

# Être actif et en forme à la retraite

## CHRONIQUE

1

Y avez-vous songé un seul instant ? Pendant une bonne partie de votre vie, vous avez eu un travail rémunéré qui a façonné votre train-train quotidien : lever, arrivée au boulot, retour au bercail... Il vous fallait bien organiser votre vie autour d'un horaire de travail qui était, pour la plupart d'entre nous, indépendant de notre volonté. Puis, voilà qu'arrive l'heure de la retraite, ce moment privilégié de la vie où chacun redevient maître de son temps. Tout devient alors possible selon les rêves de chacun : voyager, jardiner, retourner aux études, rénover le chalet, collaborer à des projets communautaires, chanter dans une chorale, découvrir l'ornithologie, s'initier à l'ébénisterie, etc. Mais, peu importe votre rêve, vous devez être en santé pour le réaliser. D'ailleurs, la santé prend une importance particulière à la retraite, car elle vous permet de profiter pleinement de toutes ces années qui sont devant vous.

La pratique régulière d'une ou de plusieurs activités physiques est, sans contredit, un des moyens les plus efficaces pour préserver sa santé. En effet, l'exercice retarde le déclin des fonctions physiologiques dû à l'âge. Ainsi, la vitalité des poumons, du cœur et des muscles se maintient, quand on est physiquement actif. Cet effet tonique de l'exercice vous permet de conserver votre liberté de mouvement, tant dans vos loisirs qu'à la maison, faisant de vous une personne dynamique et autonome sur le plan physique. Votre cerveau, mieux oxygéné, profite aussi de cette cure de jouvence. La capacité de mémoriser et de se concentrer s'accroît et même l'humeur s'améliore, quand on exerce ses muscles régulièrement ! Mais sachez, surtout, qu'il n'est jamais trop tard pour inclure l'activité physique dans votre mode de vie. Plusieurs études ont démontré l'étonnante capacité de régénération du corps. Il est même possible de développer les muscles à 80 ans !

Mais la « cerise sur le sundae », comme on dit, c'est que vous n'êtes pas obligé de faire un marathon pour profiter de tous ces bienfaits. Un peu de mouvement chaque jour et hop ! l'inertie est vaincue. Certaines personnes, comme Lise qui vient de prendre sa retraite à 59 ans, trouvent le moyen de joindre l'utile à l'agréable : « Moi, je me suis acheté un chien que je vais promener tous les jours. Je n'ai jamais autant marché de toute ma vie. Il m'arrive même de courir avec mon chien. »

De fait, la retraite vous offre, sur un plateau d'argent, non seulement le temps mais aussi la possibilité de choisir des activités qui correspondent à vos goûts, à vos besoins et à vos capacités physiques et financières. Mais pour rester motivé, retenez ce qui suit : votre motivation pour l'exercice doit venir de l'intérieur. Par conséquent, ne vous mettez pas à faire de l'exercice pour faire plaisir à quelqu'un, même si c'est votre conjoint. Faites-le parce que vous savez que c'est bon pour vous. Essayez, autant que possible, de pratiquer une activité physique avec quelqu'un, un groupe de personnes (par exemple un club de marche, une ligue de quilles...), voire en compagnie d'un quadrupède, comme l'a fait Lise avec succès.

### Pour en savoir plus :

Brochure gratuite: *Être actif, un placement garanti !*  
Brochure de Kino-Québec que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante :

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca) ou que vous pouvez vous procurer, en commandant votre exemplaire par téléphone : 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

**Organismes** : le service de loisir de votre municipalité ou les organismes de loisir de votre milieu tels que les divers centres sportifs privés ou ceux des cégeps et des universités. Consultez l'annuaire téléphonique.

### Témoignage :

« À quelques mois de ma retraite, j'entrevois cette période comme étant une belle occasion d'inclure plus d'activité physique au menu de tous les jours. Je suis convaincu qu'en faisant de l'exercice régulièrement, je resterai en forme et en santé, et je pourrai profiter pleinement des belles années à venir avec ma famille et mes petits-enfants. »  
Richard, 55 ans