

PROFITEZ DE LA VIE...

Soyez Actif!



Être *actif,* une formule gagnante

2

Être actif permet de rester alerte et de profiter de la vie. Vous souhaitez faire plus d'exercice, mais vous n'y arrivez pas. Eh bien, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer. En améliorant votre forme physique, vous bénéficierez de plusieurs avantages, notamment, d'une amélioration de votre qualité de vie.

SOYEZ DU NOMBRE!

Savez-vous qu'environ 40 % des personnes âgées de 65 ans et plus font suffisamment d'activités physiques et en retirent des bienfaits appréciables pour leur santé?

Toutes les activités sont bonnes : la marche, la natation, la danse, le conditionnement physique, le ski de fond, etc. Ramasser les feuilles mortes, jardiner, laver l'auto, se déplacer à pied ou à vélo font également partie de la formule gagnante.

Vous avez des petits-enfants? Allez « jouer dehors » avec eux en pratiquant des activités physiques, par exemple : baignade, vélo, randonnée pédestre, patinage, raquette. Vous partagerez ainsi de beaux moments.

Voilà autant de bonnes occasions d'accumuler des minutes d'activités physiques et de transformer votre temps en plaisir profitable. Ce qui compte, c'est d'avoir du plaisir et d'y aller graduellement. À vous de jouer!

PLUS VOUS BOUGEZ, PLUS VOUS GAGNEZ EN MIEUX-ÊTRE

L'activité physique aide à se sentir bien, donne plus d'énergie pour répondre aux demandes du quotidien, améliore le sommeil, atténue les effets de l'âge et diminue le stress ainsi que le risque d'être atteint de certaines maladies.

PROFITEZ DE LA VIE...

*soyez
Actif!*



Misez *juste*

Peu importe votre âge, votre sexe ou votre condition physique, vous pouvez tirer avantage de l'exercice physique. L'effort vous semble trop grand pour débiter? Sachez que chaque période d'exercices d'une durée minimale de 10 minutes s'ajoute aux autres périodes d'activités physiques de la journée.

Plus vous êtes actif, plus vous en tirez des bénéfices. La cible : un minimum de 30 minutes d'activités physiques d'une intensité modérée (transpiration légère, léger essoufflement) presque tous les jours, et ce, tout au long de l'année. Si vous êtes de ceux qui pratiquent régulièrement des activités physiques, bravo! Continuez!

Passer de l'inactivité à un mode de vie physiquement actif demande quelques efforts. Commencez par des activités que vous pouvez facilement intégrer dans votre quotidien, par exemple un programme d'exercices à un moment fixe de la journée, l'utilisation plus fréquente des escaliers ou quelques minutes de marche.

Si un peu c'est déjà beaucoup, plus, c'est encore mieux! Alors, partez de ce que vous pratiquez déjà et ajoutez des occasions de faire de l'exercice. Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, augmentez graduellement la durée et la fréquence de vos séances d'exercices, passez de une séance à deux ou trois par semaine...

Pour avoir encore plus d'occasions de faire de l'exercice, devenez membre d'une association ou d'un club, inscrivez-vous à un cours (conditionnement physique, aquaforme, danse en ligne, etc.), ou encore renouez avec des activités physiques pratiquées durant votre jeunesse en les adaptant à votre condition actuelle.

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*

Tout le monde y *gagne*

L'activité physique retarde le vieillissement, améliore l'endurance, la force musculaire, la capacité cardiorespiratoire ainsi que la souplesse. Le fait de bouger vous sera donc bénéfique, même si vous avez une incapacité physique ou un problème de santé, par exemple :

« **Le plus grand risque pour la santé des personnes âgées est la sédentarité.** »

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ
Genève, 1997

4

- **Arthrite**

Il est d'autant plus important pour vous de faire des exercices en douceur tous les jours, afin de maintenir la souplesse de vos articulations. Elles pourront ainsi bouger plus facilement et sans douleur. Voici quelques exemples appropriés : programme d'exercices à la maison, aquaforme, cours pour les arthritiques, tai-chi.

- **Maladie cardiovasculaire**

L'activité physique pratiquée régulièrement et à votre rythme améliore la circulation sanguine et le travail du cœur. La marche, la natation, la danse et le vélo stationnaire sont de bons exemples.

- **Diabète**

L'exercice prévient le diabète. Si vous êtes diabétique, bouger peut améliorer la sensibilité de votre organisme à l'insuline et, par conséquent, diminuer vos besoins en insuline. Comme les effets de l'exercice sur la glycémie varient selon les personnes, il importe de parler à votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*



DES RÉSULTATS POSITIFS

Une meilleure santé et une meilleure forme physique rehaussent le sentiment de bien-être. De plus, être actif en groupe donne l'occasion de rencontrer des gens et d'échanger.

