



# Conseils pour être actif

## > Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Les conseils qui suivent vous aideront à améliorer et à conserver votre santé au moyen de la pratique quotidienne d'activité physique.

1

Faites de l'activité aérobie d'intensité modérée à élevée **au moins 2 heures et demie par semaine.**

2

Répartissez votre activité physique en séances de **dix minutes** ou plus chacune.

3

Il est bénéfique de pratiquer des **activités de renforcement des muscles et des os** qui mobilisent les principaux groupes musculaires **au moins deux fois par semaine** pour améliorer la posture et l'équilibre.

## Conseils pratiques pour se mettre en train

- ✓ Trouvez une activité qui vous plaît, comme la natation ou le vélo.
- ✓ **Chaque minute compte** – augmentez votre niveau d'activité physique par tranches de dix minutes à la fois. Plusieurs peu font beaucoup!
- ✓ **Le temps consacré à l'activité physique peut aussi avoir un côté social** : cherchez des activités de groupe ou des cours offerts dans votre collectivité, ou invitez des parents ou des amis à être actifs avec vous.
- ✓ Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- ✓ Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, si possible.
- ✓ Portez vos sacs d'épicerie jusque chez vous.



- Commencez lentement
- Soyez à l'écoute de votre corps
- C'est un pas dans la bonne direction!





# Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

## Bienfaits de l'activité physique pour la santé

- > **AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE**
- > **RÉDUIT LE NOMBRE DE CHUTES ET DE BLESSURES**
- > **CONTRIBUE À PROLONGER L'AUTONOMIE**
- > **CONTRIBUE À PRÉVENIR LES MALADIES DU CŒUR, LES ACCIDENTS**
- VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC), L'OSTÉOPOROSE, LE DIABÈTE DE TYPE 2, CERTAINS CANCERS ET LA MORT PRÉMATURÉE**

Parce qu'elles font bouger de façon continue, les activités aérobiques, comme **TONDRE LE GAZON, SUIVRE UN COURS DE DANSE OU SE RENDRE AU MAGASIN EN VÉLO**, procurent une sensation de chaleur et font respirer profondément.

Les activités de renforcement, comme **LE YOGA OU LES POIDS ET HALTÈRES**, permettent de garder des muscles et des os forts et de prévenir la perte osseuse. Elles améliorent aussi l'équilibre et la posture.

### Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide et le vélo.

### Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > Le jogging et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

### Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > Monter des marches, creuser dans le jardin, soulever des poids et des haltères ainsi que faire des redressements brachiaux et des demi-redressements assis sont des exemples d'activités de renforcement des muscles.
- > Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

[www.santepublique.gc.ca/guideap](http://www.santepublique.gc.ca/guideap)

### ***C'est un pas dans la bonne direction!***

*Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.*

### ***Plus vous faites d'activité physique, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé!***

*Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez. Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir! Activez-vous!*

### ***L'activité physique est-elle sûre pour tous?***

*Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 65 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.*

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse [www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives).