

# Bouger pour aller mieux : mais on prend ça mollo!

Présenté par

**Ginette Ladouleur**, patiente partenaire  
**Andréann Lamarre**, finissante en ergothérapie  
**Chantal Doré**, ergothérapeute

7 novembre 2023



# Objectifs de la présentation :

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Comprendre l'effet physiologique de l'exercice sur la douleur           |
| 2 | Démystifier ce qui peut être considéré comme de l'activité physique     |
| 3 | Apprendre comment choisir une activité physique répondant à ses besoins |
| 4 | Comment commencer et maintenir dans le temps l'activité physique        |
| 5 | Période pour répondre à vos questions                                   |


# Objectifs de la présentation :

<b>1</b>	Comprendre l'effet physiologique de la douleur
<b>2</b>	Démystifier ce qui peut être considéré comme de l'activité physique
<b>3</b>	Apprendre comment choisir une activité physique répondant à ses besoins
<b>4</b>	Comment commencer et maintenir dans le temps l'activité physique
<b>5</b>	Période pour répondre à vos question



1

**Comprendre l'effet  
physiologique de l'activité  
physique sur la douleur**



***Pourquoi parle-t-on  
d'activité physique?***



# Qu'est-ce que l'activité physique?

L'activité physique est définie comme un mouvement du corps résultant d'une contraction musculaire et induisant une dépense énergétique.

# **Données probantes**

- 1. Algorithme de traitement de fibromyalgie du MSSS**
- 2. Guide de pratique de lombalgie**
- 3. Société canadienne d'arthrite**

# Qu'est-ce que la douleur?

**INTENSITÉ**

**GRAVITÉ**

**DURÉE**

**LÉSION**

**PERCEPTION**

**GRAVITÉ**



**DONC :**

La douleur est définie comme étant une **expérience sensorielle et émotionnelle désagréable** associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou ressemblant à celle associée.

***Comment ça  
fonctionne l'activité  
physique?***



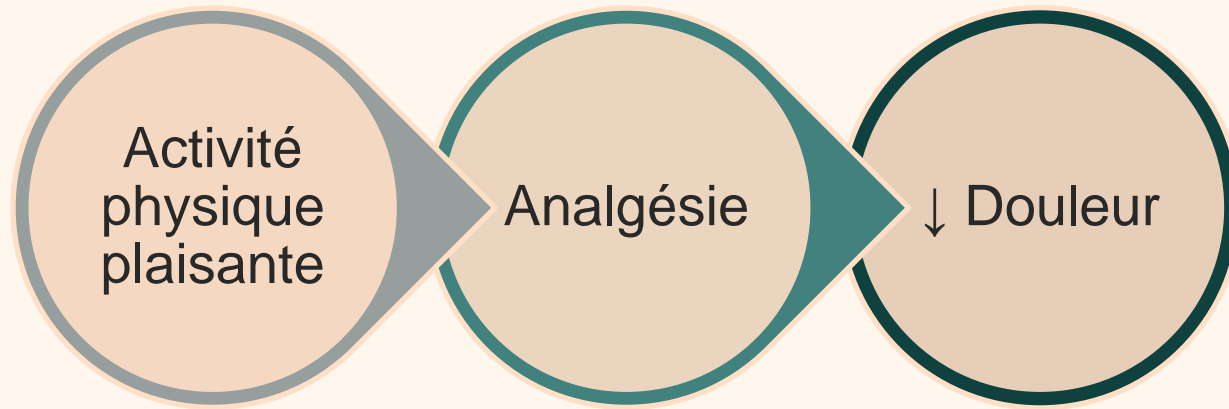
# Les bienfaits de l'activité physique



Tiré de PEGASO

# Autre effet : l'effet analgésique

- Bouger provoque la libération d'hormones semblables à la morphine = **analgésie**
- Faire une activité plaisante = **analgésie**



