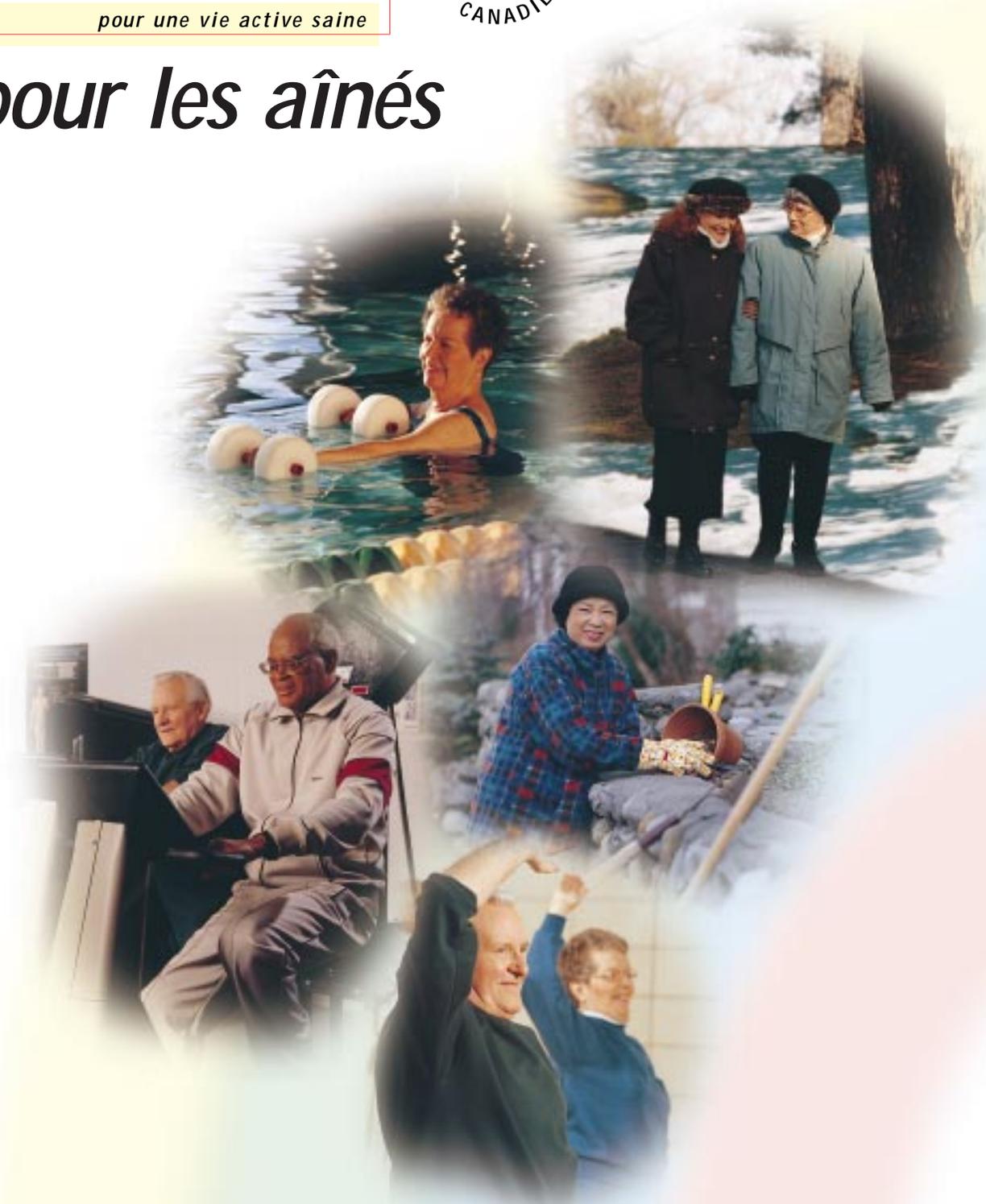


*Guide d'activité physique*

pour une vie active saine

CANADIEN

# *pour les aînés*



*Cahier d'accompagnement*

*Avec exemplaire détachable du Guide*



Santé  
Canada

Health  
Canada



Société canadienne de  
physiologie de l'exercice



## Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| Pourquoi faire de l'activité physique? .....                      | 2         |
| Une vie active, c'est très avantageux .....                       | 3         |
| Il n'est jamais trop tard pour se mettre à bouger .....           | 4         |
| Que recommandent les spécialistes aux aînés? .....                | 5         |
| Choisissez des activités dans les trois groupes .....             | 6         |
| Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui? .....                  | 9         |
| Et si... ..   | 10        |
| Avec exemplaire détachable du <i>Guide</i> et du calendrier ..... | au centre |
| Être actif, ce n'est pas sorcier .....                            | 14        |
| Voyons comment certains aînés s'y sont pris .....                 | 15        |
| La prochaine étape .....  | 20        |
| Le soutien offert dans votre localité .....                       | 21        |

# Pourquoi faire de l'activité physique?

## Pour vous maintenir en bonne santé et demeurer autonome au fil des années.

À mesure que nous prenons de l'âge, l'activité physique est ce qu'il y a de mieux pour se maintenir en bonne santé, avoir bon moral et conserver notre qualité de vie. Marcher, faire des étirements et faire travailler vos muscles vous aideront à demeurer autonome au fil des ans.

## L'inactivité accélère le vieillissement.

L'autonomie, ça veut dire pouvoir accomplir ce que vous voulez, quand vous le voulez. Pour demeurer autonome, vous devez pouvoir vous étirer, vous pencher, soulever et porter des objets et vous déplacer sans difficulté. L'activité physique vous aidera à demeurer mobile et à conserver votre force.

### De quoi donner à réfléchir

- 60 p. 100 des aînés sont inactifs.
- Demeurer assis ou étendu pendant de longues périodes est mauvais pour la santé.  
(Organisation mondiale de la Santé)
- L'inactivité entraîne une détérioration :
  - de l'ossature;
  - de la force musculaire;
  - de la capacité cardio-respiratoire;
  - de la souplesse.
- L'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme.

## Pratiquez l'activité physique à votre façon!

- à la maison
- dans votre localité
- avec des amis
- en route vers des activités sociales et au retour

... *c'est ça une vie active*



## Plus vous serez actif, plus vous en retirerez des bienfaits

Si vous commencez dès maintenant à être davantage actif, d'ici 4 à 12 semaines, vous devriez commencer à en retirer des bienfaits.

- Commencez lentement et ajoutez graduellement des activités à votre programme.
- Il n'y a pas que les activités qui exigent une grande dépense physique qui sont bénéfiques pour la santé.