- **Manque d'équilibre**

Faire des exercices contribuera à améliorer votre force et votre équilibre au fil du temps. Commencez par faire des exercices en position assise ou en vous appuyant contre un mur.

Il faut savoir que l'activité physique est sans danger pour la plupart des gens. Pour vous initier, allez-y graduellement! Le fait d'accroître les occasions d'être actif vous aidera à mieux vivre avec vos limites. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin lors de votre prochaine visite.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ATOUT

L'activité physique a un effet salubre, notamment parce qu'elle retarde la perte d'autonomie.



Des activités «*payantes*»

Contrairement à certains préjugés, la musculation est à la portée des personnes de 65 ans et plus. Elle constitue un moyen efficace et sécuritaire d'augmenter la masse, l'endurance et la force musculaires. La musculation vous permettra d'améliorer votre capacité à vous déplacer et, de manière générale, vous serez à même de soulever et de porter des objets plus facilement.

Soulever des poids ou des boîtes de conserve, monter des escaliers, suivre un programme de musculation, empiler du bois... autant de bonnes façons d'exercer vos muscles.

Les exercices d'assouplissement vous aideront à maintenir vos articulations en bonne santé et à demeurer alerte. De plus, si vous êtes déjà adepte d'une activité physique quelconque, ils vous aideront à améliorer votre agilité.

Intégrer à votre mode de vie des exercices pour accroître votre souplesse, votre force et votre endurance musculaires contribuera à maintenir votre autonomie.

L'exécution de gestes quotidiens, tels que porter des emplettes ou des sacs à ordures, ouvrir des pots, vous déplacer, mettre vos souliers, atteindre les objets placés sur la tablette du haut, faire votre lit ou entrer dans la baignoire et en sortir, vous sera plus facile.

Il est faux de croire que la perte de la masse, de l'endurance et de la force musculaires n'est qu'une conséquence normale du vieillissement. Elle résulte en grande partie d'une inactivité physique chronique qui accompagne habituellement l'avancement en âge.

KINO-QUÉBEC, *L'activité physique, un déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, 2002

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*



**POUR UNE PLUS
GRANDE LIBERTÉ...
DE MOUVEMENT**

Les exercices d'assouplissement favorisent le maintien de l'amplitude de mouvement et le maintien des habiletés motrices. Faire des exercices d'étirement permet, entre autres, de soulager les malaises et la douleur qui peuvent s'installer avec l'âge.

7

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*

Faites vos premiers *pas*

Vous êtes inactif actuellement? Le programme d'exercices suivant vous permettra de vous initier en douceur à l'activité physique. Auparavant, voici quelques consignes :

- prévoyez un appui, soit le dossier d'une chaise, une table ou un mur, pour faire les exercices en position debout;
- portez des vêtements confortables et des souliers plats;
- respirez normalement à chacun des exercices.
Si vous ressentez de l'inconfort, diminuez la vitesse d'exécution des mouvements et n'insistez pas si la douleur persiste;
- faites les exercices chaque jour ou presque; toutefois, il n'est pas nécessaire de les faire tous en une seule fois. Allez-y graduellement;
- agrémentez votre séance d'une musique que vous aimez;
- augmentez, si désiré, le degré de difficulté des exercices 3 à 6 en utilisant des poids légers (bouteille d'eau, boîte de conserve, etc.).

**Nombre suggéré de répétitions
pour chaque exercice :**

5 à 15

(À l'exception des exercices 2 et 10)

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*



Exercice 1

Tourner la tête à droite, puis à gauche.



Exercice 2

Marcher sur place de 2 à 5 minutes.



A



B

Exercice 3

Assis, faire de grands cercles, un bras à la fois :

A à la verticale comme pour laver des vitres,

B à l'horizontale comme pour épouseter une table.

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*



Exercice 4

Debout, les genoux légèrement fléchis, faire des flexions du tronc vers la droite puis vers la gauche.



Exercice 5

Les bras le long du corps, fléchir les avant-bras. Garder les coudes près du corps. Revenir à la position initiale.



Exercice 6

Bras allongés, lever simultanément les bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Revenir à la position de départ.



Exercice 7

Assis sur une chaise appuyée contre un mur, s'asseoir et se lever lentement.

N. B. : Au début, pour faciliter l'exercice, placer un coussin ou un bottin téléphonique sur la chaise.

PROFITEZ DE LA VIE...

Soyez Actif!



Exercice 8

Debout, fléchir le genou droit à 90 degrés et maintenir cette position quelques secondes. Alternier.



