



Conseils de vie active pour les aînés

Ce que disent les chercheurs, en langage simple. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les aînés (CVAA)

Marchez vers la santé avec un pedomètre

par *Catrine Tudor-Locke, Ph. D., professeure adjointe, université de Western Ontario, actuellement à l'université de la Caroline du Sud*

Tout le monde, y compris les personnes atteintes de diabète de type 2 et les personnes âgées, profite d'une augmentation de son activité physique. Nous sommes pourtant nombreux à avoir de la difficulté à commencer, puis à poursuivre l'activité choisie. Les dernières recherches apportent toutefois des nouvelles encourageantes : La marche est bonne pour la santé, et il existe un outil pour vous stimuler à marcher. D'ailleurs, si vous êtes une personne âgée atteinte de diabète de type 2, la marche peut vous aider à traiter votre maladie.



augmentez graduellement la durée. Lorsque vous serez plus actif, vous tirerez des avantages supplémentaires d'une marche plus rapide et de l'ajout de pas dans votre journée. (Consultez Ce qu'il vous faut savoir sur les pedomètres et les moyens de les utiliser, en page 2)

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Plus de 2 millions de Canadiens sont diabétiques, et 90 pour cent souffrent du diabète de type 2, qui se manifeste généralement à l'âge adulte et s'aggrave avec l'âge. Il survient lorsque l'organisme ne produit pas d'insuline ou n'utilise pas avec efficacité l'insuline produite. L'insuline permet de répondre aux besoins de l'organisme en énergie.

Qu'est-ce qu'un pedomètre ?

Un pedomètre est un instrument peu coûteux qui se fixe à la taille et compte le nombre de vos pas. Les études indiquent que le pedomètre représente une bonne façon de vous motiver. Il peut vous aider à établir des objectifs et à suivre le nombre de pas franchis dans une journée.

Combien de pas suffisent ?

La réponse simple, c'est que plus vous faites de pas, mieux c'est. D'après les spécialistes de la santé, tout le monde devrait pratiquer un exercice physique modéré, comme la marche rapide, pendant au moins 30 minutes la plupart des jours de la semaine, sinon tous. Si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice, commencez à votre niveau, et



Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

33 prom. Laird Dr.
Toronto, ON
M4G 3S9
1 800 549-9799
Tél: 416 - 423 - 2163
Télé: 416 - 423 - 2112
e-élec:
alcoa2@istar.ca
www.alcoa.ca

La CVAA remercie sincèrement Santé Canada pour son soutien financier.

This document is available in English

L'activité est sécuritaire pour la plupart des gens. Commencez tranquillement et augmentez peu à peu la difficulté. Vous n'êtes pas certain ? Consultez un professionnel de la santé.

Pour obtenir d'autres conseils sur l'activité physique, consultez le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés, que vous pouvez vous procurer gratuitement au 1 888 334-9769 ou à www.guidemap.com

Il n'est pas nécessaire d'obtenir de permission pour photocopier l'ensemble de ce document.

Conseils de marche :

- ✓ Achetez une paire de chaussures de marche confortable.
- ✓ Augmentez graduellement le nombre de vos sorties pour marcher par semaine, puis la durée de vos marches, avant d'accroître la cadence.
- ✓ Cherchez à marcher tous les jours au moins 30 minutes en plus de vaquer à vos activités quotidiennes.
- ✓ Les minutes comptent; ajoutez dix minutes à la fois.

Faites un suivi :

- Inscrivez votre compte de pas quotidien sur un calendrier.
- Placez le calendrier à un endroit bien visible pour vous rappeler votre performance.



Amusez-vous !

- Variez vos trajets pour maintenir vos promenades intéressantes.
- Marchez avec d'autres chaque fois que vous le pouvez. Invitez un ami à vous accompagner.
- Informez-vous s'il existe un programme de marche à votre centre commercial local (s'il n'y en a pas, voyez si vous pouvez en organiser un !)

Ce qu'il vous faut savoir sur les pedomètres et les moyens de les utiliser :

- ☞ De nombreux magasins d'articles de sport ou magasins à rayons vendent des pedomètres. Si vous avez accès à un ordinateur, vous pouvez rechercher de l'information sur les pedomètres dans Internet et en acheter un en ligne.

- ☞ Les pedomètres sont très efficaces pour compter le nombre de pas que vous franchissez.
- ☞ Les pedomètres ne calculent pas avec précision la distance parcourue ou les calories dépensées.
- ☞ Votre pedomètre devrait s'accompagner de directives d'utilisation. Vous n'avez qu'à le fixer votre taille et à commencer à marcher.
- ☞ Commencez par calculer le nombre de pas que vous franchissez dans une journée, puis augmentez graduellement votre durée de marche.
- ☞ Selon la longueur de votre pas, une marche de 30 minutes varie entre 2 400 et 3 600 pas.
- ☞ Le meilleur truc : Le pedomètre fonctionne seulement si vous l'utilisez !

Quelques conseils et précautions pour les diabétiques de type 2

- Consultez votre médecin pour vous assurer de votre santé cardiaque et pour savoir si un programme de marche vous convient.
- Si vous avez des problèmes de pieds, consultez votre médecin ou un spécialiste des pieds pour vous assurer qu'avec des chaussures convenables, vous pourrez marcher en toute sécurité. Autrement, vous pouvez essayer le vélo ou la nage.
- Lorsque vous commencez un nouveau programme d'exercice, vérifiez votre taux de sucre. Si vous avez des questions, communiquez avec votre médecin.
- À moins de pratiquer des activités très longues et intenses, vous n'avez pas besoin de manger plus avant, pendant ou après vos exercices.