



Trousse de promotion
Troisième édition

1



Accent sur la vie active



Jeunes ambassadeurs à l'échelle du Canada

Alliance de vie active
pour les Canadiens/Canadiennes
ayant un handicap

La trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices est conçue pour aider les jeunes du pays à devenir plus actifs, sur le plan physique, aussi bien qu'en tant que promoteurs et promotrices du changement au sein de leurs communautés.

Le livre 1, *Accent sur la vie active*, décrit ce que nous entendons par *vie active*. Il vous apprend comment adopter ce mode de vie et les motifs pour lesquels vous devriez vous intéresser au sujet et chercher à en savoir davantage.

Le livre 2, *La promotion en action*, vous apprend comment atteindre votre but d'un mode de vie actif et comment changer ou supprimer les obstacles qui pourraient vous empêcher de transformer vos rêves en réalité.

Le livre 3, *La CLEF : Concevoir des lendemains pleins d'espoir et de fantaisie*, vous aide à planifier votre vie et à atteindre vos objectifs. Bien que ce processus soit conçu pour vous aider à devenir un promoteur/une promotrice de la vie active, vous pouvez également vous en servir pour planifier votre carrière professionnelle, votre éducation et les autres buts de votre vie.

Le livre 4, *Le journal de bord du promoteur/de la promotrice*, constitue votre manuel personnel. Vous pourrez y consigner les personnes que vous rencontrerez, les activités que vous entreprendrez et les résultats que vous obtiendrez au fil de votre vie active.

Ce document a pu voir le jour grâce au financement prévu par Ressources humaines et Développement social Canada dans le cadre de son Programme de partenariats pour le développement social – composante personnes handicapées. Les opinions qui y sont exprimées ne représentent pas nécessairement la politique officielle du gouvernement du Canada.

La trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambassadrices a été élaborée dans le cadre du Programme des jeunes ambassadeurs et ambassadrices handicapé(e)s (www.jeunesambassadeurs.ca). L'Alliance de vie active est un réseau national de personnes et d'organismes consacrés à la promotion d'une participation à part entière à la communauté grâce à une vie saine et active. Pour plus d'information sur notre organisme, consultez notre site www.ala.ca, ou appelez-nous sans frais au 1-800-771-0663 (ATME 1-888-771-0663).

Trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs
3^e édition

ISBN 1-895823-50-1 2

Date d'impression : juin 2006

soyez actif...
soyez active!

Introduction

Bienvenue à **Accent sur la vie active**, le premier de quatre livrets de la collection *Trousse de promotion à l'intention des jeunes ambassadeurs et ambadrices*, qui a été spécialement conçue pour inciter les jeunes handicapés à mener une « vie active ».

Si la vie active est un mode de vie que tous les Canadiens et Canadiennes devraient adopter, il est d'autant plus important que les jeunes handicapés soient renseignés en la matière et qu'ils en fassent une habitude le plus tôt possible. En effet, si vous vous branchez et adoptez un mode de vie actif dès maintenant – quand vous êtes encore jeune – vous éviterez de nombreux problèmes de santé que connaissent plus tard dans la vie les gens qui sont demeurés passifs.



« La vie active » : un but que tout le monde peut viser!

« Je m'appelle Preston et j'ai 14 ans. Je vis sur une ferme mixte aux environs de Saskatoon. Je suis en 9^e année. J'utilise un ordinateur portable et le système Braille pour tous mes devoirs... il est doté d'un logiciel vocal qui lit pour moi. J'aime pratiquer des sports comme le ski, l'escalade de parois rocheuses, l'haltérophilie, la natation, le trampoline et bien d'autres choses encore. Je participe au théâtre et à l'orchestre de mon école et je prends des leçons de guitare basse. J'aime aussi travailler comme bénévole pour aider les autres. Je suis un conférencier motivateur pour l'INCA. J'enseigne également les personnes aveugles ou ayant des problèmes visuels à utiliser certains logiciels et Internet. »

Délegué d'échange jeunesse d'Alliance

Preston vit la vie intensément, au max! Il est un excellent exemple de ce que l'on entend par vie active – le style de vie caractérisé par la santé et l'activité physique que préconisent invariablement toutes les revues, les journaux et les émissions de télévision pour tous les Canadiens et Canadiennes, quels que soient leur âge et leur capacité.

Vous avez vu ces annonces et vous avez entendu ces messages :

- « Soyez actif! »
- « Faites de l'exercice! »
- « Mangez sain! »
- « Participez aux activités de votre communauté! »

« La vie active, c'est beaucoup plus que de l'exercice ou la bonne forme physique. C'est intégrer l'activité physique à la vie quotidienne, qu'il s'agisse de faire du jardinage ou de promener le chien... La vie active encourage tout le monde, et non pas seulement ceux qui sont jeunes et en forme, à se lever et à bouger. »

Vivre en santé avec un handicap
ou une maladie chronique
Dystrophie musculaire Canada
et Alliance de vie active pour les Canadiens/
Canadiennes ayant un handicap



« Les études ont démontré que l'activité quotidienne, même en quantité modeste (p. ex., une promenade de 60 minutes ou une marche à rythme accéléré de 30 minutes par jour) se traduit par des bienfaits importants. »

Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2000

Certain(e)s d'entre vous risquent de penser que ces messages s'adressent uniquement aux personnes qui ne sont pas handicapées. Or, gare à la surprise! Ils sont tout aussi importants – voire plus importants – pour ceux et celles d'entre nous qui devons composer avec un handicap.

C'est pourquoi l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap a élaboré cette trousse d'information sur la vie active. Nous travaillons avec des jeunes Canadiens depuis 1987 – et nous avons pu constater comment un peu de savoir-faire, un brin d'information et la volonté de prendre le taureau par les cornes peuvent transformer notre mode de vie.

Comment? Eh bien, vous le saurez en lisant la suite!



Un fait qui vous surprendra peut-être : l'incapacité et le mieux-être font bon ménage

Les recherches ont démontré que plus nous participons à une activité physique, plus nous avons de l'endurance et moins nous ressentons de stress. Le résultat? Nous sommes plus heureux et nous avons le sentiment d'avoir plus de contrôle. D'habitude, notre rendement scolaire s'améliore lui aussi.

En voici les preuves

- **Une vie active nous rend plus résistants** : La « résistance » est un facteur clé qui nous aide à composer avec les crises et défis de tous les jours. Les études démontrent comment un style de vie actif peut donner une nouvelle résistance physique et mentale.
- **Les « régimes minceur » sont bons** : Tout le monde a besoin de bouger pour que leur cœur continue à battre, que leurs poumons continuent à respirer et que les aliments soient digérés comme il faut. Les personnes handicapées ne font nullement exception à la règle : un niveau d'activité plus intense rend leur corps plus agile et utile.
- **L'activité crée de l'énergie** : Les jeunes qui font de l'activité physique ont d'habitude plus d'énergie et de force que ceux et celles qui restent à se tourner les pouces. Mieux encore – les gens qui deviennent plus actifs sont souvent surpris de constater qu'ils ont plus de « fun »!
- **L'énergie renforce la confiance en soi** : Une énergie accrue vous aide à relever de plus en plus de défis. Vous avez davantage confiance en vous-même, vous vous sentez plus indépendant(e), et cette nouvelle confiance vous permet de faire vos propres choix sur le mode de vie que vous voulez mener!

« ... La vie active met en relief la capacité des gens à s'adonner à des activités qui sont bonnes pour leur santé en optant pour des formules adaptées à leurs intérêts et à leurs capacités. »

Vivre en santé avec un handicap ou une maladie chronique
Dystrophie musculaire Canada et Alliance de vie active
pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap



Mais il y a d'autres atouts encore...

Voici comment la vie active peut vous aider à gérer les hauts et les bas dans votre vie :

Soulagement du stress

Nous savons tous comment le fait de grandir peut poser des défis qui ne laissent pas d'être « intéressants ». En voici quelques exemples :

- jongler avec les obstacles sociaux et scolaires/universitaires lorsque vous passez de l'école élémentaire à l'école moyenne et ensuite à l'école secondaire et enfin au collège ou à l'université;
- tenir le coup avec un corps qui subit des changements physiques en même temps que des émotions qui passent d'un extrême à l'autre;
- composer avec des relations qui changent continuellement – avec vos amis, vos parents, vos proches;
- effectuer des rencontres et planifier votre avenir.

Il est donc bon de savoir que l'on décèle moins de stress et de dépression chez les jeunes qui font de l'activité physique que chez leurs camarades qui ne font rien.

