

Demeurer active après 55 ans—Quelles sont les obstacles à l'activité physique des femmes?

par *Shelley Callaghan, (anciennement) ACAFS*

Qu'est-ce qui empêche les femmes à faire de l'exercice à mesure qu'elles avancent en âge? Et comment les femmes surmontent-elles ces obstacles? L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a voulu en savoir plus long en sondant à l'échelle du Canada des groupes témoins composés de femmes âgées de 55 à 70 ans.

Nous avons regroupé les obstacles soulevés par les participantes en trois catégories :

1. Facteurs externes – c'est-à-dire les choses qui échappent à notre contrôle
2. Facteurs d'influence – c'est-à-dire les choses influant sur la capacité de participation des femmes
3. Questions internes ou secrets

Exemples de facteurs externes

- La météo (temps trop chaud ou trop froid, trop glacé, trop humide)
- Le manque de moyen de transport
- Le coût des activités physiques
- L'infrastructure – par exemple, l'absence de trottoirs

Exemples de facteurs d'influence

- Une mauvaise santé
- La nécessité de prendre soin d'un conjoint, de ses petits-enfants et de parents vieillissants
- Le fait de ne pas avoir une compagne avec qui faire des activités ou la difficulté de faire admettre au sein des cliques
- Les monitrices inadéquates



- Le manque de variété – par exemple, avoir envie de participer à un programme de natation ou de vélo là où seulement des programmes de marche sont offerts
- Les problèmes d'horaires – par exemple, l'absence de programmes le soir pour les femmes sur le marché du travail
- L'absence de soutien de la part d'un conjoint ou des membres de sa famille
- L'idée de participer à une activité dite pour aînés ou l'âge d'or. Plusieurs femmes ont indiqué qu'il en est hors de question, sauf si cela s'accompagne d'une remise sur les frais de participation.

Au nombre des questions internes, soulignons l'image corporelle. Les femmes ont indiqué qu'elles aimeraient nager, mais que la perspective d'enfiler un maillot de bain les en empêche. Le sentiment de culpabilité figure aussi au nombre de ces questions internes. Les femmes se sentent coupables de se réserver

du temps, de dépenser de l'argent pour elles-mêmes et de prendre un répit de leurs tâches familiales. Les femmes craignent également de se blesser ou de ne pas avoir les habiletés requises. Plusieurs femmes de plus de 55 ans ont l'impression d'être invisibles et, par manque d'assurance, n'osent pas poser de questions ou prendre des initiatives.

Surmonter les obstacles

Les participantes à ces groupes témoins ont avancé plusieurs bonnes idées sur les façons de surmonter ces obstacles et de devenir plus actives. En voici un aperçu.

Développez une routine : Intégrez l'activité physique dans votre emploi du temps journalier ou hebdomadaire et n'en dérogez pas.

Trouvez-vous une compagne : Le fait d'avoir quelqu'un avec qui faire des activités est encourageant. De plus, savoir que quelqu'un vous attend par exemple pour aller marcher ou faire du jogging fera en sorte que vous ne manquerez pas ce rendez-vous.

Invitez et faites-vous inviter : Les femmes aiment qu'on les invite à les accompagner. Rendez l'activité physique spéciale en invitant personnellement vos amies à y participer. Ne manquez pas non plus d'accepter toute invitation de cette nature qui vous est lancée.

Utilisez un podomètre : Utiliser un podomètre pour compter ses pas a été suggéré par chacun des groupes témoins. Les femmes voient dans un podomètre un accessoire convivial et peu coûteux qui leur rappelle périodiquement de bouger.

Prenez part à des événements : Inscrivez-vous à une compétition ou à un événement –par exemple une course ou une marche au profit d'un organisme de bienfaisance de votre choix. Vous allez ainsi vous entraîner assidûment en vue de l'événement et aurez hâte au grand jour et, en prime, vous amasserez des fonds pour une bonne cause.

Tenez un journal : Certaines femmes trouvent motivant le fait de tenir un journal quotidien de leurs activités sur un calendrier ou dans un carnet. Elles «

prennent rendez-vous avec elles-mêmes » et s'assurent de respecter ces rendez-vous. Le fait de ne rien avoir à inscrire pour la journée leur déplaît au plus haut point et les motive à se remettre à l'activité physique le lendemain.

Écoutez de la musique : Bon nombre de femmes trouvent motivant et entraînant d'écouter une bonne musique de fond lorsqu'elles s'acquittent de leurs tâches ménagères ou durant un cours de conditionnement physique.

Soyez attentive à vos progrès : Le fait de constater vos propres progrès et ceux des autres est très motivant, peu importe la façon dont vous les mesurerez : perte de poids, meilleur sommeil ou capacité de pelleter la neige de votre entrée.

Partagez vos succès : Plusieurs femmes ne réalisent pas à quel point l'activité physique peut être bénéfique pour leur santé. Partagez vos expériences personnelles avec d'autres femmes pour les motiver à devenir plus actives.

Au bout du compte, selon les femmes interrogées, l'activité comme telle importe peu. Aussi longtemps qu'elle est divertissante, peu coûteuse et sociale, les femmes sont prêtes à en faire l'essai. Le hic, c'est que souvent elles ne savent pas quelles sont les activités offertes. Passez au centre communautaire de votre localité, allez voir la nouvelle fontaine installée dans le parc municipal, ou empruntez la piste cyclable que vous avez toujours voulu explorer... allez-y et n'oubliez pas d'inviter une ou deux compagnes à se joindre à vous!

Pour en savoir plus :

[Téléchargez la version intégrale du rapport des groupes témoins.](#)

Au sujet de l'auteure

Shelley Callaghan, directrice du projet L'activité physique chez les femmes de 55 à 70+ ans
Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique