire chez soi :
étirements, renforcement musculaire....

Repenser ses déplacements
dans le quotidien



Acti'
Santé
Bouger Autrement !



Me rapprocher d'associations
qui propose de l'APA

Se motiver à plusieurs



Privilégier les activités plaisirs et son ressenti physique !

S'équiper pour mieux pratiquer :
bâtons de marche, accompagnant...



Pour **70%** des personnes interrogées, la **PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE** permet aux personnes ayant une SEP de **MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE.**



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SCLÉROSE EN PLAQUES : MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE

46% estiment que cette pratique permet de **lutter contre la fatigue**



 **À TORT**

48% pensent qu'elle **limite la progression de la maladie**



28% qu'elle doit se faire exclusivement dans des **structures spécialisées**



Merci !

