



*Faire de l'exercice, c'est bon pour le cœur – Il n'est jamais trop tard pour commencer*

Les maladies du cœur sont la principale cause de décès chez les aîné(e)s et il est peu probable que cela change dans un avenir rapproché parce que la population âgée croît plus rapidement que tous les autres segments de la population. Chez les aîné(e)s, les maladies du cœur sont plus courantes que toute autre affection, hormis l'arthrite.

On croyait auparavant que seulement les hommes souffraient de maladies du cœur, alors qu'en réalité, il s'agit de la principale cause de décès chez les femmes âgées. La seule différence à cet égard est que chez la femme, les maladies du cœur apparaissent environ dix ans plus tard que chez les hommes.

### *Puis-je réduire mes risques de maladies du cœur à mesure que je vieillis?*

Oui! Vous pouvez faire plusieurs choses dès maintenant et chaque jour pour éviter les maladies du cœur. Les maladies du cœur sont des maladies liées à notre mode de vie. La façon dont nous choisissons de mener notre vie a une incidence sur la santé de notre cœur.

Si vous mangez beaucoup d'aliments vides, fumez et passez la journée assis(e) à ne rien faire, vous soumettez votre cœur à beaucoup de stress. Tôt ou tard, ces habitudes nocives pour la santé endommageront votre cœur.

*(suite de l'article à la page suivante)*

**M.T. Sharratt, Ph.D.**

*Directeur administratif*, Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel de l'Université de Waterloo

*Professeure émérite*,  
Faculté de Sciences appliquées,  
Université de Waterloo

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.



Le fait d'être physiquement actif et active au fil des années vous aidera à vous protéger contre les maladies du cœur. Les chercheurs ont découvert que l'activité physique :

- abaisse le rythme cardiaque au repos;
- abaisse la tension artérielle;
- améliore la condition physique.

Les études démontrent que les aîné(e)s qui font de l'exercice vivent plus longtemps et ne développent pas des maladies du cœur aussi souvent que les personnes qui ne font pas d'exercice. Dans la plupart de ces études, on a demandé aux participants de marcher au moins 30 minutes, cinq fois par semaine. La marche est considérée un exercice modéré.

Trente minutes d'exercice modéré par jour, la plupart des jours de la semaine, est assez facile à gérer, y compris pour les gens qui n'ont pas l'habitude d'être actif. La seule règle à respecter est de bouger assez énergiquement pour que votre cœur batte un petit peu plus rapidement et que votre respiration s'accélère un peu. Marcher plus vite que vous ne le faites d'habitude vous donnera une bonne idée de l'effort que vous devez faire. Pensez à la vitesse à laquelle vous marchez quand vous vous dépêchez (sans courir) pour prendre l'autobus ou arriver à l'heure à un rendez-vous.

L'entraînement musculaire veut simplement dire faire travailler ses muscles. Monter un escalier, pelleter dans le jardin ou transporter des sacs d'épicerie sont tous des exercices musculaires. Une étude majeure a démontré que les gens qui travaillent à renforcer leurs muscles sont moins à risque de développer des maladies du cœur.

Il n'est pas obligatoire de faire 30 minutes d'exercice d'affilée. Vous pouvez par exemple marcher une dizaine de minutes, trois fois par jour. Toutes les formes d'exercice et d'activité physique sont bonnes pour la santé. Vous pouvez choisir de faire de la natation ou de la bicyclette, ou encore de promener le chien ou de désherber vos plates-bandes. Surtout, choisissez une activité qui vous plaît, comme ça il est plus probable que vous allez prendre plaisir à vous y adonner tous les jours ou presque.

Si vous voulez devenir plus actif ou active, un bon point de départ serait de lire les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus*, que vous trouverez sur Internet à [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines).

**Si je n'ai pas fait d'exercice depuis longtemps, est-ce que je devrais en parler d'abord à mon médecin?**

**Oui. Si vous n'avez pas fait régulièrement de l'exercice depuis longtemps, parlez-en à votre médecin avant de commencer à viser 30 minutes d'exercice, cinq jours par semaine. Ce serait particulièrement important d'en parler à votre médecin, si vous souffrez déjà d'une maladie du cœur.**



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](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
Web : [www.activeagingcanada.ca](http://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