



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).

L'âgisme vous freine-t-il?

Par Sandy O'Brien Cousins (Ph. D.), Alberta Centre for Active Living, Université de l'Alberta, Edmonton, Alberta

L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge.

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

33, chemin Laird
 Toronto (Ontario)
 M4G 3S8
 Sans frais : 1 800 549-9799
 Tél. : (416) 423-2163
 Téléc. : (416) 423-2112
 Courriel : alcoa@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 du présent document est 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.

© CVAA 2001

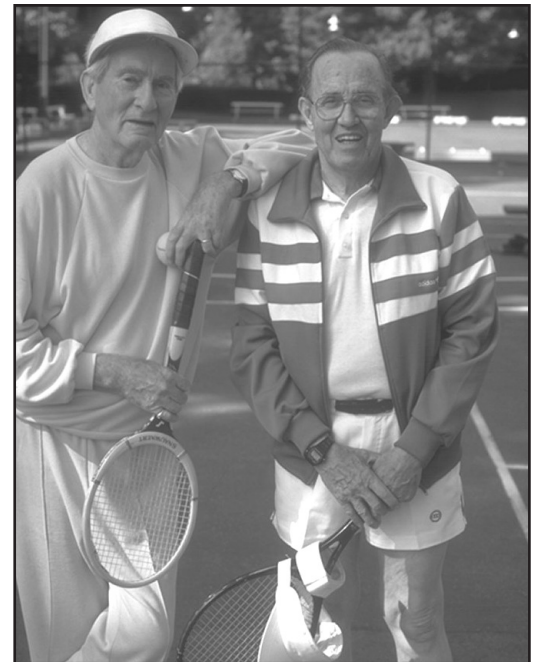
Est-ce qu'on vous a déjà suggéré de vous «la couler douce» ou vous croyez-vous trop âgé(e)s pour faire de l'exercice?

Au Canada, nous aidons les aîné(e)s quand ils tombent malades, sans pour autant les encourager à soigner leur santé. Or, la recherche démontre que de 30 à 60 minutes par jour d'activité physique est bénéfique pour les aîné(e)s plus qu'à quiconque. Plus on est actif, mieux on se porte. Chemin faisant, vous réduirez de 50% les risques de maladie. Alors, quand vous mettrez-vous à l'activité physique?

Nos pensées et nos activités influencent notre vieillissement. C'est pourquoi des adultes de 80 et 90 ans escaladent des montagnes et d'autres se retrouvent dans des établissements de soins. Où pensez-vous vous situer? Pratiquez-vous entre 30 et 60 minutes d'activité physique à tous les jours? Et, dans la négative, qu'est-ce qui vous en empêche?

«Je me sentirais ridicule! Je ne suis réellement pas en forme.»

Certains noteront votre présence, mais peu de gens s'arrêteront à vos prestations car peu importe qui nous sommes, il faut commencer par le commencement.



«L'exercice est une corvée! Et, à la retraite, qui veut travailler?»

Les nouveaux initiés à l'activité physique se portent mieux, dorment mieux, profitent davantage de chaque journée et se sentent plus détendus. Choisissez des activités qui vous plaisent et qui ne vous sembleront pas une corvée.

«Les programmes d'exercices et l'équipement sont trop dispendieux.»

Une nuit à l'hôpital coûte environ 1 500\$ ou l'équivalent d'un tapis roulant qui vous maintiendrait en bonne santé pendant des années. Votre santé et votre bien-être ne valent-ils pas cet investissement?

«Le jeu, c'est pour les enfants!»

Pourquoi regarder passivement défiler les années quand vous pouvez vous divertir physiquement à tout âge. Vous avez le droit de soigner votre santé par le sport, l'activité physique ou le loisir de votre choix.

Comment s'initier à l'activité physique?

Qu'est-ce qui vous en empêche? Il n'y a rien de plus simple.

Les activités sont légions: porter ses emplettes, promener en poussette un bébé, préparer des boîtes dans une banque



alimentaire, adhérer à un programme d'exercices, apprendre le tai-chi, faire des randonnées en bonne compagnie ou s'amuser avec ses petits-enfants. Les activités physiques qui vous plaisent sont celles qui sont à privilégier.

Il est toujours temps de se mettre à l'activité physique!

Vous retirerez des bienfaits d'une vie plus active peu importe votre âge et vous nuirez à votre santé en demeurant à ne rien faire. La pratique de l'activité physique à raison de 30 à 60 minutes par jour vous aidera à mieux vous porter.

Vous vieillirez beaucoup plus vite en restant à ne rien faire qu'en étant actifs. De fait, vous gaspillerez les meilleures années de votre vie!



La CVAA remercie Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada pour leur appui financier en vue de cette publication.

Les opinions exprimées dans le présent rapport sont celles de l'auteure et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de Santé Canada et de l'Agence de santé publique du Canada ou celle de la CVAA.

La CVAA remercie la compagnie Merck-Frosst pour son support.

La présente information est d'ordre général. Les personnes âgées doivent consulter un professionnel de la santé pour connaître leur état physique afin d'adapter les exercices adéquats.

Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées.