



Profitez de la vie...

*Soyez
actif!*

TRUCS ET ASTUCES
POUR LES AÎNÉS

Québec 

Rédaction

Kino-Québec

Collaboration

Secrétariat aux aînés

Édition

Direction des relations publiques et des communications

Pour obtenir un exemplaire de ce document

Ministère de la Famille et des Aînés

425, rue Saint-Amable

Québec (Québec) G1R 4Z1

Numéros de téléphone

Téléphone sans frais : 1 877 216-6202

ISBN 978-2-550-56352-5 (imprimé)

ISBN 978-2-550-56351-8 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Bibliothèque et Archives Canada, 2009

© Gouvernement du Québec

Sommaire

- 4** Bouger, une formule gagnante
- 6** Misez juste
- 8** Tout le monde y gagne!
- 12** Des activités « payantes »
- 14** Faites vos premiers pas!
- 26** La marche, une valeur sûre
- 29** Gardez le goût de bouger...
- 30** Prêt! À vous de jouer
- 30** Des organisations et des outils pour bouger



Bouger,
une formule gagnante

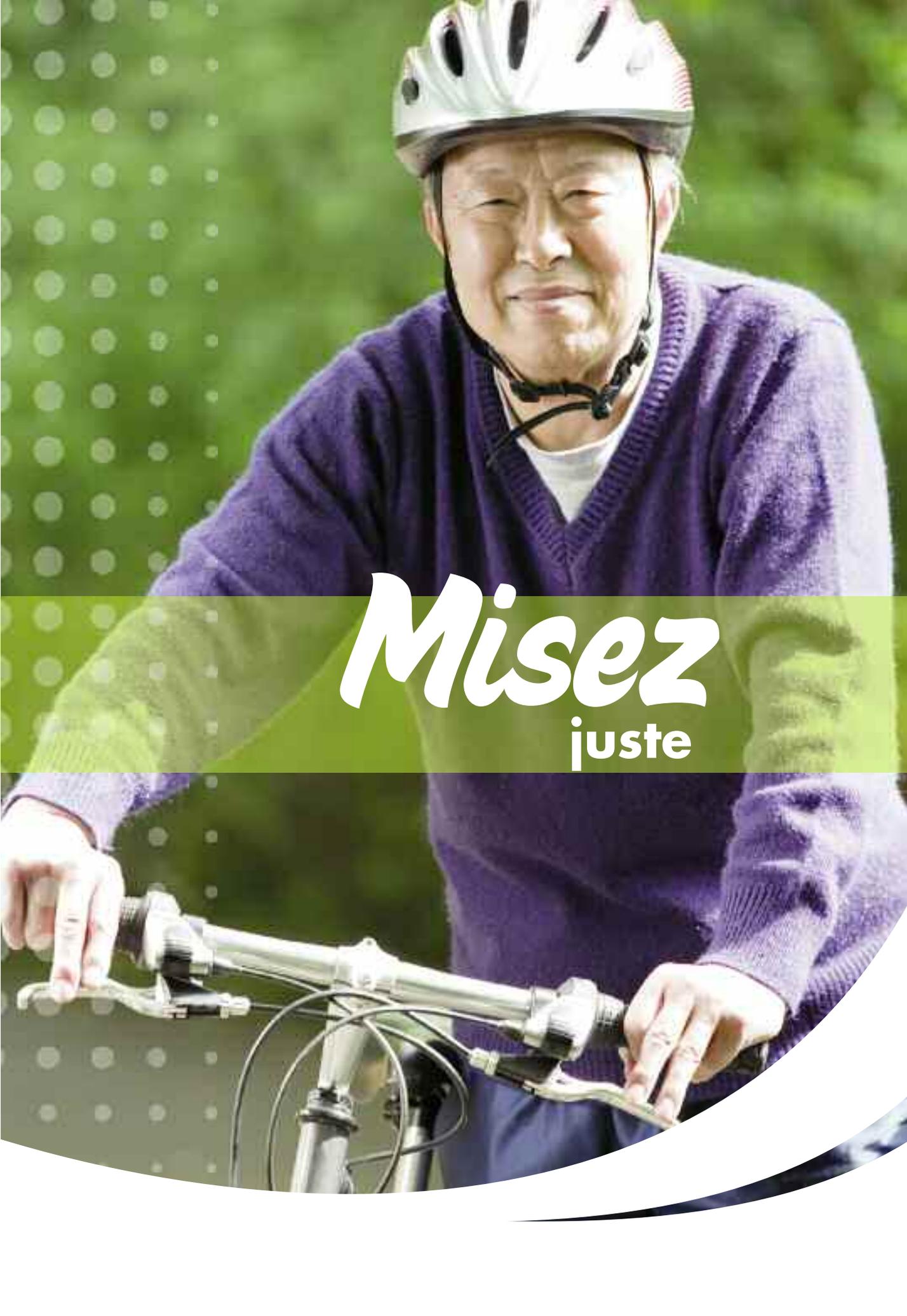
Être actif permet de rester alerte et de profiter de la vie. Et il n'est jamais trop tard pour commencer à pratiquer des activités physiques. En améliorant votre forme physique, vous bénéficierez de plusieurs avantages, notamment d'une amélioration de votre qualité de vie. Toutes les activités sont bonnes : la marche, la natation, la danse, le conditionnement physique, la raquette, 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 et soyez actif! Vous partagerez ainsi de beaux moments tout en prenant soin de vous, car il s'agit là d'autant de bonnes occasions de bouger et de socialiser. 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. Elle donne plus d'énergie et de vigueur musculaire pour répondre aux demandes du quotidien. Elle améliore le sommeil, atténue les effets de l'âge et diminue le stress, ainsi que le risque d'être atteint de certaines maladies.

