



Canada

L'activité physique et les modes de vie sains



**ACTIVE
LIVING
ALLIANCE**

FOR CANADIANS
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE
DE VIE
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/
CANADIENNES AYANT
UN HANDICAP

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Aperçu

Dans cette présentation, nous examinerons:

- Les préoccupations en matière de santé
- La promotion de la santé des personnes handicapée
- Les excuses courantes
- La vie active
- Comment commencer?
- Mettez vos idées en branle
- Apportez des changements à votre façon
- Demandez-vous qui commande
- Adoptez une perspective saine

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**



Canada

Préoccupations

70 % des personnes handicapées sont physiquement inactives. *ALACD, 2002*

"Après le tabagisme, le principal facteur qui contribue à la mauvaise santé et aux maladies chroniques est l'inactivité physique."

[Traduction libre] Bauman, A. MD, Ph.D. *Physical Inactivity – The neglected risk factor, What to do about it?*

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Promotion de la santé des personnes handicapées

- La gestion de sa propre santé est essentielle pour devenir et demeurer autonome et pour jouir d'une participation entière à la société.
- "En faisant régulièrement de l'activité physique pendant 30 à 45 minutes, une personne peut réduire le risque de développer une insuffisance coronarienne, l'hypertension, un cancer du colon et le diabète."

[Traduction libre] Surgeon General ,1996



Promotion de la santé des personnes handicapées

Principaux indicateurs de santé:

- Activité physique
- Toxicomanie
- Tabagisme
- Santé mentale
- Excédent de poids et obésité
- Comportement sexuel responsable
- Blessure et violence
- Qualité de l'environnement

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Promotion de la santé des personnes handicapées

“Les choix de mode de vie sains auront un effet sur les indicateurs de la santé s'ils sont abordés de façon holistique”

- Améliorer le régime alimentaire, la nutrition et le contrôle du poids
- Arrêter de fumer et de consommer des drogues et de l'alcool
- Participer à des activités physiques régulières
- Utiliser les services de santé primaires (immunisation, accès aux soins de santé, etc.)
- Développer des réseaux de soutien social forts
- Réduire au minimum l'exposition aux risques environnementaux
- Bien dormir (7-8 heures) et gérer le stress

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Excuses courantes

- Je suis une personne handicapée. Je ne peux pas faire de l'exercice!
- C'est une habitude tellement difficile à perdre.
- Je n'ai pas les moyens de bien manger.
- Je n'ai pas de transport pour me rendre à une clinique.
- Je n'arrive pas à me motiver.
- Je ne sais pas quoi faire.
- Je n'aime pas faire de l'exercice.
- L'installation n'est pas accessible.
- Je n'ai pas d'amis et les membres de ma famille sont trop occupés.

Qu'est-ce qui se case le mieux dans votre emploi du temps chargé: être actif une heure par jour ou être mort 24 heures sur 24?

Randy Glasbergen, 2003

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Vie active

La vie active, c'est plus que la condition physique ou l'exercice. C'est l'intégration de l'activité physique dans la vie de tous les jours, qu'il s'agisse de jardiner, de promener le chien ou de faire voler un cerf-volant.

La vie active encourage tout le monde à se mettre à bouger.

Santé Canada, 2003c

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Le plus difficile pour avoir une vie active, c'est de faire le premier petit pas nécessaire pour s'y mettre.

"Chaque fois que j'ai envie de faire de l'exercice, je me couche jusqu'à ce que l'envie passe."

[Traduction libre]

Robert M. Hutchins

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Comment commencer?

Soyez actif à votre façon tous les jours, pour la vie!
Santé Canada

- Commencez lentement et écoutez votre corps
- Choisissez des activités que vous aimez et qui conviennent à votre style de vie
- Fixez des buts réalistes et récompensez-vous en cour de route
- Variez vos choix d'activités
- Rappelez-vous ce qui vous motive : la santé est une richesse
- Concentrez-vous sur ce que vous faites bien
- Demandez de l'aide pour vous motiver et vous encourager

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Mettez vos idées en branle

- Incluez des habitudes alimentaires qui reflètent les recommandations du Guide alimentaire canadien
- Dites-vous que vous avez un but dans la vie et que vous grandissez en tant que personne
- Concentrez-vous sur l'intimité et les relations intimes
- Utiliser des techniques qui favorisent la prévention du stress et le repos
- Intégrez des comportements que vous aurez vous-mêmes adoptés pour favoriser votre santé
- L'important, c'est d'assumer la responsabilité pour votre santé

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Apportez des changements à votre façon

- Règle de la volonté de changer

Pas

prêt
Change

à changer | _____ | _____ | _____ | _____ |
déjà

- Comment saurez-vous que le temps est venu de songer à changer?
- Qu'est-ce qui vous incitera à repousser votre marque vers la droite?
- Choisissez un obstacle et dressez une liste de choses que vous pouvez faire pour le surmonter

Strategies for Changing Health Behaviors, Georgetown University

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Demandez-vous qui commande?

- Il y a des gens, des problèmes et des choses que vous n'avez pas la capacité de contrôler ou de changer?

Strategies for Changing Health Behaviors, Georgetown University

- "Ne laissez pas ce que vous ne pouvez pas faire nuire à ce que vous pouvez faire."

Wilford A. Peterson



Canada

Adoptez une perspective saine

- Soyez conscient de la façon dont votre cerveau vous présente les faits
- Représentez-les en leur donnant un angle optimiste.
- Si vous êtes déterminé à mener une vie saine et que vous vous êtes convaincus que c'est un mode de vie et non pas une folie passagère, vous aurez déjà un bon bout de chemin de fait.

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Risques de prise et confiance vous-même

"Avant de pouvoir faire quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant, vous devez pouvoir imaginer que c'est possible."

anonyme



Canada

Résumé

Cette présentation a surtout insisté sur les moyens que peuvent prendre les personnes handicapées pour avoir une vie saine en se fondant sur des indicateurs, ainsi que sur ce qu'elles peuvent faire pour prendre les mesures appropriées pour devenir et (ou) rester en santé.

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Merci

Cette initiative sur les modes de vie sains et les personnes handicapées est un partenariat entre l'Association canadienne des centres de vie autonome (ACCVA) et l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (ALACD). Ce partenariat et ses résultats ont été possibles grâce à une subvention de l'Agence de santé publique du Canada. Cette présentation PowerPoint a été réalisée par les centre-ressources pour la vie autonome de Winnipeg et de St. John's.



**ACTIVE
LIVING
ALLIANCE**

FOR CANADIANS
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE
DE VIE
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/
CANADIENNES AYANT
UN HANDICAP

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**