



Conseils de vie active pour les aîné(e)s

Les résultats pratiques des recherches de pointe appliqués à l'activité physique pour les aînés, en langage simple, destinés aux dispensateurs de soins et aux animateurs. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA).

Bienfaits de l'activité physique pour les personnes souffrant d'Alzheimer

Rédigé par Stephanie Luxton, candidate à la M.Ed., coordonnatrice en éducation, Centre canadien de l'activité et du vieillissement; Elizabeth Lusk, candidate à la M.Sc., Université Western Ontario, Centre canadien de l'activité et du vieillissement; et Denise Connelly, Ph. D., professeure agrégée, Faculté des sciences de la santé, Université Western Ontario.

Coalition d'une Vie Active pour les Aîné(e)s

33, chemin Laird
 Toronto (Ontario)
 M4G 3S9

Sans frais : 1 800 549-9799

Tél. : (416) 423-2163

Télex. : (416) 423-2112

Courriel : alcoa3@ca.inter.net

www.alcoa.ca

Il est possible d'obtenir des exemplaires supplémentaires de Recherche en bref de la CVAA ainsi que les références du présent article sous forme imprimée et électronique au bureau de la CVAA ou de télécharger le tout à partir du site www.ALCOA.ca.

La reproduction totale ou partielle du présent document et autorisée et encouragée, sous réserve, que sa provenance soit attribuée à Recherche en bref de la CVAA et aux auteurs énumérés dans la publication.

La CVAA remercie sincèrement Santé Canada pour son soutien financier.

De plus en plus de recherches démontrent que l'activité physique aide à prévenir le déclin mental associé au vieillissement, voir à prémunir contre l'Alzheimer. Il a été démontré que la pratique régulière d'un programme d'exercice s'avère très bénéfique aux personnes souffrant d'Alzheimer.

Voici un aperçu de ces bienfaits:

- Marcher de plus longue distance et plus rapidement.
- Continuer à effectuer des tâches ménagères et des activités quotidiennes.
- Demeurer en bonne santé et prévenir la maladie.
- Réduire l'anxiété, l'agitation et la tension.
- Être plus alerte le jour.
- Mieux dormir la nuit.
- Atténuer l'errance.
- Améliorer la continence.
- Se sentir mieux avec soi-même.

Il n'est jamais trop tard pour commencer

Il n'est pas nécessaire pour devenir plus actif d'adhérer à un club ou de se procurer de l'équipement dispendieux. La marche et la danse sont des activités divertissantes à la portée de tous. Un entraînement à la force peut s'accommoder du poids du corps comme résistance. Il n'est pas nécessaire d'avoir été actif par le passé pour se mettre à l'activité physique. Suivre un programme d'exercice ou adhérer à un club de marche sont d'excellentes façons de s'initier à l'activité physique et de socialiser. L'activité physique doit faire partie

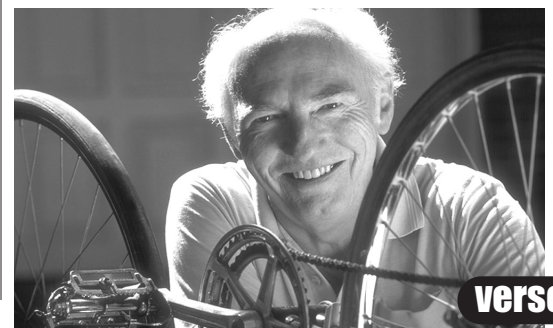
du quotidien.

Quels types d'exercice sont recommandés?

Tous les exercices sont bénéfiques pour les personnes atteintes d'Alzheimer à condition d'être sans danger et de pas être trop épuisants. Il est conseillé de choisir des activités divertissantes. Un bon programme d'exercice englobe trois types d'exercice: Les **exercices aérobies** pour renforcer la capacité cardio-pulmonaire. **L'entraînement en force** pour développer la musculature. **Les exercices d'étirement et d'assouplissement** pour rehausser la mobilité.

