

Les avantages de l'activité physique

La retraite est un moment propice pour faire le point sur sa santé et ses habitudes de vie. Plusieurs préretraités et retraités en profitent d'ailleurs pour inclure davantage d'activité physique dans leur quotidien, convaincus que leur santé ne s'en portera que mieux. Ils ont raison, d'autant plus que les bienfaits d'une vie active ne tardent pas à se faire sentir. Certains effets de l'activité physique sont même immédiats. Par exemple, un exercice aussi banal qu'une marche rapide de 20 à 30 minutes réduit la pression artérielle au repos dans les heures qui suivent. Mieux; cette baisse est encore plus marquée chez les personnes ayant déjà une pression artérielle élevée au repos. Le même exercice peut détendre une personne stressée ou encore anxieuse. Une autre qui est sédentaire aura l'impression d'avoir plus d'énergie. Le soir venu, cette simple marche vous aide à mieux dormir parce que l'exercice améliore le sommeil, et ce, dès les premières séances. En fait, si le corps réagit si positivement à l'exercice c'est parce qu'il est conçu pour bouger. Et plus il bouge, plus vous profitez des effets de l'exercice sur votre santé tant physique que mentale.

Ainsi la pratique régulière de l'activité physique améliore notre humeur, réduit l'anxiété et le stress, combat la dépression et aide aussi à la traiter. Toujours sur le plan mental, l'activité physique améliore l'image et l'estime de soi. De fait, on se sent bien dans son corps et dans sa tête après une bonne séance d'exercice où on a eu chaud un peu. Il faut dire que l'exercice agit directement sur le plus noble de nos organes, le cerveau, en freinant son vieillissement et en retardant le déclin des fonctions cognitives (la mémoire notamment).

Sur le plan physique, l'exercice facilite le contrôle du poids, retarde la perte de masse osseuse et musculaire associée au vieillissement et améliore la posture et l'équilibre. Des effets qui contribuent à réduire l'embonpoint, les maux de dos et les risques de chute. Mais, ce qui est peut-être le plus apprécié chez les retraités physiquement actifs c'est l'irremplaçable liberté de mouvement que procure l'exercice. Bienvenue autonomie en ce tournant de la vie!

Témoignage :

« Depuis plusieurs années, je fais régulièrement de l'activité physique et à chaque fois, j'en ressens un bien-être immédiat. Je crois qu'avoir un mode de vie actif me permet de préparer mon corps et mon esprit aux années à venir; un investissement pour ma santé! »
Gilbert Sicotte, comédien.

La pratique régulière de l'activité physique s'avère également un des moyens les plus efficaces pour réduire le risque d'être atteint de certaines maladies - maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, ostéoporose, hypertension artérielle, cancer du côlon et du sein. Les médecins préconisent d'ailleurs de plus en plus le « traitement » exercice peut aider leurs patients à mieux contrôler ces problèmes de santé.

Enfin, sur le plan social et personnel, l'activité physique permet de garder le contact avec ses anciens compagnons de travail, de se faire de nouveaux amis, d'ajouter une activité commune avec son conjoint ou d'en rencontrer un nouveau si on est seul.

Bref, si on pouvait mettre les effets de l'exercice en pilules, il deviendrait à coup sûr le médicament le plus vendu au monde et le seul à ne pas avoir d'effets secondaires nuisibles, à part une courbature de temps à autre. Et sachez qu'il n'est jamais trop tard pour profiter de ce super médicament.

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 ou téléphonez pour commander votre exemplaire : 1 866 794-8691 ou (514) 871-1551.

Livre : *À vos marques, prêts, santé !* par Richard Chevalier, aux Éditions du Renouveau Pédagogique inc. (30\$)

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

Bulletin : Kine-santé, renseignements sur la pratique d'activités physiques sur Internet : <http://erpi.com/kinesante/cw/index.jsp>