**SOYEZ DU
NOMBRE!**

**De plus en plus
de personnes
âgées de 65 ans
et plus pratiquent
régulièrement
des activités
physiques et
en retirent
toutes sortes
de bienfaits,
notamment
pour leur
bien-être et
leur santé.**



Misez
juste

Peu importe votre âge, votre sexe ou votre condition physique, vous pouvez tirer avantage de l'exercice physique.

Plus vous êtes actif, plus vous obtenez des bénéfices. Voici des cibles à atteindre graduellement :

- Cinq fois par semaine, effectuez au moins 30 minutes (par période de 10 minutes et plus) d'une activité qui entraîne un léger essoufflement, comme marcher d'un bon pas, aller à bicyclette, faire du vélo stationnaire ou de la raquette;
- Deux fois par semaine, effectuez au moins 30 minutes d'exercices de renforcement musculaire (c'est-à-dire de la musculation avec des poids libres, des appareils ou le poids de votre corps), ainsi que d'entretien de la flexibilité et de l'équilibre.

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 auquel vous pourrez vous adonner à un moment précis de la journée, l'utilisation plus fréquente des escaliers ou quelques sorties de marche. Renouez avec des activités physiques pratiquées durant votre jeunesse, en les adaptant à votre condition actuelle.

Si un peu, c'est déjà beaucoup, plus, c'est encore mieux! Alors, considérez ce que vous pratiquez déjà et ajoutez des occasions de faire de l'exercice. Marchez chaque fois que vous le pouvez. Augmentez graduellement la durée et la fréquence de vos périodes d'activités physiques, en passant de une à deux ou trois par semaine... Vous aimeriez avoir encore plus d'occasions de faire de l'exercice et de rencontrer des gens? Devenez membre d'une association ou d'un club de marche, de quilles ou de vélo. Ou encore inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique, d'aquaforme ou de danse en ligne.

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

ORGANISATION
MONDIALE DE LA
SANTÉ, Genève,
1997



Tout le monde y
gagne!

L'activité physique retarde le vieillissement, améliore l'endurance, la force musculaire, l'aptitude 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.