Exercice 9

Debout, pieds joints :

1. Élever la jambe droite latéralement,
2. Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



Exercice 10

Debout, mains appuyées sur un mur, placer un pied derrière tout en maintenant le talon au sol pour étirer le mollet. Les orteils doivent pointer vers le mur. Maintenir la position quelques secondes et alterner. Répéter l'exercice trois fois pour chaque jambe.

N. B. : Pour entreprendre un programme complet de conditionnement physique, il est recommandé de devenir membre d'un centre spécialisé, de consulter un professionnel en activité physique ou de s'inscrire à un cours de conditionnement physique.

La *marche,* une valeur sûre

La marche est une des activités les mieux adaptées à votre corps. C'est une activité simple, à la portée de tous. L'important n'est pas la distance que vous parcourez, ni la rapidité de votre pas, mais bien de marcher le plus souvent possible. Choisissez des parcours sécuritaires et agréables. Marchez à votre rythme. L'essoufflement ne devrait jamais être assez important pour vous empêcher de tenir une conversation. Vous n'aimez pas marcher seul? Alors invitez un parent ou un ami à marcher avec vous. Vous pouvez aussi joindre un club de marche.

Allez-y! Un peu de marche tous les jours.

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*

Gardez le goût de *bouger...*

Au début, beaucoup de personnes sont fidèles à leur programme d'activités physiques mais, après un certain temps, plusieurs perdent leur motivation. Voici quelques trucs pour garder le goût de bouger :

- ayez du plaisir;
- choisissez des activités que vous aimez et pour lesquelles vous avez des habiletés;
- privilégiez des activités accessibles;
- choisissez un équipement adéquat et confortable;
- intégrez l'exercice à vos activités quotidiennes, par exemple marchez ou pédalez plutôt que de prendre l'auto;
- allez-y graduellement et à votre rythme;
- ayez des attentes réalistes quant aux résultats;
- planifiez vos périodes d'activités physiques;
- bougez en bonne compagnie.

Sautez sur l'occasion

Un, deux, trois *go*, à vous de jouer!

Pour vieillir en santé et demeurer autonome, il existe un moyen efficace : bouger. Peu importe les activités que vous pratiquez, elles doivent vous permettre de vous amuser. Rappelez-vous : *un peu, c'est déjà beaucoup*. Commencez lentement et augmentez graduellement votre niveau d'activité. Alors peut-être que le plaisir et le bien-être ressentis vous amèneront progressivement vers : *plus, c'est encore mieux!*

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*



Des *OUTILS* pour bouger

• **Le carnet du marcheur**

Vous aimeriez marcher davantage? Le carnet du marcheur contient des renseignements pratiques pour rendre la marche agréable et sécuritaire. Vous pouvez vous le procurer gratuitement en le téléchargeant à partir du site Internet de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca ou encore en téléphonant au 418 646-6137, poste 3649.

• **Muscul'action**

Muscul'action est un programme d'initiation à la musculation. Il s'adresse aux personnes de 55 ans et plus qui désirent améliorer leur capacité musculaire. Les personnes qui souhaitent entreprendre un programme de musculation peuvent le faire à la maison. *Muscul'action* offre six routines de quatre exercices de musculation avec poids. Ce sont des exercices sécuritaires et faciles d'exécution, d'une durée de dix minutes. Le programme comporte aussi une banque d'exercices permettant de créer de nouvelles routines. Pour obtenir un exemplaire de *Muscul'action*, veuillez faire parvenir vos nom et adresse, ainsi qu'un chèque de 17 \$ à l'ordre de l'Agence de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec, à l'adresse suivante :

Programme Viactive

570, rue Heriot, bureau 5000
Drummondville (Québec) J2B 1C1

PROFITEZ DE LA VIE...

*Soyez
Actif!*

Des organisations pour vous *informer*

Pour en savoir davantage sur les cours et les activités qui vous sont offerts, leurs horaires, etc., communiquez avec votre municipalité ou le club d'aînés de votre milieu.

Vous aimeriez rejoindre un groupe Viactive ou un club de marche? Le conseiller Kino-Québec de votre région peut vous fournir de l'information à ce sujet. Pour connaître son numéro de téléphone, visitez le site Internet de Kino-Québec à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca ou contactez Kino-Québec.

Votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) peut également vous fournir de l'information sur l'activité physique.

Kino-Québec

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

200, chemin Sainte-Foy, bureau 4.40

Québec (Québec) G1R 6B2

Téléphone : 418 646-6137, poste 3649

Sans frais : 1 866 747-6626



Soyez actif!

© Gouvernement du Québec, 2008
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
ISBN : 978-2-550-51978-2 (imprimé)
ISBN : 978-2-550-51979-9 (PDF de la version française)
ISBN : 978-2-550-51980-5 (PDF de la version anglaise)
Dépôt légal 2008 - Bibliothèque et Archives nationales du Québec