

Place à l'activité physique



Guide à l'intention des personnes atteintes de sclérose en plaques



« La camaraderie qui règne dans notre groupe est formidable. À chaque semaine, nous allons prendre un café après notre entraînement. »

- Béatrice

« Avant la maladie de mon épouse, nous étions un couple adepte de la danse sociale. C'est extraordinaire parce que maintenant, en dépit de la sclérose en plaques, nous sommes à nouveau capables de danser une valse ou un tango. »

- Julien

« Ma session d'entraînement en salle est aussi une sortie sociale, précieusement notée à mon agenda ! »

- Jean-François

« L'exercice en groupe me fait du bien moralement et physiquement. C'est un milieu très dynamique et stimulant. »

- Monique

« Chaque réussite me rend fière et heureuse. »

- Geneviève

« Je ne pourrais plus me passer de l'activité physique. Grâce à mon entraînement, je peux maintenant faire mon épicerie debout et laisser mon fauteuil roulant à l'entrée du supermarché. »

- Francine

« Maintenant, je peux jouer avec mes petits-enfants. J'aurais dû commencer à faire des exercices physiques bien plus tôt. »

- Henri

Il est possible de se procurer sans frais de la documentation plus détaillée sur la sclérose en plaques et sur les moyens de composer avec cette maladie en communiquant avec la Division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques (voir les coordonnées à la fin) ou en visitant son site Internet à l'adresse suivante :

www.scleroseenplaques.ca/qc



Détruire les mythes et passer à l'action

La sclérose en plaques (SP) est la maladie du système nerveux central la plus répandue chez les jeunes adultes au Canada. Ses symptômes sont imprévisibles et leur gravité varie d'une personne à l'autre. Parmi ces symptômes, on peut retrouver une fatigabilité extrême, des tremblements, des pertes d'équilibre, et parfois même, de la paralysie. Une majorité de personnes atteintes de SP continuent toutefois de mener une vie relativement normale, et ce, plusieurs années après le diagnostic.

La pratique d'activités physiques est sans doute la dernière des préoccupations des personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de SP. Par ailleurs, avec le temps, la SP entraîne chez un nombre important de personnes une diminution de la motricité, de la force musculaire et de l'endurance, ce qui peut malheureusement les inciter à croire que l'activité physique est contre-indiquée, voire interdite, en ce qui les concerne. Et il faut d'ailleurs admettre que jusqu'à tout récemment, on déconseillait aux personnes ayant la SP de s'adonner à des activités susceptibles d'entraîner de la fatigue.

Or aujourd'hui, il est généralement reconnu qu'il faut penser tout autrement. Une meilleure connaissance de cette maladie et de la démarche thérapeutique qui en découle démontre sans l'ombre d'un doute que l'inactivité doit être combattue. Les moyens pour y parvenir sont nombreux. Il y a bien sûr la physiothérapie, la kinésiologie et l'ergothérapie. Mais de plus en plus d'autres activités sont proposées aux personnes atteintes de SP qui souhaitent garder la forme : la marche, la musculation, la natation, l'aérobic et la danse, pour ne nommer que celles-là.

Fini l'inactivité

S'il est important de rester physiquement actif, c'est autant pour préserver, voire améliorer, ses capacités que pour combattre les effets néfastes de l'inactivité. L'entraînement, soit la conduite régulière d'efforts ayant une certaine intensité, est la clé dans cette nouvelle façon d'aborder la question de l'activité chez les personnes ayant la SP.

Il a d'ailleurs été démontré que la simple exécution de mouvements est insuffisante pour en arriver à une réadaptation. Il faut nettement favoriser l'apprentissage de nouvelles habiletés motrices, notamment par la pratique régulière d'activités physiques.

Celles-ci sont, plus que jamais, à la portée des personnes touchées par la SP. Et tout est maintenant possible puisque les méthodes d'entraînement sont adaptées aux conditions particulières de chacun. En outre, bon nombre d'activités physiques et de sports proposés aux personnes ayant la SP sont menés dans un encadrement hautement professionnel, en collaboration avec de nombreux spécialistes.

Aujourd'hui, aucun détail et aucun effort ne sont épargnés afin que la pratique d'activités physiques régulière soit à la fois efficace et agréable. L'invitation à passer à l'action vous est lancée. Vous trouverez dans les pages suivantes des idées simples et susceptibles de vous donner le goût de le faire.

