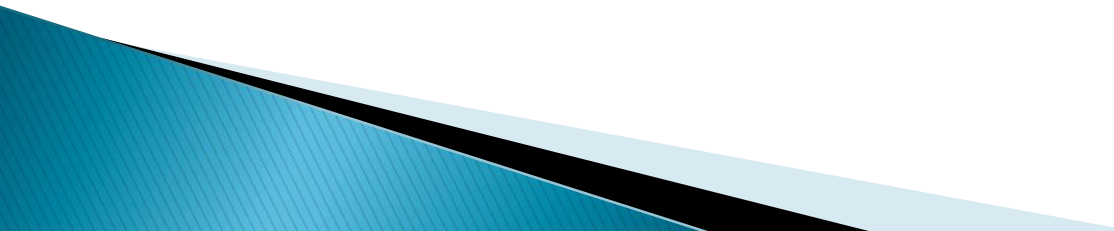


SPORT OU PAS SPORT

ENQUETE

BRUXELLES – conseil médical du 5 juin 2012



- ▶ L'intitulé du questionnaire cible le sport
 - ▶ La notion de « mouvement » aurait probablement étendu le domaine d'activité
 - ▶ Questionnaire distribué via La Clef et le site internet
- 

Sport ou pas sport ?

Fiche : 85

Grande enquête sur votre activité physique

Votre profil :

Vous êtes : FEMME

Vous avez : 44 ans

- Vous êtes : plutôt actif
 sportif
 vous détestez bouger

Votre valeurs en rapport avec le sport

La SEP a-t-elle modifié vos habitudes en ce domaine

- oui non

Pensez-vous que SEP et sport font bon ménage ?

- oui non

TOUT DÉPEND DU SPORT

Pensez-vous que le sport/le mouvement sont des éléments

- oui non

Statistiques



Fermer

Pensez-vous qu'une activité en particulier vous conviendra

- oui non pas d'avis

Si OUI, pourquoi ? RELAXATION SANS FATIGUE ET SORTIF

Vos habitudes en rapport avec l'activité physique

Si vous pratiquez une activité physique :

- Quelle activité physique pratiquez-vous MARCHE

- Vous a-t-on conseillé de pratiquer une activité physique

- oui Qui ?

A quel rythme ?

- non Qui ?

Pourquoi ?

- Que pense votre médecin, votre kiné de votre démarche

PAS D'AVIS

Si vous ne pratiquez pas une activité physique :

- Quelle sont les trois difficultés principales qui vous limiteraient dans le fait

1: DÉPLACEMENTS

2: BUDGET

3: FATIGUE

Vos attentes :

- Souhaitez-vous "bouger" plus ?

- oui non

- Comment pensez-vous que la Ligue pourrait

- Information
- Aide financière
- Facilites pour acquérir un équipement d'entraînement à
- Créer une cellule de réflexion sur l'activité
- Transport
- Accompagnement
 - Encadrement et équipement adapt
 - Recherche d'une disciplin
 - musculation
 - marche
 - natation
 - équitation

Autre :

Autres sports :

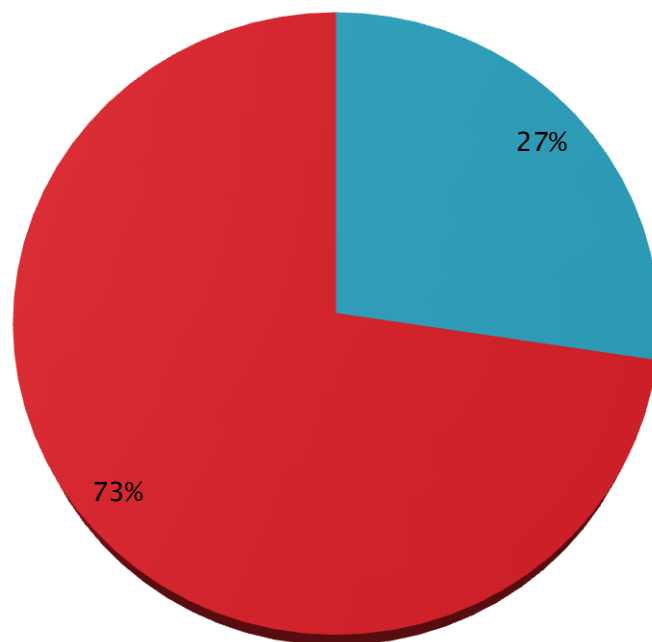


Service d'Accompagnement
des Personnes Atteintes de
Sclérose En Plaques ASBL

population

Transmis aux 2326 affiliés (dont 70% H1) : **135 réponses** (La Clef et Internet), soit 6% de la population

■ HOMME ■ FEMME



POPULATION

HOMME 37 27,41%

FEMME 98 72,59%

<20 1 0,74%

20-30 10 7,41%

30-40 24 17,78%

40-50 35 25,93%

50-60 38 28,15%

<60 27 20,00%

Age minimum 76

Age maximum 16

Age moyen 47,90

HABITUDES

Actif	111	82,22%
Sportif	11	8,15%
Déteste bouger	13	9,63%

ATTENTES

Souhaite bouger plus : OUI

97

71,85%

APPRECIATIONS

Habitudes modifiées : OUI	113	83,70%
Bon ménage : OUI	116	85,93%
Éléments importants : OUI	129	95,56%

POURQUOI LE SPORT EST-IL IMPORTANT ?