Exercices aérobies

Les exercices aérobies comme la marche, la danse et le cyclisme procurent de l'énergie. Choisir de préférence des activités divertissantes et qui peuvent être pratiquées en sécurité. Pour des résultats supérieurs, une personne devrait consacrer de 30 à 60 minutes à l'activité aérobie tous les jours ou presque. Les débutants pourront faire plusieurs séances de moindre durée par jour jusqu'à pouvoir faire 30 minutes d'activité aérobie sans interruption.



Entraînement en force

Ces exercices renforcent les muscles et aident à améliorer l'équilibre, et permettent de continuer à faire ses emplettes et de soulever ses petits-enfants. Ce type d'exercices devrait être pratiqué au moins deux fois par semaine à un jour d'intervalle pour reposer les muscles.

Si se rendre à un cours de musculation est difficile, des mini-haltères peuvent faire l'affaire à la maison sous réserve d'apprendre à bien s'en servir.

Plusieurs activités d'entraînement en force ne requièrent aucun équipement. Par exemple, se lever et s'asseoir plusieurs fois d'affilée et les tractions au mur sont d'excellentes façons de renforcer les muscles.

Exercices d'assouplissement

Les activités d'assouplissement et d'étirement rehaussent la mobilité et aident une personne à nouer ses chaussures ou à atteindre la dernière tablette d'un cabinet. Certains mouvements, par exemple le toucher les orteils en position assise, les fentes, les étirements des bras peuvent être exécutés chaque jour. Il est important d'étirer tous les principaux groupes musculaires – les muscles des bras, des jambes, des épaules et du dos. Les étirements doivent être maintenus pendant 30 secondes et ne devraient pas être exagérés. Les étirements ne doivent pas occasionner de la douleur et en cas de douleur, devraient être légèrement relâchés.

Être actif en toute sécurité

- Consultez un médecin, un prestataire de soins de santé ou un instructeur de condition physique avant d'apporter des changements importants dans le niveau d'activité physique.
- Certains médicaments prescrits aux personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer peuvent avoir une incidence sur la façon dont le corps réagit à l'exercice – pour plus de renseignements sur la façon de faire de l'exercice sans danger, s'informer auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.
- Les nouveaux venus à l'exercice devraient obtenir l'aide d'un instructeur en condition physique qualifié pour s'assurer qu'ils exécutent correctement les exercices.
- Il est important d'être convenablement chaussé en fonction de la température; le port d'espadrilles à semelle antidérapante est un choix judicieux.
- Demandez de l'assistance lorsque vous ignorez si les

exercices sont exécutés comme il se doit.

- Une personne ne doit pas retenir sa respiration lorsqu'elle s'exerce en force ou utilise des appareils d'exercice.

Conseils pour rehausser les séances d'exercice à l'intention des personnes souffrant d'Alzheimer et d'autres affections connexes

Les soignants, les amis et les parents participant au programme d'exercice peuvent en rehausser les séances tel qu'indiqué ci-après.

Clés de séances d'activité physique réussies:

- Simplifiez les instructions.
- Répétez au besoin.
- Utilisez des activités connues.
- Limitez les distractions.
- Faites des démonstrations.
- Soyez souple.
- Usez d'encouragements.
- Rendez l'exercice divertissant!
- Parcourez des endroits connus à pied.

Soyez attentif aux signes d'épuisement:

- Manque de souffle
- Rougeur ou pâleur au visage
- Étourdissements
- Baisse de coordination (hésitation, trébuchement, mouvements ralentis)
- Inattention

Que faire en cas d'épuisement?

En cas d'épuisement, faites récupérer graduellement la personne et continuez à la surveiller pendant 15 à 30 minutes.

Nota : Ne la laissez pas quitter la pièce. Si les symptômes persistent plus de 30 minutes, communiquez avec un professionnel de la santé.



Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées. Les points de vue exprimés dans le présent bulletin sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de Santé Canada.