Le cœur et les artères

L'activité physique aérobie (marche, natation, danse, vélo stationnaire, etc.) sollicite le système cardiovasculaire. Pratiquée régulièrement et à votre rythme, elle améliorera votre circulation sanguine et le travail de votre cœur. Elle prévient également les maladies cardiovasculaires, dont l'hypertension.

Le métabolisme

L'exercice prévient le diabète. Si vous êtes diabétique, bouger peut améliorer la capacité de votre organisme à assimiler l'insuline et, par conséquent, diminuer vos besoins en insuline. Cela est vrai à condition de faire de l'activité physique régulièrement, idéalement tous les jours. Comme les effets de l'exercice sur le taux de sucre dans le sang varient selon les personnes, il importe de parler à votre médecin avant d'augmenter votre niveau d'activité physique.

Les os

En plus d'améliorer la posture et la mobilité, les exercices de musculation préviennent l'ostéoporose. Ils seront d'autant plus bénéfiques s'ils sont pratiqués souvent, car ce qui importe, ce n'est pas tant la durée des séances d'entraînement que leur fréquence. Les exercices qui développent et entretiennent l'équilibre, la flexibilité, la souplesse et l'agilité réduisent le risque de chute et, donc, de fracture. Les personnes atteintes d'ostéoporose peuvent tirer avantage d'un programme d'exercices, pourvu qu'il soit adapté à leur condition physique et à leurs besoins.

Les articulations

Si vous faites de l'arthrose ou de l'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. Celles-ci pourront ainsi bouger plus facilement et sans douleur. Voici quelques exemples d'activités qui pourraient vous convenir : programme d'exercices à la maison, aquaforme, tai-chi.

L'équilibre

Pratiquez des exercices de musculation et d'équilibre, faites du tai-chi ou encore montez et descendez des escaliers... Toutes ces activités amélioreront votre force et votre équilibre au fil du temps. Si vous êtes préoccupé par votre équilibre ou par la peur de tomber, ou si vous avez déjà chuté, informez-vous sur le programme P.I.E.D. (consultez la page 31). Ce programme, encadré par des professionnels de la santé, est spécialement conçu pour aider à prévenir les chutes et les fractures.

Le cerveau

L'activité physique est un gage de bien-être psychologique et de santé mentale. Chaque séance d'exercice de type aérobie peut réduire le stress et l'anxiété, améliorer l'humeur et produire une agréable sensation de détente. Les personnes âgées qui pratiquent régulièrement des activités physiques sont également moins sujettes à la dépression et aux crises d'anxiété. Les activités physiques retardent la perte de tissu nerveux et la détérioration du fonctionnement du cerveau. En effet, des recherches indiquent que les aînés qui ont une bonne aptitude aérobie perdent moins de matière grise et blanche.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ATOUT

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

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 de bouger vous aidera à mieux vivre avec vos limites. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin.

DES RÉSULTATS BÉNÉFIQUES

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.



Des activités

« *payantes* »

Contrairement à certains préjugés, la musculation est à la portée des personnes âgées 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 porter des objets plus facilement. Soulever des poids ou des boîtes de conserve, suivre un programme de musculation, monter des escaliers, empiler du bois : voilà autant de façons d'exercer et de renforcer vos muscles. Les exercices d'assouplissement améliorent votre agilité. Ils vous aident à maintenir vos articulations en bonne santé et à demeurer alerte. Intégrer à votre mode de vie des exercices pour accroître votre souplesse, votre force et votre endurance musculaires contribuera à maintenir votre autonomie. Vous aurez moins de difficulté à exécuter des gestes quotidiens comme porter des emplettes ou des sacs à ordures, ouvrir des pots, vous déplacer, mettre vos souliers, atteindre les objets placés sur des tablettes hautes, faire votre lit, ou encore entrer dans la baignoire et en sortir.

« La perte de la masse, de l'endurance et de la force musculaires n'est pas uniquement 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.

