

## Faites les premiers pas pour devenir actif en 2023

Être physiquement actif ou active nous aide à demeurer autonome et mobile. L'activité physique renforce la réponse immunitaire et réduit le risque de développer des maladies chroniques. C'est pourquoi il est si important d'en faire davantage afin de se conformer aux directives en matière d'activité physique. Nous pourrions ainsi retirer les nombreux bienfaits liés à l'activité physique et bien vieillir.

La recherche nous apprend que de nombreux facteurs, notamment les suivants, appuient la pratique de l'activité physique et encouragent à rester actif et active :

- Le fait de connaître les bienfaits de l'activité physique et d'y accorder de la valeur;
- Le fait de se motiver et de demeurer motivé;
- Le fait de connaître quelles activités physiques sont les plus indiquées pour soi;
- Le fait de savoir pratiquer ses activités en toute sécurité et pour en retirer le plus de bienfaits;
- Le fait de devenir plus confiant ou confiante.

Tous ces facteurs font partie de ce que l'on appelle la kinésiculture ou encore littératie physique.<sup>1</sup> Ce concept signifie que nous avons la capacité de mener une vie saine et active et renvoie à notre manière d'apprendre à devenir plus actif et active et à le demeurer tout au long de la vie.<sup>2</sup>

Vieillir activement Canada a entrepris la promotion d'une nouvelle ressource qui explique aux Canadiens et Canadiennes âgés comment pratiquer sans danger et avec succès l'activité physique. Cette ressource a été élaborée par nos partenaires : la Société canadienne de physiologie de l'exercice et L'exercice : un médicament Canada.

Ok – vous avez décidé de vous fixer des objectifs et de faire un pas en avant pour devenir plus actif. Mais si vous n'avez jamais fait de l'exercice ou avez dû cesser d'en faire pour une quelconque raison, vous vous demandez peut-être quelle est la façon la plus sûre de (re)commencer.

Des problèmes de santé ne devraient pas vous empêcher d'être actif ou active. Vous pouvez adapter votre programme d'exercice en fonction de votre état de santé actuel et de vos capacités. En fait, la pratique régulière de l'exercice peut vous aider à gérer plusieurs problèmes de santé, et à maintenir ou améliorer vos fonctions.

Si vous êtes généralement en bonne santé, vous pouvez commencer à faire des activités d'intensité légère ou modérée de façon autonome.<sup>3</sup> Si l'un des énoncés qui suit s'applique à votre situation, parlez à une professionnelle ou un professionnel des soins de santé avant de (re)commencer :

- Vous n'avez pas fait de l'exercice depuis longtemps ET planifiez vous mettre à pratiquer des activités physiques intenses.
- Vous avez d'importants problèmes de santé.
- Vous n'êtes pas tout à fait rétabli(e) d'une chirurgie récente.

### Vous n'êtes pas tout à fait certain(e) ou vous avez des questions?

Allez remplir le Questionnaire Menez une vie plus active de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Ce convivial outil d'évaluation vise aider les personnes de tout âge à cheminer vers un mode de vie plus actif. Ce questionnaire vous aidera à déterminer s'il serait indiqué pour vous de consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé ou de l'exercice avant d'adopter un mode de vie plus actif.

### References:

1. Stathokostas L., A. Gotz, et P. Clark. What Exactly is Physical Literacy? Perspectives from older adults and those who work with older adults. Rapport préparé pour Vieillir activement Canada. DOI: [10.13140/RG.2.2.12517.63209](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12517.63209), 2020. (anglaise seulement)
2. Jones R., L. Stathokostas, B.W. Young et coll. « Development of

(suite de l'article à la page suivante)

a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians », *BMC Geriatrics*, vol. 18, no 13 (2018).

3. Riebe et coll. « Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening ». *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 47, No. 8, p. 2473–2479, (2015).