Soulagement de la douleur

Si, par exemple, vous utilisez un fauteuil roulant, l'activité physique vous aidera à contrôler votre poids, à vous donner plus de force et d'agilité, tout en améliorant votre circulation et votre posture. Vous aurez plus de facilité à circuler, vous aurez moins de douleurs, vous serez moins enflé(e) et le sang circulera mieux dans vos jambes. Les dernières recherches démontrent que l'activité physique, quelle qu'en soit le genre, vous aidera à mieux vous sentir si vous avez des douleurs chroniques.



Plus d'amis et d'amies!

Le jeu de quilles, la danse de groupe, le deltaplane, l'escalade de parois rocheuses, l'haltérophilie, les sports pratiqués à l'intérieur, la randonnée – et même le simple fait d'aller à pied à l'école – sont d'excellentes manières de rester en forme. Mieux encore, ces activités vous donneront de nombreuses occasions de rencontrer des gens et de vous faire de nouveaux amis. Elles vous empêcheront de rester isolé(e) – ce qui est un chemin qui mène tout droit à la dépression. Sortez, soyez dynamique, et branchez-vous.

L'assurance, l'endurance et la force ainsi acquises feront de vous quelqu'un de plus indépendant. Et ce sentiment d'indépendance vous donnera l'aplomb nécessaire pour faire vos propres choix sur le style de vie que vous voulez mener.

« Dans le royaume de la vie active, marcher ou circuler avec votre fauteuil roulant est tout aussi bon que courir, et porter des provisions ou faire le ménage contribue à la santé tout autant que la gymnastique traditionnelle. »

*Vivre en santé avec un handicap ou une maladie chronique
Dystrophie musculaire Canada et Alliance de vie active
pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap*



Ce que disent les experts sur la vie active

Les gens – tous les gens – qui veulent être en santé doivent rester actifs. Les scientifiques nous apprennent qu'il faut de 30 à 60 minutes d'activité physique chaque jour pour se faire une santé et la garder.

Mener une vie active veut dire *intégrer l'activité physique à la vie quotidienne*. C'est une chose facile à faire à condition d'introduire de petits changements qui finiront par devenir une habitude. Il vous faut trois types d'activité pour maintenir votre corps en santé :

- 1. Activités d'endurance :** « Endurance » veut dire « qui dure très longtemps ». Des activités telles la roue libre, les promenades, la natation, des sports ou loisirs organisés, voire des travaux tels le jardinage, font partie des activités dites d'endurance. Ce type d'activité donne une nouvelle vigueur à votre cœur, à vos poumons et à votre circulation. En somme, vous aurez plus d'énergie.
- 2. Activités de souplesse :** Ces activités comprennent des mouvements doux de tous vos muscles (les étendre, les plier et les étirer). Vous pouvez faire du yoga ou simplement participer à des activités comme le jardinage, des jeux de quilles, voire passer l'aspirateur.
- 3. Activités de renforcement :** Il s'agit d'activités qui font travailler vos muscles en les exerçant contre une forme de résistance. Elles vous aident à renforcer vos muscles et vos os, à améliorer votre posture et à prévenir la perte osseuse. Vous pouvez faire des exercices avec des poids ou vous essayer à des activités comme l'escalade.

« Il n'est pas nécessaire de faire tout l'exercice d'un seul coup. Votre santé en profitera, qu'il s'agisse d'une promenade de 60 minutes ou de six promenades de 10 minutes chacune. »

Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2002



La « vie active » n'est pas seulement de l'exercice – il y a bien plus encore!

Lorsqu'ils ont commencé à faire des recherches sur la bonne forme physique il y a des années, les experts prétendaient pour la plupart qu'il fallait faire de l'exercice de manière assez intense pour faire battre nos cœurs à 60-90 % du rythme cardiaque maximal, de trois à quatre fois par semaine, 30 minutes à la fois. Or, pour certain(e)s d'entre nous, cette aventure nous semblait impossible!

Nous avons appris depuis que des exercices moins ardues peuvent également avoir d'importants bienfaits et qu'il y a d'autres solutions pour améliorer notre santé : suivre une alimentation mieux adaptée à notre mode de vie; connaître les caprices de notre corps; et obtenir des soins médicaux appropriés.

Par ailleurs, les dernières recherches semblent indiquer que les bienfaits de la vie active sont particulièrement importants pour les personnes handicapées. Certains types d'exercice aident à renforcer des groupes de muscles de manière à éviter des problèmes qui pourraient y être liés. Les bienfaits peuvent en fait être si nombreux que nous ne saurions les énumérer dans ce petit ouvrage. Nous nous contenterons donc d'en décrire quelques-uns ci-contre.