35	sans réponse
19	LUTTER CONTRE LA FATIGUE ET ENTRETENIR LA MOBILITE
15	GARDER LA FORME ET LE MORAL
13	ELLE ME MAINTIENT
8	LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SONT RESSOURÇANTES ET ÉQUILIBRANTES
5	MAINTENIR LA SOUPLESSE
4	NE PAS ÊTRE PARALYSÉ
3	POUR ALLER MIEUX DANS MON CORPS
3	PERDRE DU POIDS
2	RECHERCHE DE TRANQUILITÉ, CALME, ISOLEMENT
2	POUR TRAVAILLER OÙ IL FAUT POUR CORRIGER LA FAIBLESSE
2	RETROUVER UNE INDÉPENDANCE PHYSIQUE
2	UNE ACTIVITÉ QUI PERMET DE MAINTENIR L'ÉQUILIBRE CFR MARCHÉ NORDIQUE GRACE AUX BATONS RÂCE AUX BÂTONS
1	PAS BESOIN DE MATÉRIEL, DE LOCAL, PAS DE CONTRAINTE HORAIRE
1	FATIGUER LES JAMBES
1	CALME LES DOULEURS
1	IL NE FAUT PAS SE LAISSER ALLER
1	OUVERTURE AUX AUTRES
1	VOYAGER POUR LE DEPAYSEMENT
1	POUR ÊTRE ASSIDUE
1	VÉLO D'APPARTEMENT CAR JE NE TOMBE PAS ET PAS DE RISQUE AVEC LES VOITURES
1	PLUS DE POSSIBILITES EN VELO QU'EN MARCHANT
1	NE SAIT PAS CAR DIAGNOSTIC RECENT

QUE PENSENT VOTRE MEDECIN/KINE

TRÈS POSITIF	17
ILS APPROUVENT	16
ILS M'ENCOURAGENT	15
POSITIF	14
PAS D'AVIS	12
ILS M'ENCOURAGENT À ÊTRE RÉGULIÈRE	8
BÉNÉFIQUE	8
ATTENTION À LA FATIGUE, NE PAS EN FAIRE DE TROP	6
ILS ME SOUTIENNENT	5
TRÈS BIEN MAIS JAMAIS FORCER	4
DUBITATIF PAR RAPPORT AUX TAUX DE FRÉQUENTATION DU SAUNA ET HAMMAM	1
KINE POSITIF - MEDECIN NEGATIF	1
KINES SONT ATTENTIFS - MEDECINS NE S'EN PREOCCUPENT PAS	1
REPRENDRE DU POIDS AVANT DE FAIRE DU SPORT	1

OBSTACLES A LA PRATIQUE DU SPORT

SANS REPONSE	215
FATIGUE	128
FAIBLESSE MUSCULAIRES DANS LES MEMBRES	60
PERTE D'ÉQUILIBRE	51
BUDGET	44
DÉPLACEMENTS	40
DOULEURS	35
CONTRAINTE HORAIRE AVEC TRAVAIL ET FAMILLE	26
MANQUE DE TEMPS	24
ENDURANCE	20
MANQUE DE MOTIVATION	18
MOBILITE	18
ABSENCE D'ORGANISATIONS SPORTIVES ADAPTEES	16
ABSENCE DE CENTRES SPÉCIALISÉS À PROXIMITÉ	10
CRAINTE DU REGARD	10
DIFFICULTÉS D'ACCÈS DES LIEUX (PARKINGS, RAMPES D'ACCÈS)	10
HANDICAP	9
RAIDEUR DANS LES MEMBRES	7
ÊTRE SEUL CAR MOINS MOTIVANT	5

CONFIANCE EN SOI	4
LIMITATION DE LA MARCHÉ	4
MANQUE D'ÉNERGIE	4
MOUVEMENTS INVOLONTAIRES	4
NE PLUS SAVOIR MARCHER	4
PARAPLÉGIE	4
PEUR DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR	4
POIDS	4
AGE	3
BLESSURES DIVERSES	3
INACTIVITÉ	3
PROBLÈMES DE VESSIE	3
ASSIDUITE	2
CONCENTRATION	2
ESSOUFFLEMENT	2
MAL-ÊTRE	2
MANQUE DE PERSONNEL SPÉCIALISÉ	2
MAUVAISE VUE	2
POUSSÉES	2
DIFFICULTÉ À DESCENDRE DU CHEVAL	1
MENTAL	1
PARAISIE	1
RÉACTIONS VAGALES	1
RYTHME D'UN GROUPE	1

QUEL SPORT SOUHAITEZ-VOUS PRATIQUER ?