Voici un aperçu des avantages que procure l'activité physique. Cochez tous ceux dont vous aimeriez bénéficier.

### Avantages immédiats

- Faire de nouvelles rencontres
- Se sentir plus détendu
- Avoir un meilleur sommeil
- Se divertir davantage



### Avantages de l'activité physique régulière

- Maintenir son autonomie
- Meilleure santé physique et mentale
- Qualité de vie supérieure
- Se sentir plus énergique
- Moins de courbatures et de douleurs
- Meilleure posture et meilleur équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Muscles et ossature plus forts
- Meilleure détente, moins de stress



### Selon les chercheurs, l'activité physique contribue à réduire les risques suivants :

- Maladies du cœur
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète de l'adulte
- Ostéoporose
- Accidents cérébrovasculaires
- Dépression
- Cancer du côlon
- Décès prématuré

## Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique.

La plupart des gens, y compris des personnes quasi centenaires, constatent que l'activité physique contribue à une nette amélioration de leur force, de leur endurance et de leur souplesse. Bon nombre de personnes en ressentent des bienfaits presque instantanés et éprouvent une plus grande facilité à se mouvoir.

### Voici de quoi réfléchir :

- Plus vous bougez, mieux vous vous porterez.
- La santé et la capacité des aînés physiquement actifs se comparent à celles de personnes beaucoup plus jeunes.
- Les personnes physiquement actives conservent plus longtemps leur autonomie.



### Tout le monde bénéficie d'une activité physique accrue

Les gens qui ont un handicap physique ou un problème de santé chronique peuvent également retirer des bienfaits d'une plus grande activité physique. Le fait d'accroître votre niveau d'activité physique, dans la mesure du possible, vous aidera à contrer plusieurs des effets incapacitants de certains troubles de santé ou maladies.



# Que recommandent les spécialistes aux aînés?

**De pratiquer des activités dans chacun des trois groupes suivants : activités d'endurance, activités d'assouplissement et activités de développement de la force et de l'équilibre.**

Vous aurez l'embarras du choix parmi l'arc-en-ciel d'activités suggérées dans le *Guide*. Détachez le *Guide* de deux pages situé au centre du *Cahier* pour vous y reporter tout au long de votre lecture.

- Choisissez avant tout des activités qui vous plaisent ou qui vous attirent.
- Augmentez les activités que vous pratiquez déjà.
- Certaines activités procurent plusieurs bienfaits.

## **Dans quelle mesure dois-je faire de l'activité physique?**

Il est préférable d'être actif tous les jours, ainsi vous en viendrez à faire de l'activité physique une habitude. Pour améliorer sa santé et sa forme physique, il suffit de 30 à 60 minutes d'activité modérée chaque jour ou presque. Vous verrez, cet objectif n'est pas difficile à atteindre.

**Si vous n'êtes pas actif depuis longtemps**, commencez par des activités que vous pourrez intégrer facilement dans votre quotidien.

## **La moindre petite activité compte**

Faites l'addition de vos activités physiques de la journée. L'objectif visé : être actif au moins 10 minutes à la fois, pour atteindre 30 à 60 minutes d'activité par jour. Allez-y graduellement et n'essayez pas d'en faire trop à la fois. Vous serez étonné avec quelle rapidité vous vous sentirez plus énergique, souple et fort.



## **Voici quelques suggestions d'activités.**

Cochez celles que vous pratiquez déjà et celles que vous aimeriez pratiquer.

- Marchez 10 minutes chaque jour et augmentez graduellement votre cadence pour atteindre une allure modérée ou rapide.
- Allez en fauteuil roulant jusqu'au parc.
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt et faites à pied la distance qu'il vous reste à franchir.
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Soulevez des poids pour renforcer vos bras – utilisez un poids qui vous obligera à faire un effort musculaire (il n'est pas nécessaire d'acheter des poids, n'importe quel objet fera l'affaire).
- Bougez souvent pour vous dégourdir les membres.
- Levez-vous et assoyez-vous plusieurs fois d'affilée pour renforcer vos jambes.
- Faites des étirements chaque jour pour accroître votre souplesse.

## **Enrichissez votre éventail d'activités**

- Commencez là où vous en êtes et augmentez graduellement vos activités – soyez attentif à votre corps.
- Tâchez d'accumuler entre 30 et 60 minutes d'activité physique chaque jour ou presque de la semaine.
- La moindre activité compte – l'objectif est d'en faire au moins 10 minutes à la fois.

# Choisissez des activités dans les trois groupes

## Variez vos activités



Voici quelques suggestions dans chaque groupe d'activités. **Cochez toutes les activités** qui retiennent votre attention et, plus particulièrement, celles que vous n'auriez pas de difficulté à intégrer dans votre quotidien. Il s'agit d'un bon moyen pour hausser votre niveau d'activité physique.

## Les trois groupes d'activités

### Les activités d'endurance : de 4 à 7 jours par semaine

Les activités d'endurance sont celles qui vous procurent un gain d'énergie et vous permettent d'être actif pendant des périodes de temps soutenues. Ces activités font que vous sentez la chaleur gagner tout votre corps et que vous respirez plus profondément. Les activités d'endurance sont bonnes pour votre cœur, vos poumons, votre circulation sanguine et vos muscles.

Pour en retirer le maximum de bienfaits, essayez de pratiquer des activités d'endurance au moins 10 minutes à la fois afin de faire travailler votre cœur et vos muscles. Au début, si vous avez de la difficulté à vous exercer pendant 10 minutes sans interruption, faites votre possible et vous y parviendrez graduellement.

### Voici quelques suggestions d'activités d'endurance.

Cochez celles que vous pratiquez déjà et celles que vous aimeriez essayer.

- La marche
- La natation
- La danse
- Le patin
- Le ski de fond
- Le vélo
- La randonnée pédestre



### Pour pratiquer des activités d'endurance en toute sûreté

- Commencez par des activités où vous vous sentez à votre aise.
- Progressez vers des activités d'intensité modérée et soutenue à mesure que votre endurance augmente.
- Portez des chaussures confortables qui offrent un bon soutien aux pieds et aux chevilles.
- Portez des vêtements confortables.
- En hiver, portez des bottes antidérapantes qui vous assurent une bonne prise sur la glace et sur la neige.

### Vous ne savez pas par où commencer?

*Demandez conseil à votre médecin ou à un professionnel de la santé, du conditionnement physique ou des loisirs.*

# Choisissez des activités dans les trois groupes

## Les activités d'assouplissement :

*tous les jours*

Les activités d'assouplissement vous aideront à vous mouvoir avec plus d'aisance. Elles feront en sorte que vous pourrez continuer à accomplir les tâches quotidiennes nécessaires pour demeurer autonome et prendre soin de vous-même.

