

L'activité physique – quels sont les avantages pour moi?

L'activité physique désigne tout mouvement du corps. L'exercice est une activité physique d'une intensité et d'une durée précises visant à améliorer ou à maintenir la condition physique. Une combinaison des deux peut vous aider à profiter des avantages suivants :



Santé physique

- ✓ Plus de force et d'énergie
- ✓ Prévention et gestion de nombreux problèmes de santé qui peuvent survenir avec l'âge
- ✓ Maintien et amélioration de la santé du cerveau, et maintien d'un poids santé



Santé mentale

- ✓ Amélioration de la durée et de la qualité du sommeil
- ✓ Gestion du stress et amélioration de la santé mentale
- ✓ Amélioration du sentiment de bien-être



Style de vie

- ✓ Maintien de la mobilité et de l'indépendance
- ✓ Réduction du risque de chute – maintien ou amélioration de l'équilibre
- ✓ Maintien des loisirs

Est-il sécuritaire pour moi de faire de l'activité physique?



Oui, à tout âge et peu importe vos capacités!

Vous pouvez adopter un mode de vie actif à tout âge – même si vous n'avez jamais fait d'activité physique ou si vous avez arrêté d'en faire.

Vous pouvez personnaliser votre plan en fonction de votre état de santé et de vos capacités.



Demandez des conseils professionnels si vous en avez besoin

Si vous êtes généralement en bonne santé, vous pouvez pratiquer des activités d'intensité légère à moyenne sans devoir demander conseil.






Si l'une des situations suivantes s'applique à vous, parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé :

- Vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps ET prévoyez commencer à faire des activités physiques d'intensité élevée.
- Vous prenez des médicaments ou avez des problèmes de santé importants.
- Vous vous remettez encore d'une intervention chirurgicale récente.
- Si vous avez des antécédents de chutes ou de perte d'équilibre.

Vous ne savez pas si vous devez demander conseil? Répondez au [Questionnaire Menez une vie plus active](#) (voir page 4) pour vous faire une meilleure idée.

Quelles sont les activités que je devrais pratiquer?

Suivez les *Directives*. Cette brochure reflète les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus*. Pour améliorer votre santé et vos capacités fonctionnelles, choisissez une gamme d'activités et d'intensités parmi les recommandations suivantes.

Types d'activités		Avantages
 Activités aérobies	<p>Accumulez au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité moyenne à élevée par semaine.</p> <p>Intensité moyenne – vous pouvez aisément parler Intensité élevée – vous avez de la difficulté à parler</p>	<p>Maintiennent votre cœur, vos poumons et vos vaisseaux sanguins en bonne santé.</p> <p>Peuvent vous aider à vous acquitter de vos tâches ménagères plus facilement.</p> <p>Plus on fait d'activité physique, mieux c'est!</p>
	<p><i>Marche rapide, promenade en montagne ou montée d'escaliers; randonnée, vélo, natation, tennis, cours de danse, tennis léger.</i></p>	
 Activités favorisant la force et la puissance musculaires	<p>Ajoutez des activités sollicitant tous vos groupes musculaires importants de 2 à 3 jours par semaine.</p> <p>Pour renforcer vos muscles, choisissez un poids que vous pouvez lever, tirer ou pousser de 6 à 10 fois.</p> <p>Pour améliorer votre puissance musculaire, employez un poids plus léger avec lequel vous pourrez faire 8 à 10 répétitions, mais à une vitesse plus rapide et contrôlée.</p>	<p>Rendent vos muscles plus forts.</p> <p>Aident à maintenir des os solides.</p> <p>Aident à soulever des bagages lourds ou à effectuer des travaux de jardinage intenses.</p>
	<p><i>Poids libres, bandes élastiques, votre propre poids corporel; inscrivez-vous à un centre de conditionnement physique pour plus d'options.</i></p>	
 Activités d'équilibre	<p>Effectuez des activités qui vous mettent au défi de rester à la verticale ou de vous tenir sur une jambe.</p> <p>Ces activités peuvent être réalisées chaque jour; en faire plus, c'est encore mieux lorsqu'on essaie d'améliorer son équilibre.</p>	<p>Aident à maintenir ou à améliorer votre équilibre en position debout ou en mouvement.</p> <p>Aident à prévenir les chutes.</p> <p>Aident à atteindre une étagère élevée.</p>
	<p><i>Marche sur la pointe des pieds, tai-chi. Trouvez des vidéos qui expliquent comment effectuer des exercices d'équilibre.</i></p>	
 Activités de flexibilité	<p>Faites des activités qui vous amènent à atteindre un point, à fléchir des articulations et à bouger en faisant des mouvements confortables. Faites-en quotidiennement.</p>	<p>Aident votre corps à bouger plus aisément et à réaliser un plus large éventail de mouvements.</p>
	<p><i>Séances d'étirements, yoga, Qigong, Pilates, etc. Faites une variété d'activités afin de solliciter tout votre corps.</i></p>	
	<p>Comportement Sédentaire : Un maximum de 8 heures ce qui inclut: un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran; une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.</p>	

