



Canada

L'activité physique et les modes de vie sains

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



**ACTIVE
LIVING
ALLIANCE**

FOR CANADIANS
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE
DE VIE
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/
CANADIENNES AYANT
UN HANDICAP



Aperçu de la présentation sur les CRVA et la vie active

- Préoccupations relatives aux modes de vie sains
- Promotion de la santé des personnes handicapées
- Modèle de modes de vie sains
- Démarrage du processus de planification du bien-être
- Soutien continu

SUCCÈS se fondant sur 5 facteurs clés

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Préoccupations

70 % des personnes handicapées sont physiquement inactives. ALACD 2002

"Après le tabagisme, le principal facteur qui contribue à la mauvaise santé et aux maladies chroniques est l'inactivité physique." [Traduction libre]

Bauman, A. MD, Ph.D. *Physical Inactivity: The neglected risk factor, What to do about it?*

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**



Promotion de la santé des personnes handicapées

- La gestion de sa propre santé est essentielle pour devenir et demeurer autonome et pour jouir d'une participation entière à la société.
- "En faisant régulièrement de l'activité physique pendant 30 à 45 minutes, une personne peut réduire le risque de développer une insuffisance coronarienne, l'hypertension, un cancer du colon et le diabète. "

[Traduction libre] Surgeon General ,1996



Promotion de la santé des personnes handicapées

Principaux indicateurs de santé

- Activité physique
- Toxicomanie
- Tabagisme
- Santé mentale
- Excédent de poids et obésité
- Comportement sexuel responsable
- Blessure et violence
- Qualité de l'environnement
- Immunisation
- Accès aux soins de santé

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Excuses courantes

- "Je suis une personne handicapée. Je ne peux pas faire de l'exercice!"
- "Je n'ai pas le temps."
- "Je n'ai pas les moyens."
- "Je n'ai pas de transport."
- "L'horaire de mon assistant ne m'en donne pas l'occasion."
- "Je ne sais pas quoi faire."
- "Je n'aime pas faire de l'exercice."
- "L'installation n'est pas accessible."
- "Les moniteurs de conditionnement physique n'ont pas reçu la formation nécessaire pour m'inclure."

Qu'est-ce qui se case le mieux dans votre emploi du temps chargé: être actif une heure par jour ou être mort 24 heures sur 24?

Randy Glasbergen, 2003

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Modèle de modes de vie sains

On utilise une approche holistique d'une vie saine, qui englobe :

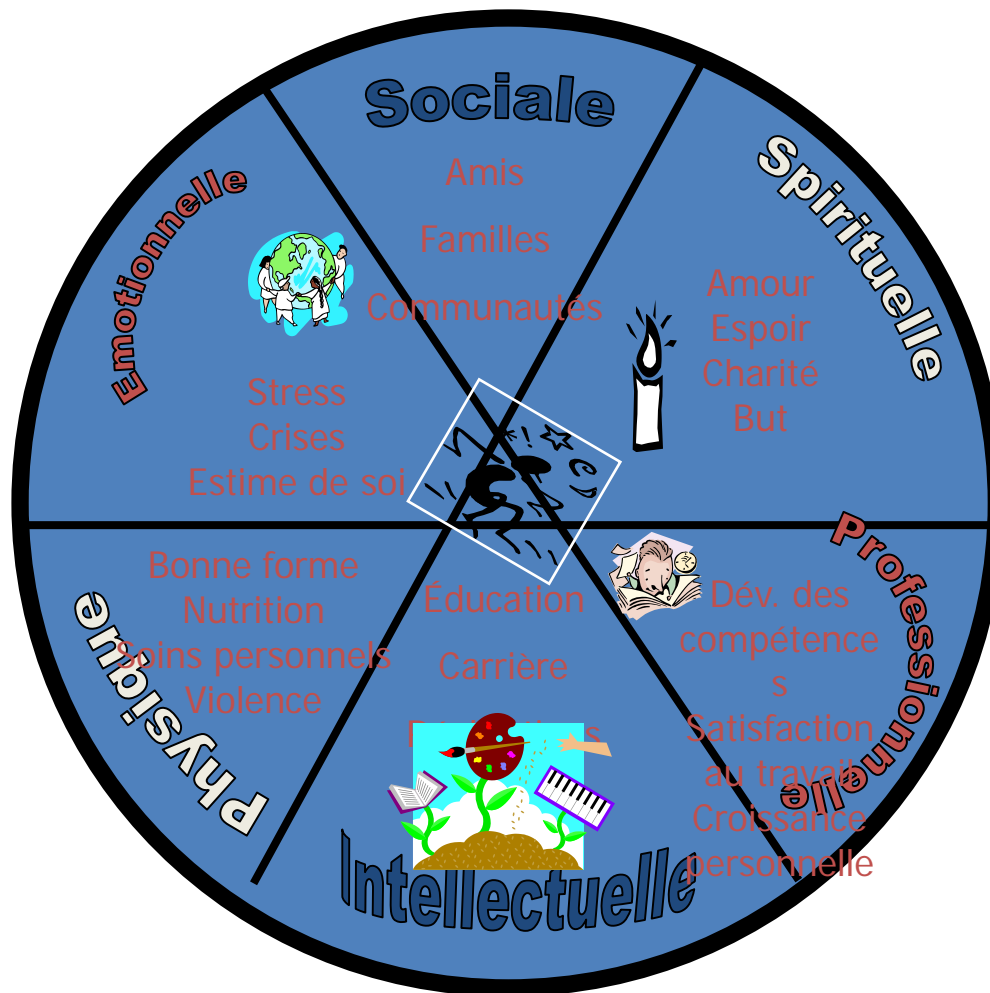
- La santé émotionnelle
- La santé physique
- Des activités utiles
- La santé sociale
- La santé spirituelle

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Roue du bien-être



Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Réaliser une vie saine

Ce qu'il faut, c'est que chaque personne s'efforce de déterminer ce qu'elle doit changer dans un (ou plus) des cinq domaines énumérés pour vivre une vie plus saine.

"Chaque fois que j'ai envie de faire de l'exercice, je me couche jusqu'à ce que l'envie passe."

[Traduction libre] Robert M. Hutchins

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**



Démarrage du processus de planification du bien-être

1. Offrez des occasions et activités d'apprentissage qui aident les participants à examiner leurs propres :
 - Besoins
 - Points forts
 - Intérêts
 - Obstacles – physiques, sociaux, financiers et comportements (créés par soi et les autres)



Démarrage du processus de planification du bien-être

2. Fonder le processus sur la philosophie de la Vie autonome, où les individus définissent un mode de vie sain pour eux-mêmes tout en réfléchissant à leur propre situation et en apprenant à se connaître.



Démarrage du processus de planification du bien-être

3. Les individus cernent des valeurs importantes.
4. Les sujets de formation à examiner comprennent: la nutrition, la bonne forme physique, le stress et les relations, la prévention des maladies et les occasions de loisirs.



Démarrage du processus de planification du bien-être

5. On offre des outils et des ressources pour soutenir les plans individuels d'adoption d'un mode de vie sain

6. La conception et la présentation se font par des personnes handicapées.



Canada

Procédé de planification de santé

7. On examine des avantages potentiels

8. On fixe des buts SMART
 - Spécifiques
 - Mesurables
 - Atteignables
 - Raisonables
 - Temporellement limités

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Soutien continu

- Établir des partenariats pour offrir un soutien communautaire
- Partager les ressources existantes favorisant l'inclusion et la participation des personnes handicapées, et en créer d'autres
- Promouvoir les avantages d'une vie saine pour la santé
- Partager les succès – augmenter la confiance des autres en exprimant votre confiance.

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

SUCCÈS se fondant sur 5 facteurs clés

- Soutien et engagement de la part de la direction et du personnel du CRVA
- Politiques du Centre reflétant les buts et objectifs du programme
- Une culture organisationnelle qui accorde de la valeur à la santé
- Des efforts de marketing qui atteignent les gens, les informent et les influencent
- Un programme conçu par les gens et qui leur appartient

Welco a small business source book, 1998

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**



Canada

Résumé

"Avant de pouvoir faire quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant, vous devez pouvoir imaginer que c'est possible. " anonyme

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Résumé

Chacun de nous a en lui ce qu'il faut pour parvenir à un mode de vie actif. Déterminez comment vous pouvez commencer à cheminer vers un mode de vie sain et actif.

Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap



Canada

Merci

Cette initiative sur les modes de vie sains et les personnes handicapées est un partenariat entre l'Association canadienne des centres de vie autonome (ACCVA) et l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (ALACD). Ce partenariat et ses résultats ont été possibles grâce à une subvention de l'Agence de santé publique du Canada. Cette présentation PowerPoint a été réalisée par les centre-ressources pour la vie autonome de Winnipeg et de St. John's.



**ACTIVE
LIVING
ALLIANCE**

FOR CANADIANS
WITH A DISABILITY

**ALLIANCE
DE VIE
ACTIVE**

POUR LES CANADIENS/
CANADIENNES AYANT
UN HANDICAP

**Promoting a new perspective on disability
Voir au-delà du handicap**