Sans réponse	37
MARCHE	37
NATATION	17
KINÉ	10
YOGA	10
VÉLO	9
FITNESS	8
COURSE À PIED	8
VÉLO D'APPARTEMENT	7
AQUAGYM	5
EQUITATION	4
TENNIS DE TABLE	4
CYCLO DANSE	3
MUSCULATION	3
STEP	3
STRETCHING	3
BADMINTON	2
CARDIO-TRAINING EN SALLE	2
EXERCICES SUR TAPIS	2
SPORT EN SALLE	2
TAI CHI	2

AEROBIC	1
AQUABIKE	1
AQUAJOGGING	1
BODY PUMP RPM	1
COACHING FOOT	1
COACHING KARATÉKAS	1
DANSE	1
FIT BALL	1
FOOT	1
GYM	1
HAMMAM	1
HAND-BIKE	1
HIPPO	1
JARDINAGE	1
JOELETTE	1
MÉTHODE PILATES	1
PETANQUE	1
PLONGEE	1
POWER PLATE	1
POWER TRAINING	1
PROMENADE EN VOITURETTE ÉLECTRONIQUE	1
REVALIDATION	1
SAUNA	1
TAIQUAN	1
TIR A L'ARC	1

ATTENTES VIS-A-VIS DE LA LIGUE

SOUHAITS DEMANDES A LA LIGUE

Info	66	48,89%
Aide financière	53	39,26%
Facilité d'équipements	38	28,15%
Cellule de réflexion	49	36,30%
Transport	19	14,07%
Encadrement	47	34,81%
Musculation	34	25,19%
Marche	37	25,19%
Natation	45	33,33%
Equitation	15	11,11%

COACHING DANS MA RÉGION (VIRTON)

COLLECTIF

KINÉ FORMÉ POUR ACCOMPAGNEMENT FITNESS SEP

KINÉ SPÉCIALISÉ POUR LA SEP

MASSAGES, BALNÉO, SPA

MOBILISATION MEMBRE INF

PAS LE TEMPS

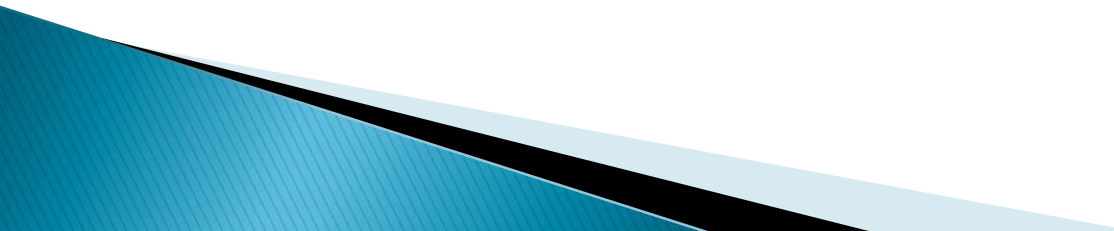
PLUS DE CONTACT ENTRE PATIENT

PLUS LA POSSIBILITE

RENCONTRER DES PROFS DE YOGA AGRÉÉS PAR LA FÉDÉRATION

SENSIBILISATION DES PROFESSIONNELS

CONCLUSIONS

- ▶ Le questionnaire sur le sport et la SEP a concerné 6% de la population de la Ligue
 - ▶ La question du mouvement intéresse plus la tranche d'âge 40–50 ans
 - ▶ 90 % des sondés sont actifs et sportifs
 - ▶ 10 % des sondés détestent bouger
 - ▶ 70 % des sondés souhaitent bouger plus
 - ▶ La fatigue est le facteur qui est le plus mis en question par rapport au mouvement
 - ▶ Un taux important de personnes n'ont pas d'avis
- 

PROPOSITIONS D' ACTIONS

▶ INFORMATION

- table ronde
- banc d'essai (octobre)
- journée de sensibilisation
- La Clef – site internet

▶ AIDE

- financière
- transport

▶ ACCOMPAGNEMENT

- **services existants** : service d'accompagnement et service social
- service à créer

20 km de Bruxelles :



16 au départ et 16 à l'arrivée
4 PASEP en courant et 2 PASEP en roulant