POUR UNE PLUS GRANDE LIBERTÉ... DE MOUVEMENT

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



Faites vos
premiers pas

Un programme maison

Le programme d'exercices suivant vous permettra de vous initier en douceur à l'activité physique.

Voici quelques consignes importantes à suivre avant de débiter :

- Prévoyez un appui, soit le dossier d'une chaise, une table ou un mur, pour faire les exercices en position verticale;
- Portez des vêtements confortables et des souliers plats;
- Respirez normalement lors de chacun des exercices;
- Si vous éprouvez de l'inconfort, diminuez la vitesse d'exécution des mouvements et n'insistez pas si la douleur persiste;
- Faites les exercices chaque jour, si possible. Toutefois, il n'est pas nécessaire de les effectuer tous en une seule fois. Allez-y graduellement;
- Agrémentez votre séance d'une musique que vous aimez;
- Augmentez, si vous le désirez, le degré de difficulté des exercices 3 à 7 en utilisant des poids légers (bouteille d'eau, boîte de conserve ou poids libres).

N. B. : Pour entreprendre un programme d'initiation à l'activité physique, vous pouvez vous inscrire à un groupe Viactive (consultez la page 30). Pour démarrer un programme complet de conditionnement physique, consultez la programmation du service des loisirs de votre municipalité, communiquez avec un centre sportif ou communautaire, ou encore consultez un kinésiologue (consultez le www.kinesiologue.com).

Si vous ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques.

Routine d'exercices

➤ Faire de 5 à 15 répétitions pour les exercices 3 à 9.

Le tableau ci-contre peut vous être utile pour suivre votre progression.

Indiquez vos résultats à chacune de vos séances d'exercices.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
EXERCICES	Nombre de répétitions	Nombre de répétitions	Nombre de répétitions
Exercice 3			
Exercice 4			
Exercice 5			
Exercice 6			
Exercice 7			
Exercice 8			
Exercice 9			
Autre			
Appréciation	<i>Plaisir</i> 😊 😐 😞	<i>Plaisir</i> 😊 😐 😞	<i>Plaisir</i> 😊 😐 😞
Marche (durée)			



Exercice 1

Debout, tourner lentement la tête à droite, puis à gauche, pendant 30 secondes.



Exercice 2

Marcher sur place de 2 à 5 minutes.



Exercice 3

En position assise, faire de grands cercles avec les bras, un à la fois :
A - À la verticale, comme pour laver des vitres;

B - À l'horizontale, comme pour épousseter une table.



Exercice 4

Debout, les mains en appui au mur ou sur le dossier d'une chaise, lever les talons des deux pieds simultanément et les redescendre lentement au sol.



Exercice 5

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



Exercice 6

Debout, les 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.



Exercice 8

Debout, en prenant appui sur une chaise, fléchir le genou droit à 90 degrés et maintenir cette position quelques secondes.

Alterner.



Exercice 9

Debout, en prenant appui sur une chaise, pieds joints :

- A - Élever la jambe droite latéralement;
- B - Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche.



Exercice 10

Debout, mains appuyées contre un mur, placer un pied derrière l'autre tout en maintenant le talon au sol pour étirer le mollet. Les orteils doivent pointer vers le mur. Maintenir la position de 10 à 30 secondes, puis alterner.

Exercices supplémentaires

qui peuvent être ajoutés au programme précédent

Si votre condition physique et votre état de santé le permettent, et si vous êtes capable d'exécuter l'ensemble des exercices présentés précédemment de façon consécutive et continue, vous pouvez intégrer les exercices suivants. Pour les trois premiers exercices, effectuez de 5 à 15 répétitions.



Debout, rapprocher le genou droit du coude gauche. Recommencer le mouvement avec le genou gauche et le coude droit.



Debout, mains appuyées contre un mur, les pieds placés à la largeur des épaules et à distance du mur, exécuter des flexions et des extensions des coudes.



Debout, une main en appui sur une chaise, faire un grand pas devant, s'accroupir en gardant le dos droit et se relever. Prendre un moment de repos et répéter l'exercice en plaçant l'autre jambe devant.



Debout, tout le corps appuyé contre un mur, placer les bras fléchis à 90 degrés contre le mur et les lever lentement tout en les glissant le long du mur. Essayer le plus possible de toujours garder le dos, les épaules, les bras, les coudes, les poignets en contact avec le mur. Redescendre lentement et répéter l'exercice quatre fois.



Debout, une main en appui sur un mur, rapprocher le talon du pied droit de la fesse droite en tenant la cheville ou le bas du pantalon. Garder la position entre 10 et 30 secondes. Alternier.



Assis sur une chaise, tendre une jambe en tirant les orteils vers soi tout en déposant le talon de l'autre jambe au sol. Fléchir le tronc en gardant le dos droit. Garder la position entre 10 et 30 secondes. Alternier avec l'autre jambe.



La marche

une valeur sûre

La marche est l'une des activités les mieux adaptées à votre corps, en plus d'être simple et à la portée de tous. L'important n'est pas la distance que vous parcourez, ni la rapidité de votre pas, mais bien de vous y adonner 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 vous accompagner. Vous pouvez aussi vous inscrire à un club de marche.

Adoptez une démarche sécuritaire

Une bonne posture facilitera vos déplacements et évitera les inconforts. Marchez la tête haute et droite, le regard portant au loin, les épaules relâchées, détendues et légèrement dirigées vers l'arrière. Cette façon de vous tenir favorisera un travail efficace de vos muscles abdominaux. Un balancement naturel de vos bras, les mains ouvertes, aidera au maintien de l'équilibre. Portez des espadrilles, des souliers ou des bottes munies de semelles antidérapantes.

Soyez visible

Pour marcher de façon sécuritaire en soirée, portez des vêtements de couleurs claires. Déambulez sur le trottoir, ou encore en bordure de la route, face aux voitures. Allumez une petite lampe de poche ou portez un brassard réfléchissant.

Marche hivernale

Voici quelques conseils pour vous adonner à la marche durant l'hiver :

- **Habillez-vous chaudement** en portant plusieurs couches de vêtements, ce qui permettra à votre corps de conserver sa chaleur. Par contre, il ne faut pas avoir trop chaud! Préférez les sous-vêtements longs, les chandails en laine et les vestes à l'épreuve du vent. Le chapeau, le foulard, pour couvrir le visage au besoin, et les mitaines ou les gants sont également des accessoires essentiels qui contribuent à éviter les pertes de chaleur.
- **Chaussez-vous convenablement.** L'hiver, les engelures ou la sensation de froid aux pieds sont souvent dues au port de chaussures ou de bottes trop serrées. Toutefois, si elles sont trop grandes, elles peuvent provoquer des douleurs, des ampoules et des chutes.

Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider à faire un bon achat :

- Faites vos achats de chaussures dans une boutique spécialisée;
- Choisissez des bottes bien isolées, imperméables et légères, avec des semelles épaisses et antidérapantes, et munies d'un talon bas et large.

Durant la saison hivernale, plusieurs personnes utilisent des semelles à crampons amovibles (vendues dans les cordonneries et les boutiques de sport). Celles-ci facilitent la marche sur la neige durcie ou les surfaces glacées, et contribuent ainsi à éviter les chutes. Assurez-vous cependant que vos semelles à crampons soient bien ajustées à vos bottes. Par ailleurs, n'oubliez pas de les retirer pour marcher à l'intérieur, car vous risquez alors de glisser sur les surfaces dures (céramique, terrazzo).

Si vous avez besoin d'une canne pour garder votre équilibre, il est important de bien l'ajuster à votre taille. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous expliquer comment l'utiliser. L'hiver, munissez votre canne d'un pic à glace, que vous pouvez vous procurer dans la plupart des pharmacies. N'oubliez pas de le retirer lorsque vous entrez dans un immeuble, car le pic est glissant sur des surfaces dures. De plus en plus de gens utilisent des bâtons de marche; en plus d'aider à conserver l'équilibre, ils contribuent à renforcer le haut du corps et les bras. Il est préférable d'utiliser la paire plutôt qu'un seul bâton.