Les bienfaits d'une « vie active » quotidienne

- Plus de force et de capacité pour vous déplacer
- Moins de blessures attribuables à des activités particulièrement dures pour certains muscles (par exemple, transférer son poids entre deux surfaces inégales, comme dans le cas des marches et du plancher)
- Plus d'endurance et de souplesse pour les travaux ménagers, transporter les provisions de l'épicerie, et ainsi de suite
- Soulagement des douleurs attribuables au fait de rester dans une même position pendant des périodes prolongées
- Capacité accrue pour exécuter les activités quotidiennes
- Circulation sanguine améliorée, réduisant le gonflement des bras ou des jambes
- Pression artérielle améliorée
- Meilleure image de soi et meilleure confiance en soi
- Moins de dépression et d'anxiété



À quel point êtes-vous actif(ve)?

Voici une liste qui vous aidera à réfléchir à votre niveau d'activité actuel. Cochez celles que vous faites déjà, et ajoutez-en au besoin.

- Je marche (ou je roule) pour me rendre en classe au moins trois fois par semaine.
- Je pratique un sport au moins une fois par semaine qui fait travailler mon cœur.
- Je soulève des poids à la maison ou au gymnase.
- J'aide souvent ma famille dans le jardin, en ramassant des feuilles ou en arrachant des mauvaises herbes.
- Je nettoie ma chambre moi-même – y compris en passant l'aspirateur et en époussetant.
- Je nage au moins deux fois par semaine.
- Je fais des randonnées ou je joue à rattraper mes parents, mes frères et mes sœurs ou mes amis.
- J'aide à faire l'épicerie.
- Je porte mes livres moi-même à l'école.
- Je me fais suivre régulièrement par le médecin.
- Je me nourris de manière saine et équilibrée au moins cinq fois par semaine.
- J'assiste à des événements sportifs et sociaux à l'école et dans ma communauté.



Il y a six ans, Sarah, qui utilise un fauteuil roulant, a pris l'avion pour l'Université Brock où elle devait participer à la toute première édition du programme d'échange jeunesse. Le fait de grimper aux arbres à l'aide de cordes a fait marcher son adrénaline comme jamais auparavant. L'expérience lui a démontré ce qu'elle était capable de faire et l'a incitée à promouvoir la vie active parmi les jeunes de sa propre communauté. « Le programme d'échange m'a démontré que j'étais capable de faire cela et de lutter pour participer aux cours de gym. » Sarah n'a jamais repris ses anciennes habitudes depuis.

Supprimer les obstacles à la vie active

Bon – vous aussi vous êtes inspiré(e)! Et c'est à peine si vous pouvez attendre à vous essayer à certaines de ces activités. Félicitations!

Mais, pas si vite... attendez un instant! Qu'allez-vous faire si votre communauté n'est pas prête pour votre nouvelle personnalité active?

- Si votre école ou votre centre communautaire continue à vous envoyer au cours de gymnastique « spécial »? (Ou pire encore, à la bibliothèque?)
- Si votre camp d'été n'a pas d'installations pour l'escalade de parois rocheuses?
- Si le gérant de votre patinoire vous dit qu'il est trop dangereux d'aller sur la glace?
- Si le gérant de votre magasin local estime que vous n'êtes pas en mesure de travailler à la caisse?



Pas d'inquiétude : vous pouvez supprimer les obstacles de ce genre en devenant votre propre promoteur/promotrice!

Voilà peut-être la meilleure partie de la vie active, car vous apprendrez à devenir un promoteur ou une promotrice – non seulement pour vous, mais pour les autres aussi.

Le métier n'est pas difficile à apprendre. De nombreux jeunes comme vous-même l'ont fait, et il en est beaucoup qui affirment que le fait d'être un promoteur/une promotrice leur donne un regain d'énergie! (L'adrénaline n'est pas exclusivement activée en grimpant à la corde.)

Nous pouvons vous aider à démarrer – c'est là la mission du livre 2 de cette trousse d'information.

Alors, soufflez un peu : faites un tour, versez-vous une boisson froide. Puis revenez et prenez le livre 2. Vous y apprendrez comment vous aussi vous pouvez devenir un promoteur ou une promotrice, tout comme Sarah Lapp qui grimpait aux arbres à l'aide d'une corde. Cela peut également être dans vos cordes et nous vous montrerons comment!

