

Le rôle de la forme physique pour vieillir chez soi

Vous avez sans doute entendu parler dans les actualités du concept « vieillir chez soi ». Selon les sondages, les Canadiennes et Canadiens vieillissants souhaitent demeurer chez eux en sécurité et autonomes aussi longtemps que cela leur sera possible. Pour vieillir chez soi avec succès, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte. Au nombre de ces facteurs, il y a l'emplacement de votre domicile, l'accès au transport, ainsi qu'à des soutiens et services.

Pour mener sa vie de manière indépendante au quotidien, être en bonne santé est primordial. Les chercheurs distinguent deux types d'activités quotidiennes :

- 👍 Les activités quotidiennes de la vie courante, qui englobent l'autogestion de sa santé, comme de se mettre au lit et sortir du lit, se nourrir, s'habiller, et ainsi de suite.
- 👍 Les activités instrumentales de la vie courante, qui englobent des tâches plus complexes et plus exigeantes sur le plan mental, comme l'entretien ménager, les courses et la gestion de ses médicaments.

Il a été démontré qu'une forme physique supérieure aide une personne à s'acquitter de ces deux types d'activités quotidiennes.¹ La forme physique d'une personne renvoie à sa capacité de s'acquitter de tâches qui requièrent de l'endurance, de la force, de l'équilibre ou de la souplesse, y compris des tâches quotidiennes comme passer l'aspirateur, transporter un panier de lessive dans un escalier ou s'étirer pour atteindre les articles rangés en hauteur sur une tablette.

Pour pouvoir continuer à faire les choses que vous devez faire ou aimez faire, suivez les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h](#). Cette approche vous aidera à conserver ou à développer votre résistance, votre force et votre équilibre.

Ces directives nous recommandent de pratiquer un éventail d'activités physiques dont l'intensité varie :

- 👍 Nous devrions faire des activités aérobiques modérées ou vigoureuses qui font accélérer notre rythme cardiaque et cumuler au moins 150 minutes par semaine.
- 👍 Au moins deux fois par semaine, nous devrions faire des activités de renforcement des muscles.
- 👍 Nous devrions également faire des activités physiques qui font appel à l'équilibre.

L'activité physique peut aider encore plus à vieillir chez soi quand l'activité en question s'accompagne d'un niveau élevé d'interaction

sociale et d'activité mentale (exécution de tâches qui font appel à la mémoire et à l'attention).²

Vous pouvez vous mettre à l'exercice à tout âge. Vous pouvez vous mettre à l'exercice à tout âge. Des problèmes de santé ne devraient pas vous empêcher d'être actif ou active. Découvrez auprès de Vieillir activement Canada la façon la plus sûre de (re)commencer à faire de l'exercice.

Ressources supplémentaires

Vous songez à votre avenir? Planifiez dès maintenant de vieillir chez vous – Liste de vérification :

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/vieillir-liste.html>

Découvrez comment les collectivités amies des aînés contribuent à la santé et au bien-être des aînés canadiens :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillissement-aines/collectivites-amies-aines.html>

Références

1. Amaral Gomes et coll. « The Association of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior with (Instrumental) Activities of Daily Living in Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review », *Clinical Interventions in Aging*, vol. 16 (28 octobre 2021), p. 1877-1915. 2021.
2. Roberts et coll. « Effect of Different Types of Physical Activity on Activities of Daily Living in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis », *Journal of Aging and Physical Activity*, vol. 25, no 4 (1er octobre 2017), p. 653-670.