Les programmes d'activités physiques varient d'une région à l'autre. Communiquez avec le centre de réadaptation en déficience physique de votre région, avec une autre source professionnelle en réadaptation (physiothérapeute, éducateur physique ou kinésiologue, par exemple) ou avec votre section locale de la Société canadienne de la sclérose en plaques pour savoir ce qui est offert près de chez vous.

Place à l'activité physique !

Être physiquement actif : une priorité

De tous temps, l'activité physique constitue l'un des fondements de la qualité de vie des êtres humains, et ce, peu importe leur état de santé.

Ce constat est tout aussi vrai pour ceux qui présentent une incapacité physique.

Les spécialistes affirment que lorsqu'une maladie est accompagnée d'une ou de plusieurs incapacités motrices, celles-ci peuvent avoir une influence néfaste sur l'identité corporelle de la personne allant même jusqu'à provoquer un rejet du corps. La réconciliation avec le corps constitue donc une étape importante de tout processus de réadaptation. Il est reconnu que le sport et la danse sont d'excellents moyens pour y parvenir.

En plus d'améliorer la force, l'endurance, les capacités cardio-respiratoires et la mobilité et d'éviter, comme nous le verrons plus loin, certaines complications médicales pouvant être associées à l'inactivité chez les personnes atteintes de SP, l'activité physique permet également d'améliorer les habitudes de vie.

Éviter l'exclusion sociale

La maladie peut facilement amener la personne à rester cloîtrée chez elle, à s'isoler et à ne plus prendre part à la vie communautaire. Cela est très fréquent surtout lorsque la maladie est accompagnée d'une incapacité motrice qui diminue l'autonomie de la personne atteinte. La participation à des programmes de sport et de danse favorise une forme d'intégration qui permet de contrecarrer l'exclusion sociale.

« La pratique de l'activité physique représente également une sortie sociale fort appréciée. Les gens nous disent à quel point ils trouvent cela important et revalorisant. Ils peuvent ainsi se dépasser. Par exemple, une personne qui ne pouvait marcher que pendant cinq minutes peut maintenant allonger sa période de marche jusqu'à 25 minutes. »

*Jean-François Lamoureux
Éducateur physique
au Centre d'activités physiques
du Cégep de Drummondville*

« L'activité physique crée d'abord un sentiment de bien-être chez la personne atteinte de sclérose en plaques. Puis, elle l'aide à poser des gestes de la vie quotidienne comme tenir un séchoir pendant dix minutes, faciliter le transfert du fauteuil roulant au lit ou prendre une douche debout. »

*Éric LeBouthillier
Éducateur physique
au Centre de réadaptation
Lucie-Bruneau*

« Ce qui est le plus formidable, c'est de voir les gens sourire en faisant de l'exercice physique. »

*Peter Boutin
Éducateur physique
au Centre de réadaptation
Lucie-Bruneau*

La forme sous toutes ses formes !

Il existe plusieurs façons de s'adonner à l'activité physique. Voyez par vous-mêmes :

- entraînement de la condition physique en salle ou à l'extérieur, visant notamment à développer votre force et votre endurance musculaire, votre endurance dite générale et votre endurance spécifique à certaines tâches (endurance de marche ou de déplacement en fauteuil roulant) ;
- musculation ;
- entraînement en fauteuil roulant ;
- natation et activités physiques en piscine ;
- tai-chi et yoga ;
- entraînement à la marche ;
- danse et expression corporelle ;
- aérobie.

Quelles que soient les activités que vous choisirez, il sera important de voir à ce qu'elles soient parfaitement adaptées à vos capacités et à votre rythme. Un éducateur physique, un kinésologue ou tout autre spécialiste en physiologie de l'exercice pourra vous aider en ce sens.



À vos sports, prêts, partez...