**Gestion des activités**

**Gestion d'énergie**

**Sommeil**

**Gestion des interventions /  
médication**

**Habitudes de vie**  
(nutrition, tabagisme,  
alcool, drogue, ...)

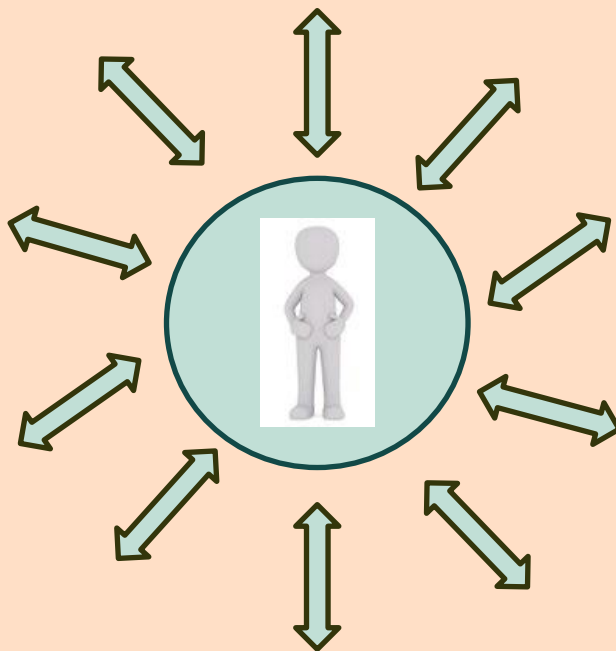
**Activité physique**

**Compréhension de  
sa condition et de  
son évolution /  
pensées**

**Relation avec les  
autres**

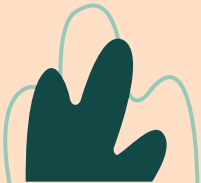
**Gestion du stress**

**Gestion des  
émotions**



# ***La difficulté à commencer***

Témoignage de Mme Ladouceur




# Objectifs de la présentation :

1	Comprendre l'effet physiologique de la douleur
2	Démystifier ce qui peut être considéré comme de l'activité physique
3	Apprendre comment choisir une activité physique répondant à ses besoins
4	Comment commencer et maintenir dans le temps l'activité physique
5	Période pour répondre à vos question



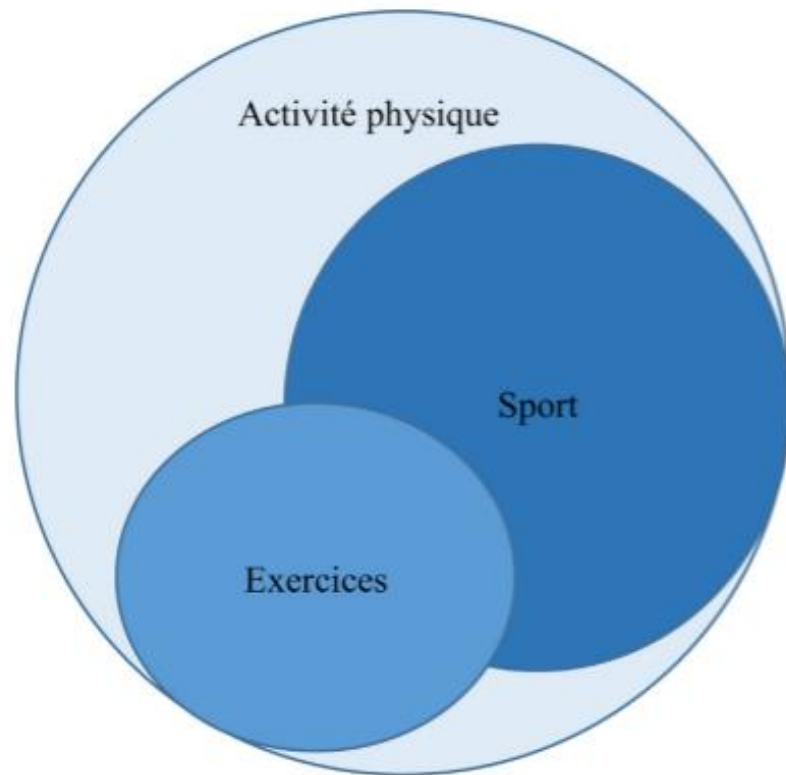
# 2

**Démystifier ce qui peut être  
considéré comme de l'activité  
physique**





# Activité physique ou exercices physiques... quelle est la différence?



**Fig. 1.** Domaines relevant de l'activité physique, des exercices et du sport. D'après Khan et collègues [3].

Quelles activités présentées ici pourraient être considérées comme de l'activité physique?

**Passer la balayeuse**



**Couper des légumes**



**Sortir les vidanges**



**Prendre une marche**



# Définition de l'OMS :

**Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie :**

- Loisirs
- Au travail
- Déplacements



Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé.



