



Conseils de vie active pour les aînés

Ce que disent les chercheurs, en langage simple. Parrainé par la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA)

L'importance de l'entraînement en force pour les aînés

par Michelle Porter, Ph. D., professeure agrégée, faculté d'éducation physique et d'études en loisirs, université du Manitoba

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

33, chemin Laird, Toronto (Ontario) M4G 3S9
 Sans frais : 1 800 549-9799
 Tél. : (416) 423-2163
 Téléc. : (416) 412-2112
 Courriel : alcoa2@istar.ca
www.ALCOA.ca

Des exemplaires de Recherche en bref de la CVAA et les références de recherche reliées à cet article sont offerts sous forme imprimée au bureau de la CVAA et peuvent également être téléchargés à partir du site www.ALCOA.ca.

Nous remercions Santé Canada pour son soutien financier.

This document is also available in English.

Au fil des ans, les adultes perdent leur masse musculaire, et par conséquent, leur force, simplement parce qu'ils vieillissent. Cette diminution normale de la dimension des muscles peut compromettre l'autonomie et la sécurité. Les personnes âgées peuvent éprouver des difficultés à participer à leurs activités favorites ou ne plus pouvoir le faire. Elles peuvent risquer de tomber ou être simplement incapables de se lever de leur chaise. Il y a toutefois de bonnes nouvelles : quel que soit votre âge ou vos capacités, vous pouvez devenir plus fort.

Au cours des années 1990, les chercheurs ont démontré que l'entraînement en force est utile pour les aînés. Vous pouvez faire de l'entraînement en force si vous êtes en santé, actif et sexagénaire, mais aussi si vous êtes moins actif, frêle et nonagénaire. Désormais, tant Santé Canada que l'American College of Sports Medicine (le collège américain de médecine sportive) incluent l'entraînement en force dans leurs recommandations d'activités physiques. Grâce à ces nouvelles données, les programmes d'entraînement aux poids pour les aînés gagnent en popularité et sont maintenant proposés dans de nombreuses collectivités.

Qu'est-ce que l'entraînement en force ?

Le Guide d'activité physique canadien vous suggère de faire de l'entraînement en force en :

- transportant votre lessive, vos sacs d'épicerie ou d'autres objets lourds,
- soulevant des haltères que vous aurez achetés,
- soulevant des poids que vous fabriquerez à l'aide de boîtes de conserve ou de bouteilles remplies d'eau ou de sable,
- faisant des flexions contre le mur,
- utilisant un appareil d'haltérophilie.



L'activité est sécuritaire pour la plupart des gens : commencez lentement et augmentez la difficulté. Pas convaincu ? Consultez un professionnel de la santé.

Pour obtenir d'autres conseils sur l'activité physique, consultez le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés, offert sans frais au 1 888 334-9769 ou à www.guideap.com

Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées.

Le poids ou la résistance que vous utilisez doit être assez lourd pour améliorer votre force. Vous pouvez faire des exercices à la maison dans le cadre de vos activités quotidiennes, au gymnase ou dans un centre sportif.

Quels sont les avantages de l'entraînement en force ?

Lorsque vous ferez de l'entraînement en force, vous retrouverez une partie de la masse musculaire perdue en raison de l'âge. Vous gagnerez plus de facilité, d'équilibre et de confiance pour vaquer à vos activités quotidiennes. En plus de devenir plus fort, les recherches indiquent que vous :

- retrouverez des os plus sains,
- aurez une meilleure posture,
- réduirez votre masse grasse,
- réduirez vos risques de chute,
- pourrez marcher plus vite,
- réagirez plus rapidement,
- monterez les marches plus facilement,
- vous lèverez de votre chaise plus facilement.

Pour quelles autres raisons voudriez-vous faire de l'entraînement en force ? Une personne âgée a déclaré que l'entraînement en force lui a permis de poursuivre les activités qui lui plaisent.

Où pouvez-vous trouver des programmes d'entraînement en force ?

Recherchez des programmes d'entraînement dans les centres de santé communautaire, les centres de ressources communautaires, les YMCA, les YWCA, les centres de loisirs, les clubs sportifs, les programmes de formation continue des écoles, les clubs de l'âge d'or, les universités et les collèges de votre collectivité. Si un de ces centres se trouve près de chez vous mais n'offre pas de programme d'entraînement en force pour les personnes âgées, voyez si vous pouvez convaincre les responsables d'en organiser un ! C'est tellement bien inspiré.

Comment pouvez-vous vous entraîner en toute sécurité ?

- ✓ Consultez toujours votre médecin, votre dispensateur de soins ou votre entraîneur avant d'apporter un gros changement à vos activités physiques.
- ✓ Demandez l'aide d'un entraîneur compétent pour effectuer vos exercices correctement. Adhérez à un programme d'entraînement en force ou obtenez des directives individuelles.
- ✓ Respirez naturellement. Ne retenez pas votre souffle.
- ✓ Commencez lentement.
- ✓ Accroissez le nombre de répétitions d'un exercice avant de passer à un poids plus lourd.
- ✓ Utilisez toujours la bonne technique. Ne soulevez pas un poids trop lourd, cela vous empêcherait de privilégier la bonne technique.

Comment faire de l'entraînement en force ?

Pour obtenir de meilleurs résultats à la maison ou au gymnase, les spécialistes vous suggèrent :

- ✓ de vous entraîner deux à trois fois par semaine et de vous reposer une journée entre chaque entraînement,
- ✓ de toujours exercer les principaux groupes musculaires : bras, poitrine, dos, abdomen et jambes. Vous devrez faire de huit à dix exercices différents.
- ✓ de faire au moins une série de chaque exercice. Autrement dit, vous devrez répéter le même exercice de huit à douze fois avant de vous reposer.
- ✓ de devenir encore plus fort en faisant deux ou trois séries de chaque exercice.
- ✓ de vous reposer environ deux minutes entre chaque série.
- ✓ de choisir un poids que vous pouvez soulever de dix à quinze fois par série, si vous êtes un néophyte.
- ✓ de prendre un poids plus lourd si vous pouvez faire une série d'exercices plus de dix à quinze fois.
- ✓ de prendre un poids plus lourd lorsque vous pouvez le soulever de huit à dix fois par série, c'est ce qu'on appelle la progression et c'est nécessaire si vous voulez accroître votre force.
- ✓ de vous entraîner une fois par semaine lorsque vous aurez atteint la force recherchée, afin de la maintenir.