DICE

Dementia-Inclusive Choices for Exercise

Faire de l'activité physique à domicile :

une ressource pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs et leurs proches aidants

UNIVERSITY OF WATERLOO

PiDC Partnerships in Dementia Care

Enhancing Dementia Care for Everyone

Dans cette ressource, vous trouverez :

- Directives en matière d'activité physique pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs ou risquant d'en être atteintes
- Conseils pour la planification d'un plan d'activité physique à domicile
- Stratégies susceptibles de favoriser l'activité physique chez les personnes atteintes de troubles neurocognitifs

L’activité physique régulière améliore l’équilibre et la mobilité, favorise l’indépendance et améliore la santé cardiaque et osseuse, tant chez les personnes atteintes de troubles neurocognitifs que chez les personnes sans déficience cognitive. Être actif peut également améliorer votre humeur et vous aider à gérer le stress.

Directives sur l’activité physique

L’Ontario Brain Institute recommande aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs, ou à celles qui sont à risque, de suivre les directives générales d’activité physique pour les personnes âgées :

	150 minutes par semaine d’activité physique d’intensité modérée ou vigoureuse (par exemple, la marche rapide est modérée ; le jogging est vigoureux).
	Deux fois par semaine, entraînement musculaire
	Entraînement à l’équilibre pour les personnes présentant un risque de chute

Remarques

- Les personnes atteintes de troubles neurocognitifs peuvent également bénéficier de niveaux d’exercice inférieurs aux recommandations ci-dessus (aussi peu que 45 minutes par semaine), surtout si elles sont inactives au départ. Commencez de manière simple et facile et progressez au fil du temps.
- Commencer ou passer à une routine d’activité physique à domicile peut être difficile, que vous ayez été actif ou non auparavant.
- Dans ce document, nous incluons quelques conseils pour soutenir l’activité physique à domicile pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs.

Instaurer une routine

- Fixez un moment habituel pour faire de l'exercice.
- Choisissez le moment où vous vous sentez habituellement le plus énergique et alerte.
    - Inscrivez-le dans votre calendrier. Cochez-la une fois terminée. Établissez un horaire régulier pour manger et boire de l'eau.
- Créez un espace cohérent et sûr pour faire de l'exercice.
    - Créez un espace d'exercice libre de tout désordre et vérifiez qu'il n'y a pas de risques de trébuchement (p. ex. tapis non fixés).
    - Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour toutes les personnes qui participent. Choisissez un espace calme pour minimiser les distractions.
    - Assurez-vous que la pièce est suffisamment éclairée et que la température est confortable.
    - Envisagez d'écouter de la musique agréable à faible volume pour aider à la motivation.
- Portez une tenue d'exercice appropriée.
    - Portez des vêtements confortables et extensibles.
    - Portez des chaussures de soutien antidérapantes pour éviter de glisser ou de tomber.

Avoir un plan d'exercice à suivre

- Avoir un plan d'exercice ou d'activité physique avant de commencer vous aide à rester responsable.
- Si vous avez un instructeur avec qui vous travaillez dans la communauté, il peut être disposé à vous envoyer des exercices ou des activités qui conviennent à la maison.
- Sinon, il existe un certain nombre de ressources en ligne :
    - Vidéos d'exercices: https://bit.ly/2xKdYB3
    - Vidéos d'exercices comprenant des options assises: https://bit.ly/2xBaEs4
    - Photos d'exercices: https://bit.ly/34Yys5m
    - Exercices de prévention des chutes: https://bit.ly/2zctxSh
    - Programme d'exercices de soutien à domicile (Version imprimable): https://bit.ly/2wUOOPH
- Choisissez si possible des exercices familiers.
- La marche est une excellente option, pour autant qu'elle soit sans danger.

Accompagner les personnes atteintes de troubles neurocognitifs vers l'activité physique

- Les encouragements et le fait de rester positif et optimiste sont d'excellents facteurs de motivation ; veillez à prêter attention aux types d'encouragement qui fonctionnent pour la personne !
- Chaque personne atteinte de troubles neurocognitifs aura besoin d'un soutien différent, en fonction de ses capacités et de ses préférences.
- Voici quelques éléments qui peuvent être utiles
    - **Introduire un exercice :** Montrez l'exercice avant de le faire, soit en faisant une démonstration, soit en montrant une vidéo ou une image.
    - **Démonstration d'un exercice :** Faites les exercices ensemble. En vous tenant à côté de votre partenaire et légèrement devant lui, il peut imiter l'exercice.
    - **Suivre l'exercice :** Aidez à compter les répétitions, si nécessaire.
    - **Fournir des commentaires :** Aidez votre partenaire à maintenir une technique sûre en lui fournissant des commentaires encourageants. Si le changement de forme est difficile, laissez-le faire tant qu'il ne se fait pas mal.
    - **Faire preuve de souplesse :** Un peu d'exercice est mieux que pas d'exercice du tout. Si votre partenaire n'est pas prêt à faire une partie ou la totalité de l'exercice, ne le forcez pas. Vous pourrez réessayer plus tard.

La sécurité passe avant tout !

- Choisissez un endroit proche d'un mur ou d'un objet solide, au cas où vous ou votre partenaire auriez besoin de quelque chose à quoi vous accrocher pour vous soutenir et vous équilibrer.
- Si vous ou votre partenaire ne vous sentez pas en confiance dans un exercice (ou pour soutenir un exercice), ne le faites pas.
- Arrêtez-vous si vous vous sentez étourdi, avez des vertiges ou ressentez une douleur.
- Si les sensations sont intenses ou ne s'atténuent pas, appelez le 911, le service de télésanté ou votre médecin.

Nous remercions Carole Johannesson, Bill Heibein, Lloyd Schneider et Marg Shoemaker pour leur contribution à cette ressource.

Pour plus d'informat ions, contactez la chercheuse principale du projet DICE :
Laura Middleton, professeure agrégée, Université de Waterloo
laura.middleton@uwaterloo.ca; www.dementiawellness.com