# Objectifs de la présentation :

1	Comprendre l'effet physiologique de la douleur
2	Démystifier ce qui peut être considéré comme de l'activité physique
3	Apprendre comment choisir une activité physique répondant à ses besoins
4	Comment commencer et maintenir dans le temps l'activité physique
5	Période pour répondre à vos question



3

**Comment choisir une  
activité qui répond à mes  
besoins?**



***D'abord, combien de temps faut-il  
faire de l'activité physique pour en bénéficier?***

**Votez dans la conversation :**

**A : 2 min**

**B : 10 min**

**C : 30 min**

**D : 60 min**



**Réponse : Toutes!**



# À retenir :



**Remplacer la sédentarité par une activité physique quelle qu'en soit l'intensité (y compris légère) est bénéfique pour la santé.**



# Témoignage Mme Ladouceur

Pour les extrémistes comme moi : Faire le repassage, retourner à la TV, faire la vaisselle, lire (alterner les activités, pas tout faire la même journée)



# ***Comment choisir une activité?***



## Les 5 C



### **Centration**

Met de l'ordre et du mouvement

### **Création**

Permet de créer et apprécier la beauté

### **Contribution**

Permet de redonner

### **Contemplation**

Permet de profiter du moment présent

### **Communion**

Renforce nos liens avec les autres

# Outil : Les 5 C

**Centration** .....• Faire la vaisselle

**Contemplation** .....• Aller marcher dehors

**Création** .....• Peindre

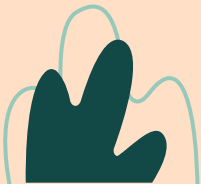
**Contribution** .....• Tenir la porte pour quelqu'un

**Communion** .....• Échanger avec la personne à la caisse à l'épicerie



# Choisir une activité que j'aime

Témoignage Mme Ladouceur



# Objectifs de la présentation :

1

Comprendre l'effet physiologique de la douleur

2

Démystifier ce qui peut être considéré comme de l'activité physique

3

Apprendre comment choisir une activité physique répondant à ses besoins

4

Comment commencer et maintenir dans le temps l'activité physique

5

Période pour répondre à vos question

# 4

## **Comment commencer et maintenir l'activité physique dans le temps**



# *Quel est le prérequis le plus important?*

**Prérequis pour  
débuter l'activité  
physique**



- **Endurance?**
- **Force?**
- **Souplesse?**
- **Âge?**
- **Volonté?**





**BIENVEILLANCE**

# Témoignage Mme Ladouceur

## Éléments à prendre en considération

- Respecter la condition de la journée
- Respecter les limites de la journée (ex : mauvaise nuit)
- Être flexible dans les objectifs
- Adapter vs ne pas les faire



***Comment  
commencer?***



# Lignes directrices pour débuter

## Commencer sous ses capacités

Basse intensité

01

## Progresser lentement

Limite les exacerbations de douleur

02

## En faire régulièrement

Favoriser l'adhérence

03

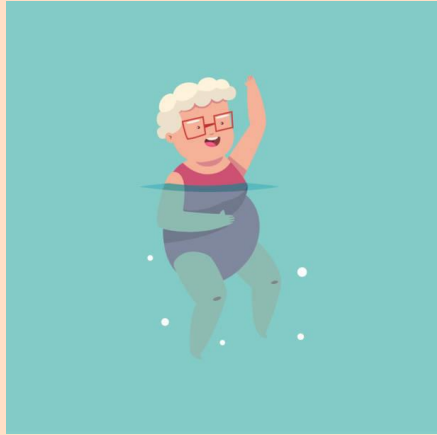
Les personnes sévèrement atteintes commençaient avec des **marches dans leur maison pendant 1-2 min, 1-2x/jour** (Ambrose et Golightly, 2015).

Après **4 semaines** d'une activité physique **légère à modérée effectuée 2-3x/semaine**, des **gains significatifs** sont observés (Hauser et autres, 2010).

Les personnes en mesure d'**augmenter graduellement l'intensité** de l'AP de modéré à intense ont une **meilleure amélioration de leurs symptômes** (Kaleth et autres, 2013).