Ces activités vous aideront à maintenir vos articulations en bonne santé et à demeurer agile. Vous pourrez ainsi continuer à :

- nouer vos lacets;
- faire votre pédicure;
- ramener les bras derrière le dos ou au-dessus de la tête;
- vous accroupir au sol et vous relever sans difficulté;
- entrer et sortir de la baignoire;
- atteindre les objets placés sur la tablette du haut.

*Pour améliorer votre souplesse, faites davantage de flexions, d'étirements et d'extensions. Le moindre petit exercice compte.*

## Voici quelques suggestions d'activités d'assouplissement.

Cochez celles que vous pratiquez déjà et celles que vous aimeriez essayer.

- Les étirements
- La danse
- Le jardinage
- Laver et cirer l'automobile
- Laver le plancher
- Faire des travaux extérieurs
- Passer l'aspirateur
- Le Tai Chi
- Le golf
- Le yoga
- Le jeu de quilles
- Le curling



## Pour pratiquer des activités d'assouplissement en toute sûreté

- Commencez par cinq minutes d'étirements.
- Étirez-vous lentement, sans mouvements brusques.
- Recherchez une sensation de calme et de détente. Évitez les étirements douloureux.
- Respirez naturellement – ne retenez pas votre souffle.

### **Vous ne savez pas par où commencer?**

*Demandez conseil à votre médecin ou à un professionnel de la santé, du conditionnement physique ou des loisirs.*

## Les activités de développement de la force et de l'équilibre : de 2 à 4 jours par semaine

Les activités de développement de la force sont celles qui font travailler tous vos muscles. Exercez-vous plus souvent à tirer, pousser, soulever et porter des charges.

Les activités de développement de la force et de l'équilibre contribuent :

- au renforcement de vos muscles et de votre ossature;
- au maintien de la densité des os;
- à l'amélioration de votre équilibre et de votre posture.

Si vous maintenez votre force et votre équilibre par la pratique régulière de l'activité physique :

- vous serez moins susceptible de vous blesser en raison de chutes et d'accidents;
- vous pourrez porter des sacs à ordures, des emplettes, une valise, déplacer des meubles, et ouvrir des pots de verre;
- vous pourrez vous déplacer sans danger;
- vous reconnaîtrez vos limites personnelles.

## Voici quelques suggestions d'activités de développement de la force et de l'équilibre.

Cochez celles que vous pratiquez déjà et celles que vous aimeriez essayer.

- Soulever des poids ou des boîtes de conserve
- Porter la lessive
- Porter les sacs d'emplettes
- Monter des escaliers
- Faire des tractions au mur
- Suivre un programme de musculation
- Empiler du bois
- Se lever et s'asseoir plusieurs fois d'affilée



## Pour pratiquer des activités de renforcement en toute sûreté

- Allez-y graduellement, tout en travaillant vos muscles.
- Apprenez comment bien protéger votre dos et vos articulations.
- Utilisez des poids légers que vous pouvez soulever dix fois d'affilée avant qu'ils ne vous paraissent trop lourds.
- Respirez normalement – ne retenez pas votre souffle.

## Vous ne savez pas par où commencer?

*Demandez conseil à votre médecin ou à un professionnel de la santé, du conditionnement physique ou des loisirs.*



## Aujourd'hui marque un grand jour : le début de votre vie active!

Indiquez les améliorations que vous souhaitez apporter dans votre vie...

Pour vous y aider, consultez les points que vous avez cochés dans le Cahier.

- Je veux développer mon endurance.

Voici les activités qui pourront m'y aider : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Je veux développer ma souplesse et me mouvoir avec une plus grande facilité.

Voici les activités qui pourront m'y aider : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Je veux développer ma force.

Voici les activités qui pourront m'y aider : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Je ne sais pas encore par où commencer. Voici ce que je compte faire :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Passer m'informer au centre communautaire      | <input type="checkbox"/> M'enquérir des cours d'activité offerts   |
| <input type="checkbox"/> Consulter les pages jaunes                     | <input type="checkbox"/> En discuter avec ma famille   |
| <input type="checkbox"/> Passer à un centre pour les aînés              | <input type="checkbox"/> M'informer auprès de mes compagnes et compagnons pour savoir comment ils demeurent actifs au fil des ans.     |
| <input type="checkbox"/> Me procurer de l'information sur vidéocassette | <input type="checkbox"/> Demander conseil à mon médecin ou à un professionnel de la santé, du conditionnement physique ou des loisirs. |
| <input type="checkbox"/> Lire davantage sur le sujet                    |  |
| <input type="checkbox"/> Téléphoner au service municipal de loisirs     |  |

### Je me sens trop fatigué pour me mettre à l'activité physique.

Et vous n'êtes pas le seul. Pourtant la plupart des gens qui se sont mis à l'activité physique affirment qu'ils ont vite constaté un sentiment de bien-être et un regain d'énergie.

Ce qui importe, c'est de choisir des activités qui vous plaisent et qui sauront vous motiver.

- Aimez-vous danser? Faites tourner un disque et dansez au rythme de votre musique préférée?
- Aimez-vous la nature? Allez faire une promenade et admirez le paysage.
- Aimez-vous jardiner? Vous n'avez pas accès à une cour arrière. Et le balcon?
- Aimez-vous faire des rencontres? Informez-vous des programmes offerts aux aînés à votre centre communautaire, au YM ou YWCA, ou à un centre privé d'entraînement.
- Parlez à vos amis et demandez-leur quelles sont leurs activités. Vous pourriez peut-être vous joindre à l'un d'entre eux.

Même si vous n'avez pas été très actif depuis un certain temps, votre corps s'adaptera à votre besoin en énergie dès que vous vous y mettez. Allez-y... un petit peu d'activité chaque jour et vous noterez très vite la différence.



### Je ne veux pas faire de l'exercice. ...J'ai travaillé dur toute ma vie, et je veux me détendre.

Rappelez-vous que l'activité physique quotidienne vous détendra et prolongera votre autonomie. Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre. Demeurer actif permet de garder son équilibre physique et mental. Vous avez déjà fait le premier pas dans la bonne direction en prenant connaissance du *Guide* et du *Cahier d'accompagnement*. Choisissez et participez à des activités qui vous plaisent, en compagnie de gens agréables. Allez-y graduellement, un peu à la fois.

