



Soyez actif, en santé, en forme et en sécurité!

Pourquoi rester actif?

Plus on avance en âge, plus il est important de rester actif. Être inactif est aussi nocif que fumer!

L'activité physique aide à demeurer en santé, à se sentir mieux, à avoir plus de plaisir et à être plus indépendant. Elle aide aussi à conserver vos os et vos muscles forts, à diminuer les douleurs et les inconforts, à améliorer votre équilibre et votre mobilité. Elle diminue aussi le risque de chutes qui peuvent entraîner des blessures graves.

Quelles sont les meilleures activités?

Soyez actif mais faites-le de façon sécuritaire. Certaines activités peuvent être sécuritaires pour certaines personnes mais pas nécessairement pour vous. *Le guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine pour les aînés* fournit de bons conseils pour être actif de façon sécuritaire. Votre médecin, ou une personne dispensant des services de mise en forme, de soins de santé ou récréatifs peuvent aussi vous aider à trouver des activités visant à améliorer votre force musculaire, votre flexibilité et votre endurance sans vous blesser.

Les activités de renforcement et d'équilibre incluent des choses que vous faites peut-être déjà régulièrement comme transporter l'épicerie ou la lessive, monter les escaliers ou se lever de son fauteuil! (La prochaine fois que vous vous lèverez de votre fauteuil, assoyez-vous et levez-vous à quelques reprises avant de marcher). Ces activités incluent aussi des choses simples que vous pouvez faire à la maison comme des tractions avec les mains sur les murs ou lever des boîtes de conserve — ou vous pouvez prendre un programme de levée de poids structuré.

Les activités en flexibilité incluent les étirements, les quilles, danser, jardiner, jouer au golf, le Tai Chi et le yoga. Des tâches comme

laver le plancher, laver l'auto ou travailler dans la cour arrière comptent aussi!

Les activités d'endurance incluent la danse, la marche et la natation. Le ski de fond, la bicyclette, la randonnée pédestre, et le patinage peuvent être des activités appropriées pour certaines personnes.

Comment éviter les blessures?

- Commencer lentement et graduellement les nouvelles activités. Vous pourrez augmenter l'intensité de votre activité au fur et à mesure que votre endurance s'améliore. Par contre, n'augmenter pas plus de 10% par semaine.
- Utiliser le bon équipement. Commencez par des chaussures adaptées à votre activité et portez tout autre équipement de sécurité en rapport avec l'activité (par exemple, un casque de protection pour le vélo).
- S'assurer que l'équipement que vous utilisez, par exemple, bicyclette, rameur ou tapis roulant fonctionne bien et est ajusté pour vous sécurité et votre confort.
- Faire des exercices de réchauffement avant de commencer une activité. Par exemple, vous pouvez marcher à un rythme normal tout en augmentant le balancement de vos bras.
- Viser de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour. Au besoin, vous pouvez les diviser en périodes de 10 à 15 minutes.
- Varier votre routine, pour exercer des muscles différents et éviter de vous ennuyer. Vous pouvez marcher une journée puis nager la suivante.
- Être à l'écoute de son corps. Si vous avez des douleurs importantes ou de l'oedème, CESSER L'ACTIVITÉ et consulter un médecin.

Vous pouvez obtenir une copie GRATUITE du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine pour les aînés* au 1-888-334-9769 ou www.paguide.com