



# 10 conseils pour faire de l'exercice

## Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

L'exercice régulier est essentiel au maintien de la santé et du bien-être en général, même pour les personnes atteintes de SCM. Cependant, il est essentiel d'aborder l'exercice d'une manière qui tienne compte de vos besoins et de vos limites. Voici quelques conseils pour vous aider à intégrer l'exercice à votre routine de façon sécuritaire et confortable:

1. **Consultez votre professionnel de la santé:** Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin ou un spécialiste de l'exercice qualifié qui connaît votre état de santé. Ils peuvent vous conseiller des exercices adaptés et vous aider à élaborer un plan personnalisé.
2. **Choisissez des activités à faible impact:** Optez pour des exercices à faible impact qui minimisent le stress sur vos articulations et votre système respiratoire. Il s'agit par exemple de la marche, de la natation, du vélo, du yoga, du tai-chi, des étirements doux et des exercices en position assise. Ces activités peuvent améliorer la condition cardiovasculaire, la force, la souplesse et l'équilibre sans exacerber les symptômes.
3. **Adoptez un rythme de croisière:** Commencez lentement et augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos séances d'entraînement. Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous si nécessaire. Il est essentiel de trouver le bon équilibre entre le défi que vous vous lancez et le fait d'éviter le surmenage ou le déclenchement de symptômes.
4. **Créez un environnement d'exercice sûr et confortable:** Choisissez un environnement d'exercice qui minimise l'exposition aux déclencheurs. Envisagez de faire de l'exercice dans des espaces bien ventilés, loin des irritants chimiques, des allergènes, des parfums et des odeurs de produits chimiques. S'il est préférable de faire de l'exercice à l'extérieur, choisissez des endroits où l'air est pur et où les niveaux de pollution sont faibles.
5. **Modifiez les exercices en fonction de vos capacités:** Adaptez les exercices en fonction de vos capacités et de vos limites. Utilisez des appareils d'assistance ou des équipements adaptés si nécessaire pour améliorer la stabilité, le soutien ou l'accessibilité. Demandez conseil à un kinésithérapeute ou à un ergothérapeute pour apprendre les modalités appropriées à votre état.



6. **Incorporez des techniques de respiration:** Pratiquez des exercices de respiration profonde pendant vos séances d'entraînement afin de favoriser la relaxation, de réduire le stress et d'améliorer la fonction respiratoire. Les exercices de respiration peuvent être utiles en cas de symptômes et favoriser un sentiment de calme pendant l'exercice.
7. **Restez hydraté:** Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après l'exercice pour rester hydraté. Une bonne hydratation est essentielle au maintien d'une fonction corporelle optimale et à la prévention de la surchauffe.
8. **Écoutez votre corps:** Soyez attentif à la façon dont votre corps réagit pendant et après l'exercice. Si vous ressentez un inconfort, une douleur ou des réactions indésirables, modifiez ou arrêtez l'activité et consultez un médecin si nécessaire.
9. **Fixez des objectifs réalistes:** Fixez des objectifs réalistes et réalisables en fonction de vos capacités et de votre condition physique actuelle. Célébrez les petites réussites et les progrès, et n'oubliez pas que la constance est essentielle pour obtenir des bénéfices à long terme.
10. **Incorporer la variété et l'agrément:** Pour rester motivé, votre programme d'exercices doit être varié et agréable. Explorez différentes activités, rejoignez des groupes ou des classes d'exercices de soutien, ou engagez-vous dans des activités qui vous apportent de la joie et vous aident à maintenir votre intérêt pour l'exercice régulier.

*N'oubliez pas que les besoins et les capacités de chaque individu sont uniques. Il est essentiel de travailler en étroite collaboration avec votre équipe soignante afin d'élaborer un programme d'exercices adapté à votre situation particulière et garantissant votre sécurité. En intégrant des exercices réguliers dans votre routine, vous pouvez améliorer votre forme physique, votre humeur et votre bien-être général.*