#### Initiez-vous à une activité nouvelle ou pratiquez davantage vos activités actuelles.

- Promenez-vous avec vos petits-enfants; leur énergie sera peut-être communicative?
- Allez promener le chien.
- Allez faire une promenade en compagnie de votre voisin.
- Allez au supermarché à pied et transportez votre sac d'emplettes.
- Faites des étirements chaque jour.
- Participez à un cours d'activité physique au centre communautaire.
- Adhérez au programme de marche dans le centre commercial.
- Lavez et cirez votre automobile.
- Vous êtes en fauteuil roulant? Les activités précédentes sont tout aussi bénéfiques pour vous.

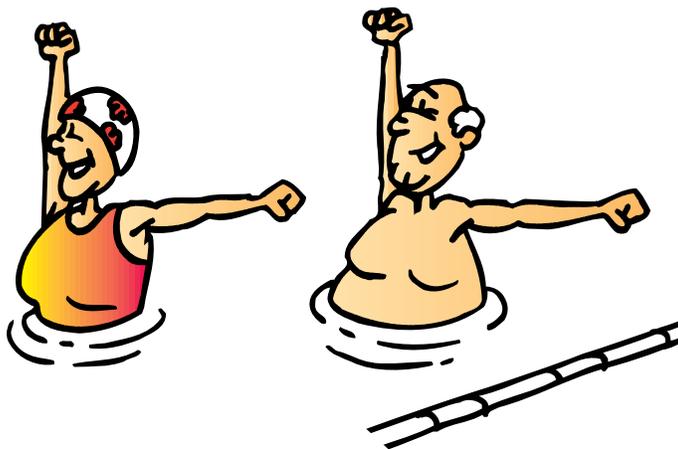
## Je souffre d'arthrite et j'ai les articulations raides...

Précisément! Il est d'autant plus important pour vous de faire des exercices en douceur tous les jours afin de maintenir votre souplesse articulaire. De petites séances d'activité quotidienne vous aideront à demeurer souple.

Les activités d'assouplissement et de renforcement sont indispensables pour demeurer flexible et conserver des muscles et des articulations en santé. Plus vous serez sédentaire, plus vos articulations seront raides. Au besoin, faites appel à un professionnel pour savoir quels exercices vous conviennent.

### Voici quelques activités recommandées :

- Les exercices d'étirement à la maison
- Les programmes d'aquaforme
- Les cours conçus pour les arthritiques
- Les promenades à pied ou en fauteuil roulant
- Le Tai Chi
- La danse folklorique ou en ligne



## Je souffre d'ostéoporose...

À mesure que nous prenons de l'âge, notre ossature s'affaiblit et perd une partie de sa teneur en minéraux. L'ostéoporose pose un problème à environ 25 p. 100 des personnes âgées. Les exercices de renforcement musculaire aident à prévenir, en partie, la diminution de la masse osseuse.

Au fil des ans, vous devez faire travailler vos muscles et votre ossature pour qu'ils se renforcent ou conservent leur force. Adhérez à un programme de débutants pour apprendre des techniques en vue de développer votre force, afin de préserver votre autonomie et votre qualité de vie. Si vous ne savez pas quels exercices sont sans danger, demandez conseil à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Si vous souffrez d'ostéoporose, être actif vous fera le plus grand bien, cependant certaines activités devront être adaptées pour que vous puissiez en retirer les bienfaits sans vous exposer à des risques.

### Voici quelques suggestions d'activités :

- Entraînement en résistance pour faire travailler vos muscles et votre ossature
- Programmes d'aquaforme
- Marche
- Danse folklorique ou en ligne
- Cours spécialement conçus pour les gens souffrant d'ostéoporose

# Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

## pour les aînés

Soyez actif à votre façon,  
tous les jours!

- L'âge n'est pas une barrière



Faites plus  
d'activités  
d'endurance  
4-7 jours  
par semaine

Faites plus  
d'activités  
d'assouplissement  
chaque jour

Faites plus  
d'activités de  
développement  
de la force et  
de l'équilibre  
2-4 jours  
par semaine

*L'activité physique  
prolonge votre autonomie*



Health  
Canada

Santé  
Canada



Société canadienne de  
physiologie de l'exercice

## L'activité physique c'est sans danger pour la plupart des gens

Augmentez graduellement vos activités – soyez attentif à votre corps. Accumuler entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée chaque jour ou presque, 10 minutes à la fois. Par où commencer? Demandez conseil à un professionnel de la santé.

### Choisissez des activités variées parmi les trois groupes suivants :

#### Endurance

- Activités soutenues qui font augmenter votre température corporelle et vous font respirer profondément.
- Pour ressentir un gain d'énergie.
- Pour améliorer le fonctionnement de votre cœur, de vos poumons et de votre circulation sanguine.

#### Assouplissement

- Étirements, flexions et extensions en douceur.
- Pour conserver les muscles et les articulations souples.
- Pour se mouvoir avec plus d'aisance et être plus agile.

#### Développement de la force et de l'équilibre

- Activités à l'aide de poids et de résistances.
- Pour améliorer son équilibre et sa posture.
- Pour renforcer ses muscles et son ossature.
- Pour prévenir la diminution de la densité osseuse.

### Être actif, ce n'est pas sorcier

- Intégrez une variété d'activités physiques dans votre quotidien.
- Adonnez-vous plus souvent aux activités que vous pratiquez déjà.
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Allez-y graduellement et commencez par des étirements en douceur.
- Ne soyez pas trop longtemps immobile. Bougez!
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Transportez vos emplettes.
- Trouvez des activités qui vous plaisent.
- Inscrivez-vous à un cours dans votre localité.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du *Cahier d'accompagnement du Guide* ou des renseignements complémentaires, composez le **1-888-334-9769** ou consultez notre site Web : **www.guideap.com**

Pour demeurer en santé, il est également important de bien s'alimenter. À ce sujet, suivez les conseils du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

## Plus vous serez actif, plus vous en retirerez des bienfaits

### Avantages immédiats

- Faire de nouvelles rencontres
- Se sentir plus détendu
- Avoir un meilleur sommeil
- Se divertir davantage

### Avantages de l'activité physique régulière

- Maintenir son autonomie
- Meilleure santé physique et mentale
- Qualité de vie supérieure
- Se sentir plus énergique
- Moins de courbatures
- Meilleure posture et meilleur équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Muscles et ossature plus forts
- Meilleure détente, moins de stress

### Selon les chercheurs

### L'activité physique contribue à réduire les risques suivants :

- Maladies du cœur
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète de l'adulte
- Ostéoporose
- Accidents cérébrovasculaires
- Cancer du côlon
- Décès prématuré



# Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

## Bouger avec plus d'aise

Allez-y. Vous aussi, vous en êtes cap

### pour les aînés

**dimanche**

**lundi**

**mardi**

**mercredi**



# nce, se sentir mieux et se porter mieux

able. Inscrivez vos activités et prenez note de vos progrès.