Conseils pour réussir

<p>Habillez-vous en fonction de la météo et de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> Par temps froid, portez plusieurs couches de vêtements. Évitez de faire de l'exercice par temps chaud et humide. Portez des chaussures ou bottes appropriées (chaussures confortables) 	<p>En vieillissant, les gens peuvent ne pas ressentir adéquatement la température de l'air.</p> <p>Par temps humide, vous êtes plus vulnérable à la déshydratation ou aux lésions dues au froid comme les gelures.</p>
<p>Échauffement et récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> Faites des activités d'échauffement avant de commencer. Prévoyez une période de récupération avant de vous arrêter – diminuez progressivement l'intensité de votre activité. 	<p>Échauffez-vous afin de préparer votre cœur, vos poumons et vos muscles, et pour prévenir les blessures.</p> <p>La période de récupération permet à votre respiration et à votre fréquence cardiaque de revenir progressivement à la normale.</p>
<p>Bougez avec prudence</p>	<ul style="list-style-type: none"> Changez de position lentement, par exemple lorsque vous vous levez du sol ou ramassez des poids. Évitez les activités qui demandent des changements rapides de position. 	<p>En vieillissant, les gens peuvent ressentir des étourdissements en se levant rapidement.</p> <p>Cela augmente les risques de chutes et de blessures.</p>
<p>Respirez!</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ne retenez pas votre souffle. 	<p>Lorsque vous utilisez des poids, expirez en poussant ou en tirant, et inspirez en vous détendant.</p>
<p>Maintenez une bonne hydratation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Buvez de l'eau avant, pendant et après. N'attendez pas d'avoir très soif. 	<p>En vieillissant, les gens peuvent ne pas ressentir autant la soif lorsqu'ils commencent à avoir besoin d'eau.</p>
<p>Comprenez bien vos problèmes de santé et vos médicaments</p>	<ul style="list-style-type: none"> Consultez votre professionnel de la santé : <ul style="list-style-type: none"> si vous avez plus d'un problème de santé, si vous prenez plusieurs médicaments pour gérer vos problèmes de santé. 	<p>Vous aurez peut-être besoin de conseils sur la manière de gérer vos médicaments, vos symptômes ou votre alimentation lorsque vous faites de l'activité physique.</p>

Si vous éprouvez de l'inconfort durant l'activité :

- ✓ Ralentissez à un rythme plus confortable ou interrompez l'activité.
- ✓ Si vous avez besoin d'aide pour bouger ou pour rentrer chez vous, demandez-en.

CESSEZ ou réduisez votre activité

si vous éprouvez l'un ou l'autre de ces symptômes durant ou après l'activité :

- Vous ressentez des étourdissements, des vertiges ou une faiblesse
- Vous ressentez une douleur thoracique ou un essoufflement inhabituel
- Vous éprouvez une nouvelle douleur ou enflure qui vous empêche de continuer

Si les symptômes persistent, consultez un professionnel de la santé.

Comment optimiser mes chances de succès?



Motivez-vous

- Pensez à la façon dont l'activité physique peut améliorer votre santé et votre style de vie.
- Essayez de faire de l'activité physique une priorité et les résultats positifs suivront.



Choisissez ce qui vous convient

- Sélectionnez les activités et l'intensité en fonction de vos capacités.
- Vous pouvez mener une vie active en solo ou en compagnie de votre famille et de vos amis.
- Vous pouvez pratiquer des activités physiques intérieures ou extérieures.
- Découvrez les différents exercices et apprenez comment les exécuter correctement et en toute sécurité.
- Plus vous saurez comment faire de l'exercice, plus vous aurez confiance en vous.



Fixez-vous des objectifs

- Fixez des objectifs et imaginez-vous les atteindre.
- Préparez un plan et consignez vos progrès.
- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à garder le cap.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

- Vous renforcer?
- Diminuer votre tension artérielle?
- Contrôler votre glycémie?
- Réduire votre anxiété?



Allez-y à votre rythme

- Commencez lentement puis augmentez la cadence progressivement.
- Lancez-vous des défis, mais soyez à l'écoute de votre corps.
- À mesure que vous vous habituez aux activités, ajoutez quelques minutes ou augmentez-en l'intensité.
- Tout inconfort mineur devrait disparaître à mesure que vous vous habituez aux activités.
- Si vous ressentez beaucoup de fatigue ou de douleur pendant ou après une activité, pensez à en choisir une autre.



Vous avez déjà un mode de vie actif?

Continuez!

- Assurez-vous de pratiquer les quatre types d'activités.
- Essayez une nouvelle activité ou augmentez le niveau de difficulté.

Consulter un professionnel de l'exercice qualifié pour vous aider à commencer à faire de l'exercice constitue un excellent investissement! Les professionnels de l'exercice formés pour travailler auprès des aînés peuvent proposer un plan sur mesure en tenant compte de l'âge et des problèmes de santé afin que vous puissiez adopter un mode de vie actif de manière sécuritaire et efficace!

Commencez dès aujourd'hui!

Un mode de vie actif est le meilleur médicament pour vieillir en santé.

Pour plus d'information :

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : www.csepguidelines.ca/fr/

Questionnaire Menez une vie plus active de la SCPE : www.scpe.ca/questionnaire-menezunevieplusactive

Consultez le site Web de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) pour trouver une ou un professionnel de l'exercice qualifié comme un Physiologiste de l'exercice clinique SCPE^{MC} (PEC-SCPE) ou un Entraîneur personnel certifié SCPE^{MD} (EPC-SCPE) : www.scpe.ca