Voici quelques exemples d'activités physiques à votre portée :

→ Les sports pouvant être pratiqués debout	<ul style="list-style-type: none">• sports individuels : athlétisme, badminton, tir à l'arc, etc.• sports d'équipe : basketball, volleyball à deux rebonds, etc.
→ Les sports en fauteuil roulant	<ul style="list-style-type: none">• sports individuels : athlétisme (courses, relais, lancers)• sports d'équipe : basketball, volleyball à deux rebonds, etc.
→ Les sports au sol	<ul style="list-style-type: none">• sports individuels : judo au sol, etc.• sports d'équipe : la plupart des sports d'équipe peuvent être pratiqués assis ou parfois même couché au sol.
→ Les sports dans l'eau	<ul style="list-style-type: none">• la natation• la plongée sous-marine• le waterSPolo : variante du waterpolo conçue à l'Université de Sherbrooke. Les joueurs sont assis dans des chambres à air de couleurs différentes, ce qui permet de différencier les équipes.
→ Les sports sur plan d'eau	<ul style="list-style-type: none">• la voile• le kayak• l'aviron, etc.
→ Les sports de neige	<ul style="list-style-type: none">• il existe des luges spéciales permettant à des personnes ayant une incapacité motrice de faire de la descente et du slalom (voir illustration p.12).
→ Les sports de glace	<ul style="list-style-type: none">• le hockey : les personnes atteintes d'une incapacité motrice sont assises sur une chaise, alors que des partenaires chaussés de patins les poussent.



Combattre l'ennemi invisible

Observée dans la grande majorité des cas, la fatigabilité constitue une réalité incontournable de la SP. Les spécialistes pensent qu'elle est causée par l'altération de l'influx nerveux.

Or, nous savons maintenant que l'entraînement en endurance générale, la santé cardiovasculaire et la condition physique générale constituent des armes privilégiées pour combattre la fatigabilité. Ainsi, chez les personnes ayant la SP qui s'entraînent, le seuil où la fatigue apparaît est rehaussé.

Il est également essentiel de trouver un juste milieu entre le repos et l'activité physique, car le repos excessif augmente le déconditionnement et, par conséquent, la fatigabilité.

L'activité physique favorise donc :

- une réduction de l'énergie requise à chaque effort ;
- un rehaussement du seuil d'apparition de la fatigue ;
- et une diminution de la durée de récupération.

On dit aussi que l'exercice atténue la spasticité chez certaines personnes.

« L'endurance est développée par micro-progrès. Graduellement, cela amène les personnes ayant la SP à en faire plus avant d'être fatiguées. »

*Serge Faucher
Kinésiologue au Collège de la région de l'Amiante
(Thetford Mines)*

« Souvent, la première réaction des gens atteints de sclérose en plaques est de dire qu'ils ne peuvent faire de l'exercice parce qu'ils sont fatigués au point de départ. Les objectifs recherchés sont d'éviter l'excès de fatigue et de faire en sorte que la fatigue induite par l'exercice soit récupérée en quelques heures seulement. »

*Linda Parent
Éducatrice physique
au Centre de réadaptation Lucie-Bruneau*

Les dangers de l'inactivité physique

Avant de dresser un tableau des nombreuses activités physiques qui peuvent être adaptées aux limites particulières imposées par la SP, regardons les effets pervers de l'inactivité.

Celle-ci a, en effet, de multiples conséquences souvent néfastes tant en ce qui concerne la motricité et la condition physique générale d'une personne, que son état psychologique et ses relations sociales.

Plusieurs spécialistes admettent que l'inactivité peut entraîner diverses complications médicales, dont certaines pourraient même affecter de façon significative la qualité de vie.

Complications médicales

Les principales complications médicales pouvant être associées à l'inactivité chez les personnes atteintes de SP sont les suivantes (non présentées ici en ordre d'importance ou de fréquence) :

- ➔ déficience des fonctions neuromusculaires ;
- ➔ infection des voies respiratoires supérieures (bronchite et broncho-pneumonie) ;
- ➔ troubles de la circulation périphérique, par ex. la thrombophlébite ;
- ➔ plaies de pression ;
- ➔ troubles intestinaux et vésicaux ;
- ➔ ostéoporose ;
- ➔ contractures.

« À cause de la diminution des capacités motrices et physiques qui sont associées à la sclérose en plaques, les personnes ayant cette maladie font généralement peu, pour ne pas dire pas d'efforts physiques. Ils évitent les professions qui nécessitent des efforts physiques et ne font pas d'entraînement physique. Il est donc inévitable que leur efficacité motrice et leur condition physique diminuent. »

Jacques Vanden-Abeele

Professeur associé, Faculté de médecine et
Faculté de génie, Université de Sherbrooke

« L'inactivité physique chez les personnes ayant la sclérose en plaques est plus dommageable que l'inactivité physique chez Monsieur et Madame Tout-le-Monde. »

Marie-Claude Lavoie

Coordonnatrice Viomax
Centre de réadaptation Lucie-Bruneau

Une approche dynamique de la rééducation de la motricité

La nouvelle orientation dans la réadaptation des personnes ayant la SP repose sur une pratique structurée des activités sportives. À ce chapitre, des recherches menées à l'Université de Sherbrooke par le professeur Jacques Vanden-Abeelee et son équipe ont permis d'élaborer une approche dynamique en réadaptation, dont voici les grandes lignes.

Il est d'entrée de jeu important d'établir clairement que l'éducation physique dite « adaptative » et la pratique des jeux, des sports et de la danse sont des éléments-clés d'une réorganisation du corps et de sa motricité.

Les programmes d'activités physiques, tels l'école de marche, l'école du fauteuil roulant et les programmes de sports et de danse conçus pour les personnes ayant la SP, comportent les éléments suivants :

- la rééducation dynamique de base ;
- l'entraînement neuromoteur ;
- l'entraînement de la condition physique ;
- la prévention de l'ostéoporose.

Prévenir l'ostéoporose

Comme c'est le cas chez les personnes paraplégiques, celles ayant la SP présentent un risque accru d'ostéoporose.

Il est établi que les activités physiques engendrant un impact, comme le saut ou le sautillerment, contribuent à prévenir l'ostéoporose. Il est ainsi recommandé de privilégier ce type d'activités (aussi léger soit l'impact) et ceux permettant de renforcer la musculature.

Les principes fondamentaux

La rééducation dynamique découle d'une série de principes, dont les principaux sont les suivants :

- ➔ vous êtes le principal agent de VOTRE rééducation puisque cette dernière exige de vous une pratique active ;
- ➔ la réorganisation ne peut se faire que par une auto-évaluation qui vous amènera à découvrir les stratégies motrices qui seront optimales en fonction de vos aptitudes ;
- ➔ l'apprentissage de nouvelles habiletés motrices est nécessaire : il vous faut apprendre et exécuter des actions motrices précises ;
- ➔ un environnement spacieux et dynamique est requis ;
- ➔ les actions motrices doivent vous être significatives ;
- ➔ votre entraînement doit être personnalisé ;
- ➔ l'entraînement par plaisir est plus efficace que l'entraînement imposé ;
- ➔ le travail en petits groupes est valorisé ;
- ➔ l'imprévu, la spontanéité et la créativité sont des facteurs essentiels à toute bonne séance d'entraînement ;
- ➔ la réorganisation est un processus à long terme rempli d'imprévus. La réadaptation doit donc se prolonger au-delà du séjour à l'hôpital, parfois en centre de réadaptation. Elle doit même continuer lorsque vous êtes de retour à la maison.

Commencer par le début

Le point de départ n'est pas votre maladie, mais vous-même avec vos capacités motrices, physiques, cognitives, psychologiques et sociales, et vos propres aspirations.

La rééducation dynamique de base vise notamment à :

- ➔ améliorer l'efficacité motrice par un entraînement neuromoteur dynamique ;
- ➔ progresser graduellement dans l'amélioration de votre condition physique ;
- ➔ faire une première exploration des formes de jeux, de sport et de danse que vous êtes capable de pratiquer.



Les avantages

La pratique régulière d'activités d'entraînement, de sport et de danse comme moyen de réadaptation présente de nombreux avantages :

- ➔ ces activités amélioreront vos capacités motrices, physiques et psychologiques ;
- ➔ elles ont généralement lieu dans des installations sportives, ce qui permet de « démedicaliser » votre réadaptation ;
- ➔ il a été démontré que la rééducation par le sport réduit la durée et les coûts de la réadaptation ;

- ➔ les situations de jeux, de sport et de danse sont attrayantes, signifiantes et dynamiques et elles prennent place dans des endroits qui sont généralement spacieux ;
- ➔ elles favorisent et accélèrent l'intégration sociale.

En définitive : elles sont centrées sur VOUS !



Plonger dans la vie

Les activités physiques et les façons de les intégrer dans notre vie sont à ce point nombreuses et diversifiées qu'il n'y a que fort peu de cas où leur pratique n'est pas à la portée des personnes atteintes de SP.