**jeudi**

**vendredi**

**samedi**



### Je crains pour mon cœur. Je crains que l'activité physique ne me fasse plus de tort que de bien.

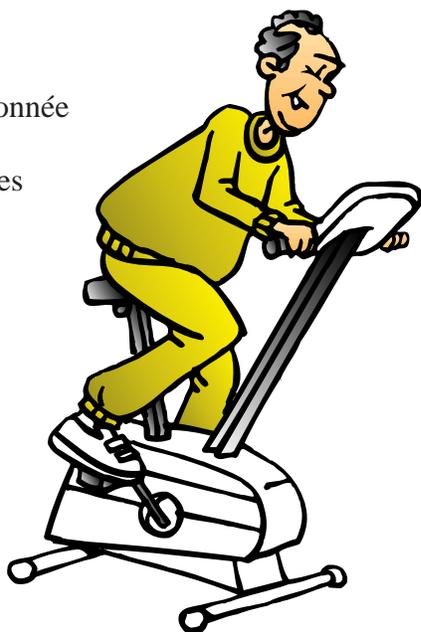
Il est fréquent pour les médecins de recommander aux cardiaques de suivre des programmes d'activité physique. Parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé pour choisir un programme qui vous convient.

On vous recommandera sans doute de marcher, car il s'agit d'une des meilleures activités pour améliorer la circulation sanguine, activer le cœur, renforcer la capacité respiratoire, avoir bon moral et faire fonctionner les muscles.

Pour commencer, faites l'inventaire des sentiers pédestres de votre localité et empruntez un nouveau sentier chaque jour. Demandez à un ami de se joindre à vous et faites de votre promenade une activité sociale. Adhérez à un programme de marche pour les aînés offert dans les centres commerciaux et vous y ferez de nouvelles rencontres.

#### Voici quelques suggestions d'activités :

- Marcher à un pas modéré pour progresser graduellement vers un pas rapide
- La natation
- La danse
- Le patin
- Le ski de randonnée
- Le vélo
- Les programmes spécialisés conçus pour les cardiaques



### Je manque d'équilibre.

Si vous manquez d'équilibre, commencez par faire des exercices en position assise sur une chaise ou sur votre lit, ou en vous appuyant contre un mur. À mesure que vous développez votre force, ajoutez des exercices. Vous constaterez une amélioration de votre force et de votre équilibre au fil de vos progrès. Si vous ne savez pas quels exercices vous conviennent, demandez conseil à un professionnel de la santé.

#### Voici quelques activités à explorer :

- Des exercices en position assise ou en position couchée
- Des mouvements de yoga simples ou des étirements
- Marcher lentement en vous aidant d'une canne ou avec l'aide d'un ami
- Exercices de renforcement des chevilles et des jambes
- Le Tai Chi
- La danse en ligne en se tenant par la main

## Je crains de sortir en hiver....

Équipez-vous pour éviter de glisser sur la glace ou sur la neige. En hiver, vous pouvez installer un pic au bout de votre canne. Procurez-vous des bottes antidérapantes. Certaines personnes utilisent de vieux bâtons de ski pour se stabiliser et installent des crampons sous leurs bottes. Si vous jugez que c'est dangereux pour vous de marcher dehors en hiver, adhérez à un programme de marche offert dans un centre commercial, ou si vous habitez dans un appartement, marchez dans les corridors.

Informez-vous des programmes d'activité physique offerts dans votre localité; le personnel des services de loisirs pourra peut-être vous aider à trouver une forme de transport pour vous y rendre. Informez-vous auprès de vos voisins et de vos amis pour connaître leurs activités physiques et demandez-leur si vous pouvez vous joindre à eux.

Le secret c'est de demeurer actif, en été comme en hiver.



## Je manque de temps... quelle serait la meilleure activité?

Il est toujours préférable de choisir des activités qui vous plaisent, car ce sera plus facile de les intégrer dans votre quotidien. Aussi longtemps que vous en pratiquez dans les trois groupes – activités d'endurance, d'assouplissement et de développement de la force et de l'équilibre – vous en retirerez des bienfaits sur le plan de la santé, serez davantage fonctionnel et jouirez d'une meilleure qualité de vie.

- Bougez le plus souvent possible
- Dansez
- Passez l'aspirateur
- Montez à l'étage par l'escalier
- Lavez les planchers
- Faites quelques étirements
- Nettoyez une tablette dans l'armoire de cuisine
- Faites une promenade pendant 10 minutes
- Allez au supermarché à pied et rapportez les emplettes à la maison
- Lavez et cirez l'automobile

*Le moindre exercice compte. Plus vous serez actif, mieux vous vous porterez. À mesure que votre corps s'adapte à votre nouveau mode de vie, augmentez vos activités.*

## Être actif, ce n'est pas sorcier

Voyons à quoi ressemble une semaine normale pour une personne physiquement active comme vous

Faites l'addition – entre 30 et 60 minutes d'activité physique quotidienne

Utilisez le calendrier à l'endos du Guide pour planifier votre semaine

|                 |  |   |   |  |
|-----------------|--|---|---|--|
| <b>Dimanche</b> | Faire des exercices d'étirement.                         | Rencontrer les membres du club d'ornithologie pour une marche en après-midi.            |   | Après le souper, aller à pied chez un ami et rentrer à pied à la maison. (20 minutes aller-retour) |
| <b>Lundi</b>    | Lessiver les draps et refaire les lits.                  | Cours d'aquaforme au centre communautaire. (45 minutes)                                 |   | Marcher avec un ami après le souper. (15 minutes)  |
| <b>Mardi</b>    | Nettoyer des armoires dans la cuisine.                   | Durant l'été, se rendre à pied au parc et, en hiver, au centre commercial. (30 minutes) | Laver le plancher de la cuisine ou laver et cirer l'automobile.             | Soulever des poids ou des boîtes de conserve pour renforcer les bras.                              |
| <b>Mercredi</b> | Faire des exercices d'étirement.                         | Aller à pied au supermarché et rapporter les emplettes. (30 minutes)                    | Faire des travaux extérieurs.   | Faire une marche en soirée avec les petits-enfants et leur chien.                                  |
| <b>Jeudi</b>    | Faire des exercices d'étirement.                         | Se rendre à pied chez le médecin ou à un autre rendez-vous. (20 minutes)                |   | Cours de danse folklorique au centre communautaire. (60 minutes)                                   |
| <b>Vendredi</b> | Faire des exercices d'étirement.                         | Aller au centre commercial et prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.             | Soulever des poids en regardant la télévision – se concentrer sur les bras. | Faire des travaux extérieurs.  |
| <b>Samedi</b>   | Émission de yoga à la télé – m'initier à cette activité. | Aller à pied au supermarché et rapporter les emplettes. (30 minutes)                    | Passer l'aspirateur. (10 minutes)   | Soulever des poids en regardant la télévision – se concentrer sur les jambes.                      |

- Soyez actif chaque jour.
- Commencez là où vous en êtes et augmentez graduellement vos activités.
- Le moindre petit exercice compte.
- Faites l'addition! Enrichissez votre programme quotidien d'une variété d'exercices.

