



Conseils de vie active pour les âgé(e)s

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

L'activité physique et la santé mentale

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

33, chemin Laird
 Toronto (Ontario)
 M4G 3S8

Sans frais : 1 800 549-9799

Tél. : (416) 423-2163

Télec. : (416) 423-2112

Gourriel : 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.

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

© CVAA 2001

Les âgé(e)s entendent souvent parler de l'importance de l'activité physique régulière dans la prévention et la gestion de l'ostéoporose, des maladies du cœur, des chutes et du diabète. Mais quels sont les effets de l'activité physique sur la santé mentale? Sachez qu'ils sont également très bénéfiques.

Nous pouvons affirmer avec une quasi-certitude que l'activité physique contribue à alléger les symptômes de la dépression et de l'anxiété, à améliorer le fonctionnement cognitif et la perception d'efficacité personnelle et que la vaste majorité des âgé(e)s en retirent des bienfaits sur un ou plusieurs de ces plans. Voyons-y de plus près.

Plus les symptômes de la **dépression ou de l'anxiété** se prolongent, plus la qualité et l'espérance de vie des âgé(e)s sont diminuées. La dépression se caractérise par un problème de concentration, des pertes de mémoire, des troubles de sommeil, un changement d'appétit et une autodévalorisation. L'anxiété peut s'accompagner d'une accélération du rythme cardiaque, de tensions musculaires, de stress et d'incertitude. Chez la plupart des

âgé(e)s, ces symptômes sont passagers, chez d'autres, ils persistent pendant des mois, voire des années.



L'activité physique est l'un des facteurs associés à une plus faible incidence de dépression et d'anxiété non chroniques chez les âgé(e)s. Quel est le régime d'activité physique qui est bénéfique?

Les âgé(e)s qui pratiquent modérément 30 minutes d'activité physique à tous les jours de la semaine ou presque constatent souvent un allègement des symptômes de la dépression et de l'anxiété non chroniques, d'autant plus quand cette pratique se prolonge sur plusieurs mois. Marcher dans les corridors d'une résidence pour âgé(e)s, dans

un centre commercial ou communautaire ou dans le voisinage sont des exemples d'activités modérées. La natation, le vélo sont d'autres activités qui ajoutent un peu de variété.

Les aîné(e)s sédentaires et ceux les plus touchés par ces symptômes se réjouiront d'apprendre qu'ils retirent les gains bénéfiques les plus marqués de l'activité physique. Quant aux aîné(e)s ni dépressifs, ni anxieux, ils rapportent des gains sur les plans du fonctionnement cognitif et d'assurance.

L'effet de l'activité physique sur le **fonctionnement cognitif** est important en raison des pertes bien connues associées au vieillissement du système nerveux central. Il suffit de séances d'activité physique modérée (exemple: la marche) de 35 à 45 minutes chacune pour constater des améliorations dans l'exécution de tâches mentales qui requièrent de la rapidité, de la mémoire, une réaction à certaines consignes ou la suppression simultanée d'autres consignes.

L'exercice d'un contrôle personnel sur sa vie est essentiel à la santé psychologique et physique des aîné(e)s. Un déclin de ces deux facettes de la santé peut être troublant et miner chez une personne l'**assurance** d'être capable d'emprunter un escalier, de parcourir à pied un pâté de maisons ou de réserver 30 minutes de ses activités quotidiennes à l'activité physique. La bonne nouvelle est que le régime d'activité physique régulier procure aux aîné(e)s un gain d'assurance par rapport à divers efforts physiques comme prendre l'escalier, faire ses courses dans un centre commercial ou aller et venir à sa guise dans le voisinage. Faites-en à votre tour l'expérience en vous mettant à la pratique régulière de l'activité!



Rappel : Demandez à votre médecin traitant de vous conseiller des activités physiques adaptées à votre état de santé.

*Ces Conseils de vie active, revus par le Comité de recherche de la CVAA, sont extraits de l'article diffusé par la CVAA dans son bulletin Recherche en bref en 2006 et intitulé **L'activité physique et la santé mentale** rédigé par L.R. Brawley, Ph.D., M.E. Jung, M.S., et K.E. Glazebrook, B.A.*

Consultez le Guide d'activité physique canadien pour les aînés pour faire le plein de suggestions d'activité physique. Téléchargez ce guide sur Internet à **www.paguide.com** ou commandez-en un exemplaire en composant le 1-888-334-9769.

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 de la CVVA.