Une des modalités particulièrement intéressantes est la pratique d'activités physiques dans l'eau, soit dans des conditions allégées par rapport à la gravité. L'effet de la pesanteur est réduit par la flottabilité, et la pression de l'eau facilite le maintien du corps dans la position verticale.

Ces activités peuvent être réalisées en piscine peu profonde ou dans une piscine dont la profondeur de l'eau peut être ajustée grâce à un plancher mobile. Des équipements spécialisés permettent le déplacement de personnes utilisant un fauteuil roulant.

« En piscine, nous avons élaboré des exercices de flexion et d'extension, et des exercices de natation avec chambres à air. Les mouvements sont vraiment variés de sorte qu'il n'y a jamais de monotonie. »

Serge Faucher

*Kinésiologue au Collège de la région de l'Amiante
(Thetford Mines)*

Voulez-vous danser ?

Brigitte Graff, danseuse, chorégraphe et directrice de la Compagnie « Corps et Graff » de Sherbrooke, a élaboré des stratégies qui permettent aux personnes ayant une incapacité motrice de danser debout, avec ou sans canne, béquille ou marchette, avec ou sans l'aide d'une personne, ou même assises dans un fauteuil roulant.

« Nous brisons toutes les conventions de la danse, lance-t-elle avec enthousiasme. Nous dédoublons le rythme s'il le faut. La valse à trois temps devient une valse à deux temps. L'important, c'est que la personne atteinte d'une incapacité puisse danser. Les trois danses préférées des personnes ayant des problèmes de motricité sont le rock, le tango et la valse. Toute danse peut être adaptée. »

Pour mieux rouler...

Environ 25 % des personnes ayant la SP utilisent un fauteuil roulant. Cette réalité fait appel non seulement à des aptitudes de pilotage, mais aussi à de fortes capacités physiques, particulièrement au niveau des membres supérieurs, s'il s'agit d'un fauteuil roulant manuel.

À l'inverse, l'utilisation fréquente ou constante d'un fauteuil roulant implique que la personne reste en position assise durant de longues périodes de temps, ce qui entraîne inévitablement un affaiblissement significatif de la musculature.

D'où l'importance pour les gens qui ont recours à un fauteuil roulant d'être en bonne forme physique grâce à un entraînement régulier. Pour y parvenir, les spécialistes ont conçu une foule d'exercices à faire en fauteuil, sur une chaise, au sol (assis ou couché) et en piscine.

... et s'amuser !

Le sport en fauteuil roulant est l'option idéale pour toute personne limitée physiquement dans ses mouvements et pour qui le sport traditionnel dans la position debout est contre-indiqué ou tout simplement impossible. Ce type d'activité permet également d'améliorer les aptitudes de pilotage...

Quels sont les sports à la portée des personnes en fauteuil roulant ?

- ➔ le basketball
- ➔ le tennis
- ➔ l'escrime
- ➔ la voile
- ➔ le ski alpin
- ➔ l'athlétisme
- ➔ le rugby
- ➔ le tir à l'arc
- ➔ le hockey sur luge
- ➔ et bien plus...

Faites vos choix !



Conseils d'experts

Les spécialistes en conditionnement physique et en entraînement, rencontrés dans le cadre de l'élaboration de ce document, vous prodiguent ici de précieux conseils qui vous permettront de profiter pleinement des joies de l'activité physique. Les voici en vrac :

- ➔ L'important, c'est d'y aller progressivement. Rome ne s'est pas construite en un jour...
- ➔ Choisissez des activités qui vous motivent.
- ➔ Faites des pauses régulièrement.
- ➔ N'hésitez pas à demander conseil.
- ➔ Respectez votre rythme.
- ➔ Ne vous entraînez pas durant les périodes de poussée de la maladie.
- ➔ Privilégiez un entraînement qui développera davantage l'endurance que la force physique.
- ➔ Commencez par des séances de 10 minutes par jour (quatre ou cinq fois par semaine). Rappelez-vous que la régularité est plus importante que la durée.
- ➔ Pour faire vos exercices, choisissez le moment de la journée où vous vous sentez le mieux. Durant l'été, la température est généralement plus fraîche en matinée.
- ➔ Fixez-vous des objectifs réalistes.
- ➔ Commencez à faire de l'exercice le plus tôt possible après avoir reçu votre diagnostic de SP.