### Voici Maria

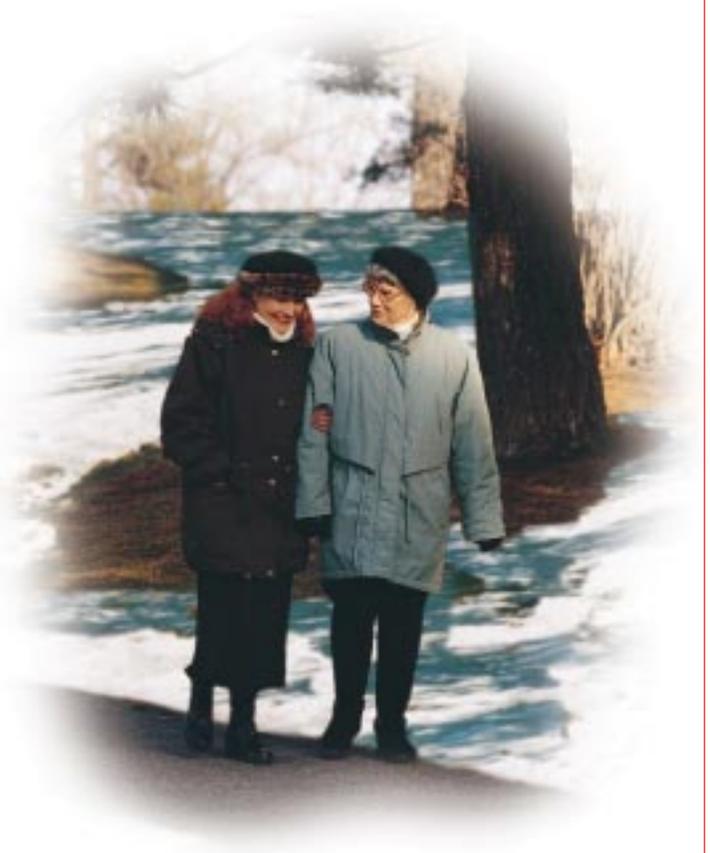
Maria a 80 ans. Elle est toute frêle et doit s'aider d'une canne pour marcher. Lors de son dernier examen, son médecin lui a dit qu'elle devait faire davantage d'exercice. En riant, Maria lui a dit : « Vous voulez dire, docteur, qu'à 80 ans, je dois me soucier d'exercice? » « En effet, lui dit-il, et vous allez suivre mes conseils si vous voulez demeurer autonome. En restant enfermée dans votre maison, vous allez vous affaiblir et ne pourrez plus vous tirer d'affaire toute seule. » Cette remarque a secoué Maria. Elle songeait parfois à prendre l'air, mais se sentait trop fatiguée.

### L'observation d'oiseaux en compagnie d'une amie

Un jour, une de ses amies lui a raconté que durant ses promenades quotidiennes, elle s'adonnait à l'observation d'oiseaux et l'a invitée à l'accompagner. En faisant plus ample connaissance avec les membres du club d'ornithologie, elle a entendu parler d'un cours de yoga pour les aînés, et elle s'y est inscrite.

### Plus active, plus forte

Maria a encore besoin d'une canne pour marcher, mais grâce aux encouragements d'une amie, elle a redécouvert le plaisir de la marche en plein air et au centre commercial et admet volontiers qu'elle se sent beaucoup plus énergique qu'auparavant.



### Voici Paul

Paul a 68 ans. Il a eu une légère crise cardiaque. Paul était plutôt sédentaire et son médecin lui a sérieusement recommandé d'être plus actif. Paul craignait que des exercices vigoureux ne lui causent un nouvel infarctus. Son médecin l'a référé à un programme de réadaptation offert dans la région à l'intention des cardiaques. « Au début, commencez lentement et graduellement faites davantage d'exercice, lui a indiqué le médecin. Vous vous sentirez mieux, votre cœur se renforcera, et vous pourrez accomplir davantage sans vous faire de tracas. »

### Paul rencontre d'autres personnes ayant des troubles cardiaques et commence à se sentir mieux

Le premier jour où il s'est rendu suivre le programme, Paul se sentait légèrement nerveux, mais les instructeurs et les autres participants l'ont mis rapidement à son aise. Le programme en question comporte de la marche et du vélo d'exercice, ainsi que des exercices dirigés d'assouplissement, d'endurance et de renforcement. Un instructeur a montré à Paul comment prendre son pouls et mesurer son effort, et à discerner les signes correspondant au niveau adéquat d'activité pour lui. D'autres participants lui ont fait part de leur expérience et l'ont encouragé en lui disant qu'il se sentirait mieux grâce au programme.

### Paul ne craint plus pour son cœur et se sent beaucoup mieux

Après quelques mois, Paul se portait beaucoup mieux et avait recouvré son assurance. Il suivait le programme deux fois par semaine et ne manquait jamais une rencontre. Il s'est lié



d'amitié avec certains membres du groupe avec qui il se réunit quelques fois par semaine pour marcher, faire du vélo d'exercice ou aller à la piscine du centre communautaire. Durant l'été, il compte faire du vélo sur les pistes cyclables de la région en compagnie de ses camarades. Paul se surprend à emprunter plus souvent l'escalier que l'ascenseur, et n'est pas toujours à bout de souffle comme avant quand il s'acquitte de tâches autour de la maison.

## Voici Elsa

Elsa a 75 ans. Elle a toujours aimé nager, mais n'avait plus l'énergie d'autrefois pour se rendre à la piscine. Ses activités lui manquaient et elle s'était mise à regarder beaucoup la télévision. Moins elle bougeait, plus elle se sentait fatiguée. Elle constatait que la moindre petite corvée dans la maison lui pesait de plus en plus. Elle avait de la difficulté à se laver et à se coiffer les cheveux. La détérioration de ses capacités physiques commençait à l'inquiéter. Elle ne voulait surtout pas finir par dépendre de sa famille, car elle tenait à son autonomie.