# Exercice physique : 3 types

**Aérobique**



**Renforcement**



**Étirements**



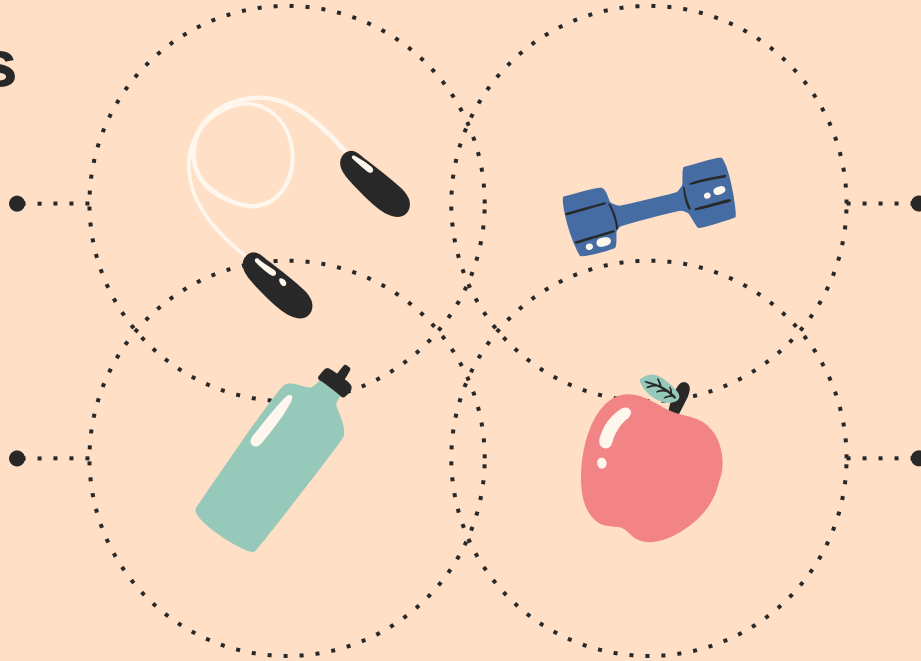
# On se prépare!

## Vêtements

Permettant de bouger, chaussures avec support

Prévoir de l'eau pendant l'activité physique

## Hydratation



## Échauffement

Activer tranquillement le corps 2-3 min (chaque articulation)

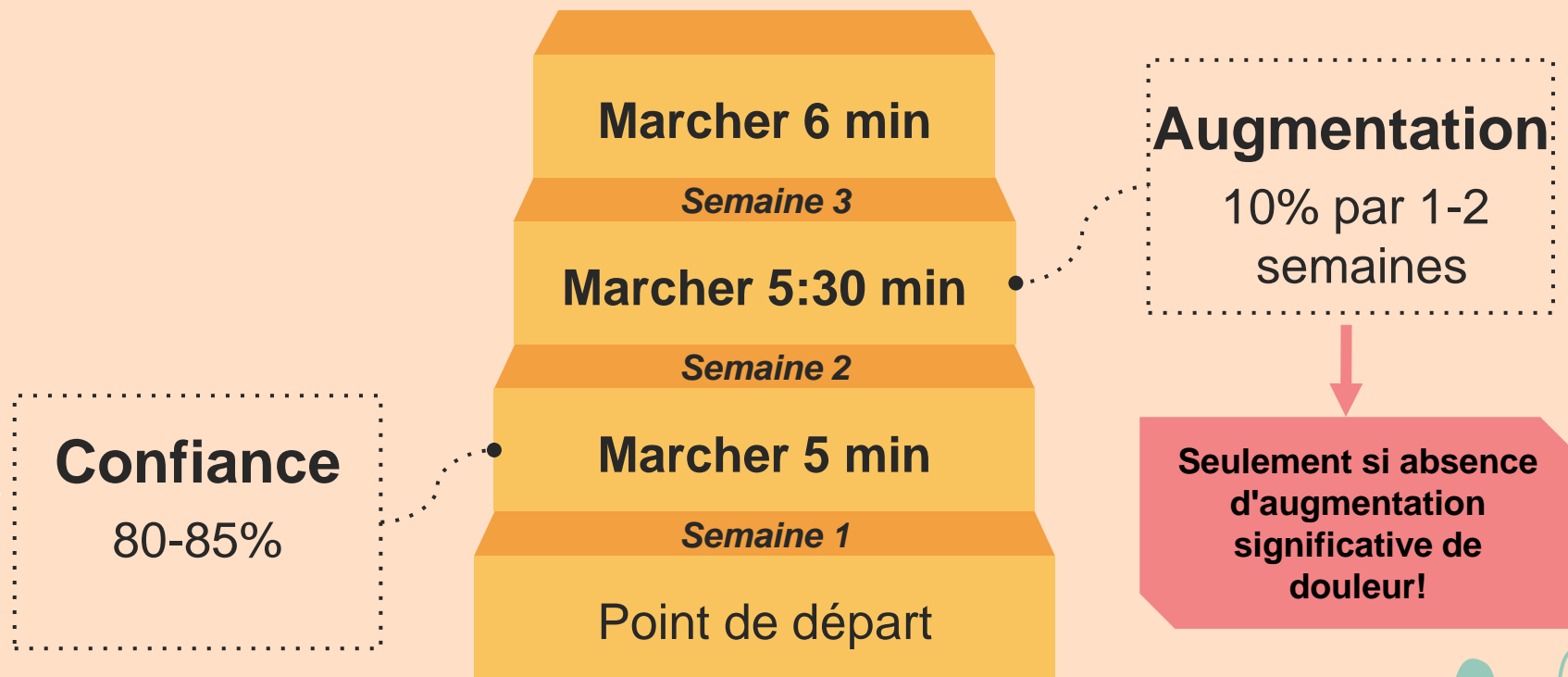
Éviter de s'activer immédiatement après un repas

## Nutrition

***Comment déterminer  
le temps et la  
fréquence?***



## 2 consignes clés :





# Signes souhaitables lors de la pratique d'activité physique :

**Augmentation du rythme cardiaque**

**Transpirer un peu**

**Respirer plus fort**

# L'exercice : Adapter son choix selon sa réalité

Aquaforme

Natation

Vélo

Marche

Ski de fond

Aérobic

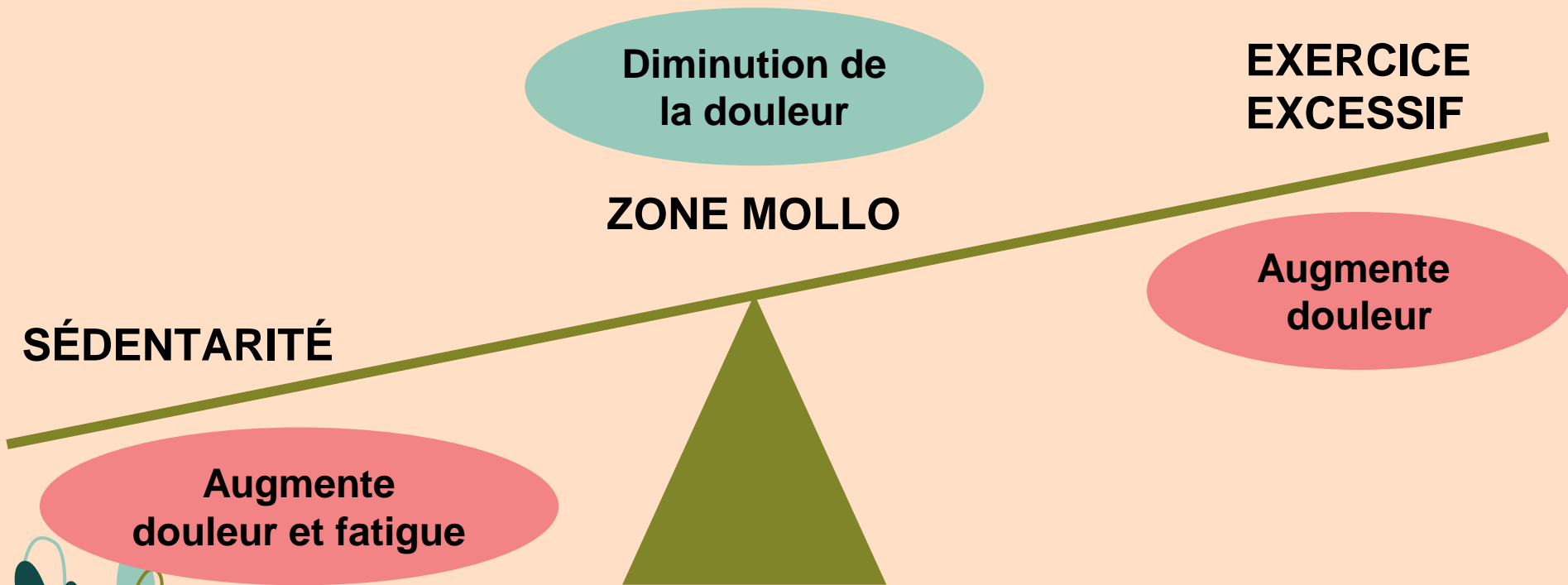
Course à  
pied

**Stress sur le corps**

—

+

# Bouger, mais y aller mollo!



# Témoignage Chantal

# Objectifs de la présentation :

**1** Comprendre l'effet physiologique de la douleur

**2** Démystifier ce qui peut être considéré comme de l'activité physique

**3** Apprendre comment choisir une activité physique répondant à ses besoins

**4** Comment commencer et maintenir dans le temps l'activité physique

**5** Période pour répondre à vos question

5

**Période de questions**



**Merci!**

