



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EN 6 QUESTIONS

L'activité physique adaptée permet de pratiquer une activité physique adaptée à l'état de santé et aux difficultés rencontrées dans la maladie d'Alzheimer et dans les maladies apparentées. Des activités physiques de loisirs, de sport ou des exercices spécifiques sont proposés pour entretenir et maintenir sa condition physique et mentale ainsi que ses relations sociales.

1

Pour qui et pourquoi ?

L'activité physique adaptée s'adresse à toutes les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée quel que soit le stade de sévérité de la maladie.

Cette activité est indiquée pour améliorer les capacités physiques et le moral, stimuler la mémoire, favoriser le sommeil et diminuer les troubles du comportement.

L'aptitude à l'activité physique doit être au préalable évaluée par le médecin traitant voire le psychologue.

3

Quels en sont les bénéfices ?

Les effets observés sont une amélioration de la mobilité, de la condition physique, des fonctions cognitives, de l'autonomie et une diminution de l'anxiété et de la dépression. Les bénéfices sont amplifiés si l'activité physique est associée à de la stimulation cognitive ou à des groupes de paroles.

Pratiquer une activité physique déclenche les hormones du bien-être.

2

Comment se déroule l'intervention ?

Les séances sont adaptées aux besoins, aux intérêts, aux difficultés et au cadre de vie de chaque personne. Les séances sont individuelles ou en groupe de 3 à 5 participants et doivent être régulières et proposées 1 à 2 fois par semaine pendant 30 minutes à 1 heure.

Une séance type comprend un échauffement, des exercices et des étirements. Les exercices vont progresser au fur et à mesure des séances pour travailler sur la force musculaire, l'équilibre, l'endurance, la coordination mais aussi sur la mémoire, la concentration et la relaxation.

Du matériel de gym peut être utilisé comme des ballons, des plots, des élastiques, etc. Les aidants familiaux peuvent participer aux séances.

Une activité régulière permet de maintenir dans le temps les acquis. L'accent est mis sur le plaisir et l'aspect récréatif, préventif et thérapeutique de l'activité physique plutôt que sur la performance et/ou la compétition.



4 Comment cela fonctionne ?

L'activité physique adaptée va cibler et impliquer quatre domaines :

- Physique : endurance, force musculaire, marche, équilibre, motricité, stimulation sensorielle.
- Cognitif : mémoire, coordination, concentration, schéma corporel (connaissances des parties de son corps et image de son corps).
- Comportemental : autonomie et plaisir à réaliser l'activité.
- Social : interactions sociales et renforcement des liens avec les personnes, les aidants et les professionnels.

5 Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

L'activité physique adaptée n'est pas recommandée pour les personnes présentant des troubles du comportement qui peuvent gêner le déroulement des séances.

En cas d'hypertension artérielle, l'activité physique ne doit pas être intense mais douce. En cas de risque important de chute, les exercices sont adaptés pour être réalisés assis.

Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.

6 Qui peut encadrer des séances d'activité physique adaptée ?

Les séances d'activité physique adaptée sont encadrées par des intervenants spécialisés et formés en activité physique adaptée.

Des professionnels peuvent contribuer à la mise en place des séances et aider les intervenants (psychologue, psychomotricien, kinésithérapeute, orthophoniste, ergothérapeute, infirmier, aide-soignant, etc.).



Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.



Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