## Elsa est sur la bonne voie

Un jour, sa fille a essayé de savoir ce qui tracassait Elsa, et tout ce qu'elle en a tiré c'est : « Je prends de l'âge ». La fille d'Elsa s'est rendue au YMCA pour obtenir de la documentation sur le troisième âge, et elle a ensuite demandé conseil à un professionnel. Elle a proposé à Elsa de l'accompagner au Y et de l'initier à certaines activités.

## Le plaisir de nager lui a rendu le goût d'être active

À la piscine, Elsa a vu des femmes de son âge en train de se divertir dans l'eau. Elles riaient et semblaient bien s'amuser. Ces dames pratiquaient l'aquaforme dans une piscine chauffée. Elsa s'est dit que ce serait peut-être une bonne activité pour elle. La monitrice lui a suggéré de participer à une ou deux leçons avant de s'inscrire au programme. Quelques semaines plus tard, Elsa avait renoué avec une de ses activités préférées et s'était faite de nouvelles compagnes. La monitrice l'a aidée à recouvrer la force de ses bras en lui montrant des exercices avec des



poids qu'elle répète avant l'aquaforme. Elsa se sent dorénavant plus forte, davantage capable de prendre soin d'elle-même et ne craint plus autant de perdre son autonomie et sa qualité de vie. Elle se lave et se coiffe les cheveux sans peine. En compagnie de ses nouvelles compagnes, elle pratique la marche tout au long de l'année, dans un centre commercial l'hiver, et dans un parc l'été.

### Voici Li

Li a 65 ans. De petite taille, elle n'a jamais été très forte, mais elle a toujours adoré le jardinage. Après avoir pris sa retraite, elle a senti la dépression et l'ennui la gagner. Elle s'est mise à dormir beaucoup, et n'avait pour ainsi dire aucune activité. Depuis qu'elle avait emménagé dans un immeuble pour personnes âgées, son jardin lui manquait et elle ne savait plus comment s'occuper.

### Li découvre les jardins communautaires et se remet à être active

L'état de Li inquiétait ses proches. Ces derniers lui ont alors trouvé un endroit où jardiner tout près de son immeuble. Li a retrouvé son enthousiasme et a décidé qu'elle aurait le plus joli jardin du quartier. Tous les jours, elle s'y rend bêcher, enlever les mauvaises herbes, planter, arroser et se sent plus énergique que jamais. Qu'allait-elle faire en hiver? Une de ses compagnes de jardinage lui a parlé d'un programme de marche dans un centre commercial et lui a proposé de l'accompagner. Grâce à son entourage, elle a appris la tenue d'un cours de Tai Chi, une activité qu'elle s'est mise à pratiquer tout au long de l'année. L'activité physique a transformé complètement la vie de Li. Elle a un tout nouveau groupe d'amies, elle a un excellent moral et se sent dorénavant plus forte et plus sûre d'elle-même.



## Voici Louis

Louis a 72 ans. Il avait toujours été actif jusqu'au jour de sa retraite et, ensuite, sa vie a basculé. Il s'est mis à passer beaucoup de temps à lire et à regarder la télévision. Après tout, se disait-il, la retraite, c'est le temps de se la couler douce. Il n'a pas tardé à se sentir de plus en plus léthargique et ankylosé. Il lui arrivait souvent de rester au lit jusqu'à midi, et de se sentir quand même fatigué.

### Un ami l'encourage à se secouer

« Ce n'est pas parce que tu es à la retraite que tu dois passer ton temps à ne rien faire, lui a fait remarquer un ami. Pour rester en vie, il faut bouger. » Louis s'est décidé à se joindre à son ami et de s'inscrire, moyennant des frais minimes, à un programme d'activité physique au centre communautaire. Le centre réserve un tarif spécial aux aînés. Un professionnel de l'activité physique a aidé Louis à se bâtir un programme d'exercices de renforcement, d'endurance et d'assouplissement. Au début, Louis a trouvé cela difficile de se remettre en forme, mais il a quand même persévéré. Il s'est lié d'amitié avec d'autres personnes de son âge qui fréquentent le centre et, entre eux, ils



s'encouragent sur les vélos stationnaires et dans la salle de musculation. Louis se sent beaucoup plus énergique et n'éprouve plus de lassitude et de fatigue.

### Le plus difficile, c'est souvent de faire le premier pas

Comme vous, tous ces gens ont dû faire un premier pas. Pour vieillir en santé et demeurer autonome, il n'y a qu'un seul secret : l'activité physique. Quelles sont les activités qui vous plaisent? Assurez-vous de choisir des activités qui vous attirent. Commencez lentement et augmentez graduellement votre niveau d'activité jusqu'à ce que vous soyez en mesure de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée chaque jour ou presque.

### N'oubliez pas de choisir des activités qui contribueront à :

- augmenter votre endurance;
- améliorer votre souplesse;
- accroître votre force et votre équilibre.

Si vous ne savez pas quelles activités choisir, commencez par vous informer en vous procurant de la documentation et en demandant conseil à des professionnels de la santé, au personnel des centres communautaires et à votre entourage.

### Demeurer en bonne santé et conserver mon autonomie sont importants pour moi

*Relisez tous les points que vous avez cochés durant la lecture du Cahier d'accompagnement. Cela vous aidera à vous préparer un programme d'activité physique sur mesure.*

### Ma prochaine étape – Mes premiers objectifs

- Je vais afficher le *Guide* sur mon réfrigérateur en guise de rappel pour demeurer actif.
- Je vais marcher au moins 10 minutes par jour.
- Je vais me lever et me dégourdir les membres plusieurs fois durant la journée.
- Je vais faire des étirements chaque jour.
- Je vais m'informer des activités offertes au centre communautaire.
- Je vais porter mes emplettes.
- Je vais danser sur mes mélodies préférées.
- Je vais marcher au lieu de prendre mon automobile chaque fois que j'en ai l'occasion.
- Je vais prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Je vais faire au moins une activité par jour dans chacun des trois groupes.
- Je vais laver et cirer mon automobile moi-même.
- Je vais descendre à un arrêt d'autobus plus tôt et marcher.
- Je vais trouver de la compagnie pour faire de l'activité physique.
- Je vais \_\_\_\_\_
- Je vais \_\_\_\_\_
- Je vais \_\_\_\_\_
- Je veux \_\_\_\_\_
- Je veux \_\_\_\_\_

### Si vous n'arrivez pas à vous décider :

- Parlez-en à votre médecin, à un professionnel de la santé ou à quelqu'un du centre communautaire.
- Essayez de trouver des activités en groupe qui pourraient vous intéresser. Il est parfois plus facile de se mettre à l'activité physique quand on est entouré de gens.
- Demandez à vos amis quelles activités ils pratiquent pour se tenir en forme.
- Essayez de nouvelles activités. C'est un bon moyen de se mettre à bouger et ça peut être divertissant. Vous aurez ainsi l'occasion de faire de nouvelles rencontres et d'améliorer votre santé.