« Les personnes atteintes de sclérose en plaques n'ont pas à craindre que l'activité physique aggrave leur situation. Bien au contraire, celle-ci s'améliorera avec l'entraînement, comme c'est le cas pour tout le monde. »

*Jean-François Lamoureux
Éducateur physique
au Centre d'activités physiques du
Cégep de Drummondville*

« Tout est possible. À partir du moment où les personnes quadraplégiques peuvent faire de la danse ou du tai-chi, je ne vois pas pourquoi les personnes atteintes de sclérose en plaques ne pourraient pas en faire autant. Nous nous adaptons à leurs capacités et modifions les exercices en conséquence. »

*Jean Laroche
Spécialiste de l'entraînement à
l'Université de Sherbrooke*

« L'inactivité physique crée plus d'incidences négatives que la sclérose en plaques elle-même et augmente les facteurs de risques. »

*Éric LeBouthillier
Éducateur physique
au Centre de réadaptation Lucie-Bruneau à Montréal*

Références :

- ▶ **Conférence sur les bienfaits de l'activité physique pour les personnes atteintes de SP.**
Sylvain Bourque. Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), 28 mai 2003.
- ▶ **Taking an active approach to managing MS.**
Active Living, 20 août 2002.
- ▶ **L'entraînement en circuit : données générales.**
Jean Laroche et Jacques Vanden-Abeeel. Université de Sherbrooke, février 2002.
- ▶ **L'importance de l'activité physique pour les personnes ayant la sclérose en plaques.**
Document qui accompagne la conférence présentée lors du deuxième colloque de la Section Montérégie de la Société canadienne de la sclérose en plaques, Saint-Jean-sur-Richelieu, le samedi 1^{er} décembre 2001.
- ▶ **L'école du fauteuil roulant.**
Texte accompagnant l'exposé fait au Colloque des services de la Division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques, 26 et 27 mai 2001.
- ▶ **S'entraîner en s'amusant.**
Bulletin de l'Association de la sclérose en plaques de l'Estrie, décembre 2000.
- ▶ **L'éducation physique adaptative et les activités physiques des personnes ayant une incapacité motrice.**
Les orientations actuelles dans le cadre des derniers développements scientifiques et de la nouvelle démarche en santé. Université de Sherbrooke, novembre 2000.
- ▶ **Les conséquences néfastes de l'inactivité et comment les combattre.**
Document qui accompagne la conférence présentée lors du Congrès Espoir Famille organisé par la Division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques, Trois-Rivières, 20-22 octobre 2000.
- ▶ **La SP... ça marche !!!**
Texte accompagnant l'exposé présenté à Sherbrooke, le 16 octobre 1999, lors du Congrès Espoir Famille organisé par la Division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques.
- ▶ **Le sport en fauteuil roulant... pour une vie active.**
Association québécoise des sports en fauteuil roulant, juin 1998.
- ▶ **L'utilité et la nécessité des activités physiques pour les personnes ayant la sclérose en plaques.**
Texte accompagnant la conférence présentée lors du Colloque des services de la Division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques, Oka, 30 mai 1998.

Bibliographie

- ▶ **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES (DIVISION DU QUÉBEC)**
Au mieux de sa forme... tout en douceur !
Vidéo d'exercices pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, adaptée de la version américaine intitulée Gentle Fitness, et réalisée en collaboration avec Marie-Claude Lavoie et Linda Parent, 2003.
- ▶ **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES**
Exercices d'assouplissement pour tous : manuel d'activité physique à l'intention des personnes ayant la sclérose en plaques, Janine Fowler, B. Éd.Phys., 2003, 45 pages.
- ▶ **SOCIÉTÉ DE TAI CHI TAOÏSTE DU CANADA**
Tai chi taoïste pour besoins spéciaux : exercices adaptés pour une meilleure santé et une meilleure relaxation, édition bilingue, 1994, 136 pages.
- ▶ **URSULA KÜNZLE**
Sclérose en plaques : gymnastique pour tous les jours (programme d'entraînement à domicile), publication de la Société suisse de la sclérose en plaques, 48 pages.
- ▶ **URSULA KÜNZLE**
Sclérose en plaques : Training quotidien (instructions pour se reposer, s'étirer, se mouvoir et changer de position destinées aux patients peu mobiles et à leurs aides), publication de la Société suisse de la sclérose en plaques, 80 pages.
- ▶ **Jacques Gauthier et Dorothée Lavoie**
Stretching : exercices d'étirements.
Vidéo d'exercices.

