

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La pratique d'une activité physique modérée de 30 minutes par jour est recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé, et il en est de même pour les personnes en situation de handicap.

Chez des personnes présentant une déficience intellectuelle, l'activité physique permet de réduire le stress, la fatigue ou encore le sentiment de dépression, elle aide à avoir une meilleure image de soi et augmente l'estime de soi, et enfin elle améliore la santé psychologique en intervenant sur certaines zones du cerveau.

Chez des personnes présentant une déficience physique ou sensorielle, l'activité physique va permettre de réduire le handicap et de découvrir et améliorer son potentiel physique et fonctionnel, car de bonnes capacités motrices vont entraîner une plus grande aisance dans les actes quotidiens (transferts, déplacements, etc.). L'activité physique va aussi permettre à la personne d'avoir une meilleure hygiène de vie, de maintenir ou accroître son autonomie, d'éviter les méfaits de la sédentarité (prise de poids, ostéoporose, etc.) et de prévenir le vieillissement, de développer l'estime de soi et diminuer l'anxiété tout en amenant l'épanouissement de la personne et la fierté d'être sportif.

Sources : Organisation Mondiale de la Santé ; Carmeli et coll. (2005) ; INSERM 2008.