### Vérifiez ces ressources dans votre localité afin de trouver de l'aide pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien :

- Parlez aux gens des services de loisirs de votre localité pour savoir quels programmes sont offerts aux aînés.
- Informez-vous au sujet des sentiers pédestres sûrs et des programmes de marche dans le centre commercial de votre localité.
- Informez-vous des programmes offerts auprès du centre de l'âge d'or de votre voisinage.
- Demandez au YM/YWCA ou à un centre de conditionnement physique s'il y a des programmes à tarif réduit pour les retraités.
- Renseignez-vous auprès des clubs privés d'entraînement de votre localité des tarifs spéciaux réservés aux aînés.
- Les centres et cliniques de santé peuvent vous aider à planifier un programme.
- Les médecins et autres professionnels de la santé peuvent vous aider à déterminer quelles activités vous conviennent.
- Les organisations de santé telles que la Société de l'ostéoporose, la Fondation des maladies du cœur, et la Société d'Arthrite peuvent vous aider à choisir des activités qui vous conviennent.
- Dans les bibliothèques et librairies, il est possible de trouver une mine d'informations sur les activités d'endurance, d'assouplissement, de renforcement et d'équilibre.
- Les services régionaux de santé peuvent également vous informer de ce qui est offert dans votre localité.

### *Votre milieu peut également encourager tout le monde à vivre activement*

Un milieu de vie active simplifie la décision de vivre activement car il s'agit d'un milieu :

- qui encourage les activités physiques en famille et les activités regroupant plusieurs générations;
- qui met les écoles à la disposition des organisateurs de programmes d'activité physique pour les aînés;
- qui fait appel aux aînés pour superviser les jeunes enfants qui marchent entre l'école et leur domicile;
- qui encourage l'activité physique dans les parcs publics, les installations récréatives, les résidences pour personnes âgées, et la tenue d'événements spéciaux;
- qui rend possible l'accès aux centres commerciaux pour les programmes de marche en hiver;
- qui facilite le transport aux endroits où se tiennent des programmes d'activité physique pour les aînés;
- qui rend possible les rencontres entre les aînés dans le cadre de programmes d'activité physique et d'événements;
- qui encourage un transport actif par la création de pistes cyclables et de sentiers pittoresques bien éclairés, de quartiers conçus pour les piétons où sont déneigés les trottoirs en hiver, et où l'on retrouve des supports à bicyclettes sur les artères commerciales.

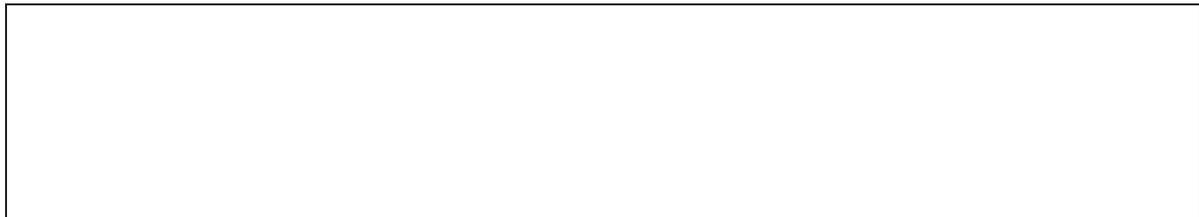
Demandez aux représentants de votre localité ce qu'ils font pour aider des gens comme vous à pratiquer l'activité physique dans votre milieu.

## Organismes parrains du *Guide*

Les organismes suivants appuient le contenu du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* :

- Académie canadienne de médecine du sport
- Alliance Canadienne de massothérapeutes
- L'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap
- L'Association canadienne chiropratique
- Association canadienne de gérontologie
- Association canadienne des jeux d'aînés
- Association canadienne de réadaptation cardiaque
- L'Association canadienne de physiothérapie
- L'Association canadienne de santé publique
- Association canadienne des ergothérapeutes
- L'Association canadienne des loisirs/parcs
- Association canadienne de soins et services communautaires
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne du diabète
- L'Association canadienne pour la santé mentale
- L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique
- L'Association de prévention des accidents industriels
- L'Association des infirmières et infirmiers du Canada
- L'Association des soins et services à domicile
- L'Association du Canada pour les cinquante et plus
- Association nationale des retraités fédéraux
- L'Association pulmonaire
- Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes
- Centre d'éducation sur le vieillissement et la santé du Nord
- Centre canadien de l'activité et du vieillissement
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- Le Centre canadien du stress et du bien-être
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Le Conseil consultatif national sur le troisième âge
- Le Conseil ethnoculturel du Canada
- Croix-Rouge canadienne
- Les diététistes du Canada
- La Fédération canadienne des municipalités
- La Fédération nationale des retraités et citoyens âgés
- Fondation canadienne MedicAlert
- La Fondation des maladies du cœur du Canada
- Infirmières de l'ordre de Victoria du Canada
- L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- L'Institut canadien des urbanistes
- L'Institut national canadien pour les aveugles
- Institut de santé positive pour aîné(e)s Inc.
- La Légion royale canadienne
- National Aboriginal Diabetes Association
- Organisation nationale des représentants indiens et inuits en santé communautaire
- ParticipACTION
- Séjours Culturels des Aînés
- La Société d'Arthrite
- La Société canadienne de l'asthme
- La Société canadienne du cancer
- La Société de l'ostéoporose du Canada
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
- Vert l'action
- Vie active Canada
- La Voix, Le Réseau canadien des aîné(e)s
- YMCA Canada
- YWCA du Canada

*Distribué par :*



Pour des exemplaires additionnels du *Cahier d'accompagnement du Guide*

composez sans frais le **1-888-334-9769**

Activez le site Web du *Guide d'activité physique canadien* : **www.guideap.com**

Also available in English under the title *Handbook for Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults*.

Également disponible sur demande en format de substitution.

*Guide d'activité physique canadien*  
à/s Groupe Communication Canada  
Ottawa (Ontario)  
K1A 0S7

N° de catal. H39-429/1999-2F  
ISBN 0-662-83669-3



Toute modification est interdite. Le document peut être photocopié au complet sans autorisation préalable.