Organismes et associations oeuvrant dans le domaine de l'activité physique et de la réadaptation

- ▶ **Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap**
720, rue Belfast, bur. 104
Ottawa (Ontario) K1G 0Z5
Tél. : 1 800 771-0663
www.ala.ca
- ▶ **Association des établissements de réadaptation en déficience physique du Québec**
505, boul. de Maisonneuve Ouest
Bureau 400
Montréal (Québec) H3A 3C2
Tél. : (514) 282-4205
Télé. : (514) 282-4280
www.aerdpq.org
- ▶ **Association québécoise des sports en fauteuil roulant**
4545, rue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : (514) 252-3108
Télé. : (514) 254-9793
www.aqsfr.qc.ca
- ▶ **Défi sportif**
525, rue Dominion
Bureau 340
Montréal (Québec) H3J 2B4
Tél. : (514) 933-2739
Télé. : (514) 933-9384
Courriel : info@defisportif.com
www.defisportif.com

► **Fédération des éducateurs et éducatrices physiques réadaptateurs du Québec**

Michel Caouette, président
Hôpital Rivières-des-Prairies
7070, rue Perras
Montréal (Québec) H1E 1A4
Tél. : (514) 323-7206

► **Fédération des kinésiologues du Québec**

Université de Montréal
Département de kinésiologie
C.P. 6128, succursale centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-2471
Téléc. : (514) 343-2181
Courriel : info@kinesiologue.com
www.kinesiologue.com

► **Fondation Normand Clark -
Centre d'équitation thérapeutique**

Ranch : 227, rang Lepage
Sainte-Anne-des-Plaines
(Québec) J0N 1H0
Tél. : (450) 838-0000

Bureau : 7595, boul. St-Laurent
Montréal (Québec) J0N 1H0
Tél. : (514) 274-2222 ou
1 800 539-3904
Téléc. : (514) 274-4085
www.ranchplus.org

► **Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec**

7101, rue Jean-Talon Est, bur. 1120
Anjou (Québec) H1M 3N7
Tél. : (514) 351-2770 ou 1 800 361-2001
Téléc. : (514) 351-2658
www.oppq.qc.ca

► **Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées**

4545, rue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : (514) 252-3144
Téléc. : (514) 252-8360
www.aqlph.qc.ca

► **Société de tai chi taoïste du Canada
Région de l'Est - Province de Québec**

5271, rue Saint-Hubert
Montréal (Québec) H2J 2Y4
Téléc. : (514) 272-5606
Courriel : montreal@taoist.org
www.clic.net/~stct/index.htm

Pour en savoir davantage sur les activités et programmes d'activité physique offerts dans votre localité, communiquez avec votre section locale, ou avec la Division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques en composant le numéro sans frais 1 800 268-7582.

Remerciements :

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur précieuse collaboration au contenu de ce document :

Sylvain Bourque

Peter Boutin

Serge Faucher

Brigitte Graff

Jean-François Lamoureux

Jean Laroche

Marie-Claude Lavoie

Éric LeBouthillier

Linda Parent

Production : Société canadienne de la sclérose en plaques (Division du Québec)

Rédaction : Pierre Picard

Révision : Magali Plante et Diane Rivard

Conception graphique : Kaki Design inc.

