

Quelques conseils

pour poursuivre une AP en sécurité chez soi pour des personnes ayant une maladie chronique

1) Se créer des routines,

Un proverbe dit : " *Pour se coucher satisfait, il faut se lever déterminé*". Difficile de se lever déterminé quand nous sommes « confinés ». Toutefois, la façon dont nous nous levons tous les matins ainsi que notre routine mentale conditionne notre moral et ainsi nos actions dans la journée. De fait, on peut se dire : « *je fais 15, 30 min d'activité physique par jour* ».

Créer une routine et la répéter permet de générer des habitudes !

2) Avant de commencer : Je m'écoute, « comment je me sens ? »:

Dans une période où nous sommes peu mobile, il est important de se recentrer sur son corps et ses sensations (douleurs, gêne, raideur, souffle, fièvre etc.). En fonction de comment je me sens, je choisis une séance douce ou plus rythmée.

3) Je m'échauffe bien !

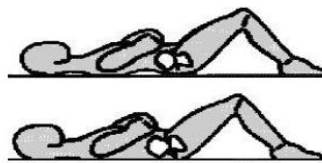
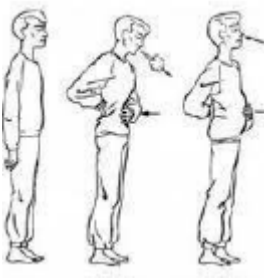
Très important de favoriser des échauffements articulaires en fonction de ses douleurs ou gênes et de ce que nous savons ou pouvons faire.

Cf. Fiche sur les petits échauffements articulaires des pieds à la tête.

4) « Je prends le temps de bien respirer ! »

Souvent occupé à faire tout trop vite, c'est le moment de donner de la place à notre diaphragme, et à s'accorder des moments de respirations abdominales.

Cela permet de diminuer la fréquence cardiaque, de se détendre, cela améliore également les capacités de concentration, et favorise une meilleure maîtrise de soi.



Assis, debout ou allongé, les épaules basses. Inspirer par le nez le plus lentement possible et gonfler le ventre, narines bien ouvertes, langue contre le palais du haut.

Expirer tout doucement et aspirer le nombril vers la colonne vertébrale

Astuces : On peut s'aider de l'application telle que *RespiRelax*.

5) « **Je me lève, je bouge une ou deux minutes toutes les 2 heures maximum !** »
(cf recommandation de l'ONAPS sédentarité) Même dans un environnement petit, il est important de solliciter la pompe musculaire plantaire pour diminuer les risques liés à la santé.

6) « **Faire de l'activité physique c'est possible à la maison avec de l'imagination !** »

Rappelons que l'activité physique concerne « tout mouvement du corps entraînant une dépense énergétique supérieure à la dépense énergétique de repos ». Notons également les recommandations de l'OMS : faire au moins 150 minutes d'activité physique hebdomadaire modérée (soit 30 min par jour, cinq jours par semaine).

Faire le ménage en fait partie ! Certes, c'est une activité moins ludique que la petite promenade mais, avec un peu d'imagination : **Seriez-vous partants de relever un ou plusieurs des 10 défis de la personne « confinée » ?**

Les 10 défis chez soi	Consignes/Objectif santé
1) Balayer sur une musique latino (ex : <i>Maldon - Zouk machine</i>)	→ Permet de travailler la mobilité des hanches
2) Se lever et se rasseoir 10 fois d'une chaise en ralentissant le mouvement pour imiter la position de <i>Jonny Wilkinson</i> avant une pénalité.	→ Assis en bord de chaise, les pieds écartés largeur du bassin, sentir le poids du corps sur les talons, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Placer l'expiration sur la montée → Renforce les quadriceps et les ischio-jambiers en ralentissant le mouvement
3) Prendre des boîtes de conserves ou de petites bouteilles d'eau et boxer comme Rocky sur la musique <i>Survivor - Eyes of tiger</i>	→ Renforce les membres supérieurs (biceps+épaules) et permet d'augmenter la fréquence cardiaque → Expirer dans le mouvement. Ne jamais être dans un essoufflement où vous ne pouvez plus parler
4) Méditer et essayer de respirer qu'avec le ventre, essayer d'observer sa fréquence cardiaque la plus basse avec une montre ou en prenant le pouls sur 30 secondes et multiplier par 2	→ Favoriser une respiration abdominale permet de diminuer la fréquence cardiaque et ainsi de se détendre. → Possibilité de s'aider d'une application <i>Petit Bambou : méditer en pleine conscience</i>
5) Lire une page du magazine 66 millions d'IMpatients en maintenant son équilibre sur une jambe	→ Réaliser cet exercice à côté d'un meuble si l'équilibre monopodal est difficile. Au début pour vous aider, décoller tout doucement un pied tout en fixant un point fixe

	→ Permet de travailler son équilibre en double tâche
6) Faire la vaisselle en twistant des pieds sur la musique de Jerry Lee Lewis - <i>Great balls of Fire</i>	→ Permet de travailler la mobilité de la cheville en double tâche
7) Marcher en accentuant le déroulé du pied (talon pointe) comme Aldo Maccione dans <i>l'Aventure c'est l'aventure</i>	→ Marcher dans un appartement n'est pas évident et nous avons vite tendance dans un environnement restreint de poser le pied à plat ou de laisser trainer ses pieds, l'objectif de cet exercice est d'accentuer le déroulé du pas. <u>NB</u> À chaque pas, le mouvement du pied écrase les veines plantaires et propulse le sang vers le haut, ce qui amorce une deuxième pompe (avec celle du cœur). Celle-ci se situe dans les muscles du mollet. Si vous passez vos journées immobiles assis, vos pompes ne fonctionnent pas suffisamment. Il faut donc les activer régulièrement, pour éviter d'avoir les jambes fatiguées.
8) Marcher sur la pointe des pieds d'un pas léger sur la musique de Tchaikovsky (<i>Le lac des Cygnes</i>)	→ S'auto grandir comme si un fil vous tirait vers le plafond, engagez la ceinture abdominale (sensation de resserrer la ceinture) . → Permet de travailler son équilibre, renforce les mollets.
9) S'étirer comme le chat plusieurs fois dans la journée.	→ En fonction des douleurs et raideurs que vous avez, prendre le temps de choisir 3 étirements conseillés par votre kiné, votre éducateur APA/sportif et maintenez les sur 5 inspirations/expirations minimum.
10) Choisir une chanson que vous aimez et dansez ! chantez ! ou les deux ! Quelques inspirations/thèmes: <i>you should be dancing - Bee Gees (2,25 min)</i> , <i>Uptown Funk- Bruno Mars (4,31 min)</i> - <i>La Lambada - Kaoma (3,26 min)</i> <i>Madonna Hung up (5,26 min)</i> <i>ABBA Gimme Gimme Gimme (3,26min)</i>	→ Objectif : Bouger avec le sourire et mobiliser le système cardio respiratoire

Ne pas hésiter à demander des conseils aux personnes qui vous suivent d'habitude si vous avez des limitations ou des gênes. Bonne séance, Belle journée !

« Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre »
Jim Rohn