

D'après les recherches, l'activité physique est bonne pour tous les aîné(e)s et l'exercice aérobique le serait en particulier. L'activité physique aide les aîné(e)s à demeurer physiquement autonomes malgré les effets des maladies chroniques. Même les personnes de plus de quatre-vingt-dix ans peuvent améliorer leur forme aérobique. Il semble aussi que les aîné(e)s qui ont une bonne forme aérobique jouissent habituellement d'une meilleure qualité de vie et d'une plus longue espérance de vie.

Quand nous perdons de la capacité aérobique, les tâches quotidiennes comme le ménage et le jardinage nous fatiguent. Et quand nous nous sentons épuisés ou trop fatigués, nous cessons ce genre d'activité. C'est là à ce moment-là que nous commençons à déperir; notre forme se détériore, nous nous affaiblissons et devenons encore moins actif. Et quand vivre activement devient trop difficile, nous avons de plus en plus besoin des autres pour nous acquitter de nos simples tâches quotidiennes et commençons à perdre notre indépendance.

Qu'est-ce que la capacité aérobique?

La capacité aérobique est une mesure qui indique avec quelle facilité notre corps peut bouger ou travailler pendant plus de deux minutes. Pour développer et maintenir votre forme aérobique, vous devez vous exercer à bouger les principaux muscles des jambes, du tronc et des épaules. Vous devez exercer vos muscles 10 minutes à la fois ou plus afin d'accumuler au moins 150 minutes (2 heures et demie) d'exercice par semaine.

Les études démontrent clairement que 150 minutes par semaine est le minimum d'activité physique d'intensité modérée à élevée que nous devons faire pour demeurer en bonne santé. Plus vous serez actif et active, mieux ce sera pour votre santé et votre condition physique. Pour en savoir plus long, téléchargez les NOUVELLES Directives canadiennes en matière d'activité physique à www.csep.ca/guidelines.

Quelques exemples d'exercice aérobique

Vous devriez varier vos activités physiques pour rendre l'exercice aérobique plus intéressant et divertissant. Voici des exemples d'activités très indiquées pour les aîné(e)s :

- La marche nordique urbaine ou la marche dans les centres commerciaux
- La marche à un pas vif autour du voisinage
- L'entraînement et la participation à une course ou à une marche-bénéfice
- La reprise d'un sport préféré
- Le vélo, sur la route ou sur un vélo stationnaire
- La marche dans la nature
- La marche en compagnie de son chien
- La rame en bateau ou sur une machine à ramer
- La natation ou l'aquaforme
- Le ski de fond ou la raquette

(suite de l'article à la page suivante)



Gareth R. Jones, Ph.D., CSEP-CEP

Professeur adjoint,
École de la Santé et des Sciences de l'exercice
Chercheur associé, Institut pour une vie saine
et la prévention des maladies chroniques
Université de la Colombie-Britannique
– campus Okanagan

Exemples concrets de résultats de recherches d'avant-garde
appliqués à l'activité physique chez les aîné(e)s



La réalisation de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière des Instituts de recherche en santé du Canada.

Quels en sont les bienfaits?

La recherche démontre clairement que l'exercice aérobique :

- réduit le risque de maladie;
- facilite l'exécution des tâches quotidiennes;
- aide à mieux gérer les maladies chroniques;
- aide à maintenir un mode de vie actif et son autonomie.

Se mettre à l'exercice aérobique

L'exercice aérobique devrait faire partie de votre routine quotidienne. Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice et ne savez pas au juste quelles sont vos capacités, commencez par vous exercer de 10 à 15 minutes à la fois, deux ou trois fois par jour, pour que ces séances, une fois additionnées, correspondent à au moins 30 minutes par jour. Ensuite, peu à peu, allongez vos séances d'exercice pour en faire de 45 à 60 minutes tous les jours de la semaine ou presque.

Faire un effort, mais combien d'effort?

Dès que vous aurez pris l'habitude de faire régulièrement de l'exercice, essayez d'augmenter la cadence. Lancez-vous un défi et rendez votre séance d'exercice un petit peu plus difficile. Le fait d'intensifier ou d'accélérer vos exercices vous aidera à améliorer votre forme physique plus rapidement et vous permettra de réduire la longueur de vos séances quotidiennes.

Quand on demande aux gens de marcher à un pas « vif », la majorité d'entre eux adoptent une cadence qui améliore leur forme aérobique. La prochaine fois que vous irez marcher pour faire de l'exercice, posez-vous la question suivante : « Est-ce que mon pas est assez vif? » ou encore « Est-ce que cet exercice me demande un effort? ». Et si vous notez que votre respiration est plus rapide, ce sera le cas.

Conserver ou améliorer sa forme aérobique

Continuez à faire régulièrement de l'exercice aérobique. Plus l'intensité de vos exercices sera élevée, plus vous allez améliorer votre forme aérobique. L'exercice que vous faites devrait cependant :

- exercer les principaux groupes musculaires de vos jambes, de votre tronc et de vos bras;
- inclure des mouvements que vous devez faire pour demeurer autonome;
- inclure des activités qui font travailler les articulations portantes, comme la marche rapide;
- être d'une intensité assez élevée pour vous obliger à fournir un effort, mais demeurer assez facile pour que vous y preniez plaisir.

Se mettre à l'exercice de manière sécuritaire

Pour faire de l'exercice de façon sécuritaire, commencez à un niveau qui est facile pour vous et, progressivement, passez à un niveau d'activité plus intense. La plupart des gens sont en mesure de juger ce qui est bon pour eux. Si vous n'en êtes pas certain(e), parlez-en à votre médecin, en particulier, si vous n'avez jamais fait d'exercice



Un rappel : On peut améliorer sa forme physique à tout âge. L'exercice aérobique est l'une des nombreuses façons qui vous aidera à demeurer autonome et à jouir d'une meilleure qualité de vie.

aérobique auparavant. Si jamais vous n'êtes pas prêt(e) à faire de l'exercice aérobique, le médecin vous dira quels autres exercices sont bons pour vous.

Le moindre exercice compte

Plusieurs aîné(e)s ont des problèmes de santé comme l'arthrite, l'ostéoporose ou le diabète. Votre état de santé peut influencer sur votre choix d'exercice. Par exemple, si vous avez des problèmes d'articulations qui nuisent à votre équilibre, il serait peut-être préférable d'opter pour le vélo, l'aquaforme ou la natation ou d'autres exercices qui ne mettent pas à l'épreuve vos articulations portantes.

Si vous ne pouvez pas sortir, vous pouvez faire de l'exercice à la maison comme monter et descendre les escaliers ou marcher sur place. Il y a divers équipements d'exercice qui aident les gens à se maintenir en forme même quand ils sont alités. Les personnes qui utilisent une marchette font aussi de l'exercice aérobique quand ils déambulent dans les corridors, dans les centres commerciaux et ailleurs. Tous les exercices sont bons pour vous. Plus vous développerez votre force et votre forme, plus vous pourrez faire de l'exercice et varier vos activités physiques. Cela ajoutera à votre agrément et vous n'en serez que plus en forme.



Vieillir Activement Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Sans frais : 1-800-549-9799
Téléphone : 519-925-1676

Courriel : info@activeagingcanada.ca
Web : www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Este documento también está disponible en español.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