Illustrations : François Kiraly

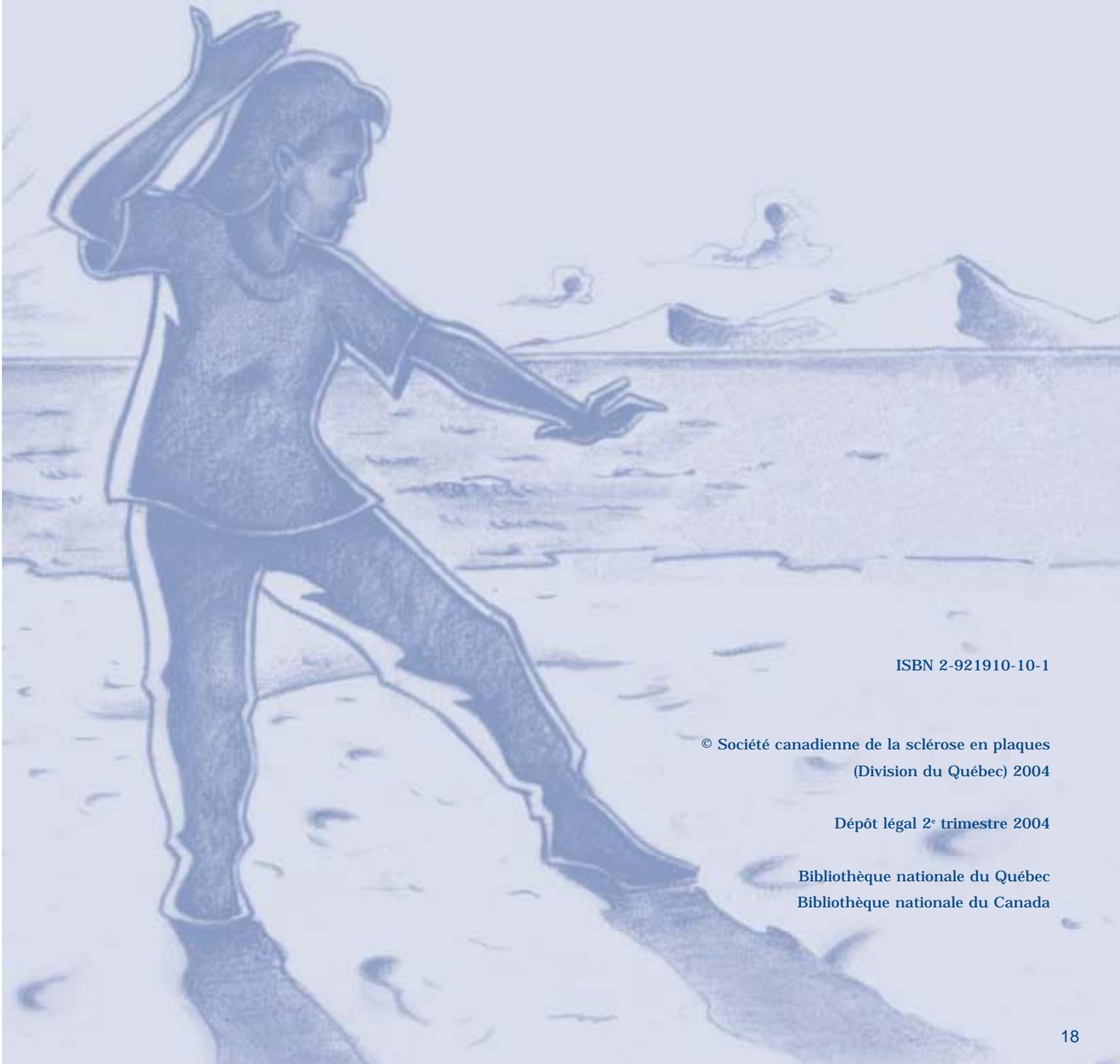
Impression : Imprimerie Art Graphique inc.

Note : Le genre masculin a été utilisé dans le but d'alléger le texte.

Avez-vous aimé la présente publication ?

Vous a-t-elle été utile ?

Faites-nous part de vos commentaires
et de vos suggestions (voir nos
coordonnées au verso).



ISBN 2-921910-10-1

© Société canadienne de la sclérose en plaques
(Division du Québec) 2004

Dépôt légal 2^e trimestre 2004

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada



666, rue Sherbrooke Ouest, bureau 1500,
Montréal (Québec) H3A 1E7

Téléphone : (514) 849-7591 ou
1 800 268-7582 (sans frais)

Télécopie : (514) 849-8914 ou
1 877 387-7767 (sans frais)

Courriel : info.qc@scleroseenplaques.ca

Site Web : www.scleroseenplaques.ca/qc

Notre Mission

Être un chef de file dans la recherche du
remède de la sclérose en plaques et permettre
aux personnes aux prises avec cette maladie
d'améliorer leur qualité de vie.

Cette publication a été réalisée grâce
à une subvention inconditionnelle de
Sereno et Groupe Soto.