Gardez le goût de bouger...

Lorsqu'elles démarrent un programme d'activités physiques, la majorité des personnes y sont fidèles, mais, après un certain temps, certaines perdent leur motivation. Voici quelques conseils pour garder le goût de bouger :

- Mettez sur le plaisir;
- Choisissez des activités que vous aimez et pour lesquelles vous avez des habiletés;
- Privilégiez des activités simples et accessibles;
- Choisissez un équipement adéquat et confortable;
- Intégrez l'exercice à vos activités quotidiennes, par exemple lors de vos déplacements;
- Allez-y graduellement et à votre rythme;
- Ayez des attentes réalistes quant aux résultats;
- Planifiez vos périodes d'activités physiques;
- Inscrivez-vous auprès d'un groupe ou prenez des cours;
- Portez une attention particulière au choix de vos activités physiques à l'occasion des changements de saison;
- Bougez en bonne compagnie.

Prêt! À vous de jouer...

Pour vieillir en santé et demeurer autonome le plus longtemps possible, il existe un moyen efficace : bouger. L'activité physique est irremplaçable. Peu importe les activités que vous pratiquez, misez sur le plaisir. Rappelez-vous : *un peu, c'est déjà beaucoup!* Commencez lentement et augmentez graduellement votre niveau d'activité. Le plaisir et le bien-être ressentis vous amèneront progressivement vers : *plus, c'est encore mieux!*

Des organisations et des outils pour *bouger*

Pour en savoir davantage sur les activités et cours offerts, les horaires, etc., communiquez avec le service des loisirs de votre municipalité, un centre communautaire ou sportif, ou encore le club d'aînés de votre milieu.

GROUPE VIACTIVE

Vous aimeriez vous inscrire à un groupe Viactive ou à 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 www.kino-quebec.qc.ca ou appelez au 1 866 747-6626.

Votre CLSC peut également vous fournir de l'information à propos de l'activité physique.



MUSCUL'ACTION

Muscul'action est un programme d'initiation à la musculation. Il s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus qui désirent améliorer leur capacité musculaire à la maison. Le document plastifié *Muscul'action* propose six routines de quatre exercices de musculation avec poids, d'une durée de 10 minutes chacun. Ce sont des exercices sécuritaires et faciles à exécuter. Le programme comporte aussi une banque d'exercices permettant de créer de nouvelles routines. Pour obtenir un exemplaire de *Muscul'action*, il suffit de remplir le bon de commande téléchargeable à partir du site Internet de Kino-Québec (www.kino-quebec.qc.ca), ou de 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

PROGRAMME P.I.E.D.

Le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) s'adresse aux aînés autonomes qui vivent à domicile. Il se déroule sur une période de 12 semaines et comprend trois volets : exercices en groupe, exercices à domicile et capsules de discussion sur la prévention des chutes. Pour obtenir de l'information concernant ce programme, communiquez avec votre CLSC.

RÉSEAU FADOQ

Des centaines de clubs offrent diverses activités à l'intention des aînés qui souhaitent bouger dans différentes régions du Québec : programme Viactive, danse, marche, vélo, quilles, golf, Jeux des aînés, etc. Le réseau FADOQ vend également des cahiers d'exercices intitulés *FADOQ en mouvement*. Pour obtenir davantage d'information, composez le 514 252-3017 ou visitez le site Internet www.fadoq.ca.

**Contenu
élaboré par
Kino-Québec**

**Kino-Québec est
un programme
du ministère de
l'Éducation, du
Loisir et du Sport,
du ministère de
la Santé et des
Services sociaux
et des agences
de santé et de
services sociaux.**

**Kino
Québec**

