

Suis-je prêt à passer à l'action ?

CHRONIQUE

2

« Pas le temps ! » « Trop suant ! »
« Trop long ! » Il vous faudra trouver d'autres prétextes pour laisser inactifs vos quelque 400 muscles car, pour abandonner la vie sédentaire, il suffit de faire 30 minutes d'activités physiques modérées par jour.

Avouez que ce n'est pas la « montagne » d'exercices que plusieurs craignent devoir faire pour être considérés comme des personnes actives physiquement. De fait, ce minimum est à la portée de tous, d'autant plus qu'on n'est pas tenu de faire ces 30 minutes en une seule fois. On peut les fractionner, par exemple, en trois blocs de 10 minutes. À la retraite, vous avez cet immense avantage de pouvoir gérer votre temps et d'accorder ainsi une place de premier choix à l'activité physique.

À présent, comment savoir si l'activité choisie entre dans la catégorie « activité modérée » ? C'est simple. Il suffit qu'elle sollicite l'ensemble des muscles, suffisamment longtemps pour élever quelque peu votre pouls, vous faire respirer plus rapidement qu'au repos et même vous procurer une certaine sensation de chaleur. Ces résultats peuvent facilement être obtenus par la marche rapide, le vélo de promenade, le golf sans voiturette électrique, la natation, le patin à glace, le ski de fond sur le plat, certaines tâches domestiques (passer l'aspirateur, laver les planchers ou les vitres, etc.). Bref, le menu d'activités modérées est varié. Il n'en tient qu'à vous de choisir des activités qui vous plaisent et de les pratiquer régulièrement, « régulièrement » étant le mot-clé !

Par où commencer ? Déterminez d'abord vos aptitudes et vos habiletés, afin de vous assurer un bon départ dans votre nouvelle vie de personne physiquement active. Pour avoir du plaisir et, surtout, pour rester motivé, la ou les activités choisies doivent correspondre à vos goûts, à votre condition physique et aussi à votre mode de vie. L'important, c'est de faire une transition en douceur entre la vie sédentaire et la vie active. Demandez-vous aussi ce qui vous pousse à pratiquer l'activité physique que vous avez choisie.

Est-ce pour vous garder en santé ? Accompagner votre conjoint ou votre conjointe ? Perdre du poids ? Faire de nouvelles expériences ? Vous rapprocher de vos enfants et de vos petits-enfants ? Rencontrer de nouvelles personnes ? Faire partie d'un groupe ? etc. Si vous procédez de la sorte, le choix de vos activités physiques n'en sera que plus judicieux, tout en vous permettant d'atteindre vos objectifs et de garder votre motivation.

Une dernière chose. Quand vous serez habitué à faire vos 30 minutes quotidiennes d'activité physique, rien ne vous empêche d'en augmenter la durée ou l'intensité. Les bienfaits pour votre santé physique et mentale n'en seront alors que plus grands.

Pour en savoir plus :

Plusieurs organismes peuvent vous offrir mille et une occasions d'être actif. Vous avez pris la décision de pratiquer régulièrement une activité physique ? Consultez-les !

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

Site Internet : Jeu-questionnaire Kino-Québec, Testez vos connaissances sur les bienfaits de l'activité physique www.kino-quebec.qc.ca

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

Témoignage :

« Il y a quelques années, peu après avoir pris ma retraite, je me suis fait un nouveau conjoint. Pour lui, c'était très important d'être actif physiquement. Alors, pour profiter de sa présence, je suis allée m'entraîner avec lui. Au début, je faisais cela pour lui plaire, mais avec le temps j'ai découvert les avantages d'en faire pour moi-même ! J'ai plus d'énergie qu'avant et je me sens moins stressée. Aujourd'hui, je fais ce choix pour moi ! »
Marie-Claire, 63 ans