

Conseils utiles pour une vie active

Avantages de l'exercice physique régulier

Pratiquer régulièrement des activités physiques appropriées peut vous aider à vous sentir mieux, et de plusieurs façons. L'exercice peut vous aider :

- à mieux respirer et à mieux dormir
- à maintenir la force de vos os et de vos muscles
- à prévenir la constipation
- à contrôler votre poids
- à réduire les maux de dos et les douleurs articulaires
- à faire baisser l'hyperglycémie, le taux de cholestérol et la pression artérielle
- à stimuler la circulation sanguine et à diminuer l'enflure de vos pieds et de vos jambes
- à vous éclaircir l'esprit et à réduire le stress

Des activités physiques sûres et confortables

- **Consultez votre médecin ou un physiothérapeute** si vous ne savez pas quels types d'activités physiques vous pouvez faire sans danger, ni combien d'exercice faire.
- **Commencez lentement et augmentez graduellement.** Au début, n'importe quelle activité physique risque de vous fatiguer et de vous causer quelques courbatures. C'est tout à fait normal. N'abandonnez pas, continuez et après quelque temps, vous vous sentirez un peu plus fort.



- Si l'activité physique devient inconfortable, ralentissez. Avertissez votre travailleur à domicile ou votre médecin si vous ressentez des douleurs inhabituelles en faisant une activité.
- N'oubliez pas de respirer à fond quand vous faites de l'exercice.
- Exhalez pendant la partie la plus difficile de l'exercice.
- Pour marcher, portez des chaussures confortables, renforcées, bien ajustées et à semelles antidérapantes. Porter des pantoufles un peu larges n'est pas une bonne idée. Assurez-vous que vous ne risquez pas de trébucher sur un tapis mal fixé. Si c'est glissant, marchez avec un ami, un membre de votre famille ou votre travailleur à domicile. Vous pouvez acheter des semelles cloutées à poser sur vos bottes ou vos souliers pour marcher l'hiver. Vous pouvez aussi poser un bout spécial à l'extrémité de votre canne pour qu'elle ne dérape pas sur la glace.
- Assurez-vous que le matériel que vous utilisez est en bon état. Un tapis roulant doit s'arrêter automatiquement si vous tombez.
- Vous pouvez utiliser un vidéo d'exercices conçus spécialement pour les personnes âgées ou pour les personnes en chaise roulante.
- Faites jouer de la musique ou allumez la radio pendant que vous faites votre exercice.

Des activités physiques pour vous

Il y a toutes sortes d'activités physiques. Faites celles que vous aimez. Arrêtez l'activité si vous avez mal.

Activités dans la maison

Faire vous-même le plus possible des tâches ménagères aide vos articulations et vos muscles.

La marche est une des meilleures activités physiques

Prenez votre canne, vos béquilles ou votre déambulateur, et prenez votre temps. Marchez dans votre maison ou votre appartement, ou marchez dans les couloirs. Marchez sur un tapis roulant. Faites une petite promenade autour du bloc si vous vous en sentez capable. Marchez dans un centre communautaire ou un centre commercial. Vous appuyer sur un chariot peut vous aider à marcher.

Bougez dans votre fauteuil roulant

Si votre fauteuil roulant est mû par les bras, faites le tour de votre appartement ou de votre maison, ou l'aller-retour dans le couloir. Handi-Transit peut vous aider à vous rendre à un centre commercial. Utiliser une chaise roulante est un bon exercice pour le haut du corps et le cœur.

Natation

La natation est un excellent exercice si vous avez mal aux genoux ou à la hanche. Dans l'eau, votre corps pèse moins et vous pouvez bouger plus facilement. Si vous ne savez pas nager, vous pouvez quand même marcher ou faire des exercices dans l'eau. Vous pouvez vous inscrire à un cours de natation ou d'exercices pour personnes âgées.

Vélo d'exercice ou tapis roulant

Si vous avez un de ces appareils, sortez-le et utilisez-le. Même cinq minutes par jour aide.

Exercices pour les membres paralysés

Il est très important de faire bouger les membres paralysés. Demandez à un ami, un membre de votre famille, un physiothérapeute ou à votre travailleur à domicile de vous aider à faire des exercices.

Exercices à faire assis ou couché

Il y a des exercices que vous pouvez faire assis dans une chaise roulante ou une chaise, ou couché. Si vous trouvez difficile de faire des exercices seul, demandez de l'aide. Quelqu'un pourrait soutenir votre jambe en haut et en bas du genou, par exemple, et vous aider à la bouger doucement. Pour en tirer l'avantage maximum, faites les exercices plus souvent.

Suivez le Guide d'activité physique pour les aînés publié par le gouvernement du Canada.