



Conseils de vie active pour les aîné(e)s

Les résultats pratiques des recherches de pointe appliqués à l'activité physique pour les aînés, en langage simple, destinés aux dispensateurs de soins et aux animateurs. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA).

Conseils de vie active à l'intention des aîné(e)s L'exercice aérobique pour les aîné(e)s

By Gareth R. Jones, Ph. D., Directeur du Centre canadien de l'activité physique et du vieillissement; professeur adjoint à la faculté des Sciences de la santé, Université Western Ontario; chercheur affilié au Lawson Health Research Institute, St. Joseph's Health Care, à London.

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

Télex : (416) 423-2112

Courriel : alcoa2@ca.internet

www.alcoa.ca

Il est possible d'obtenir des exemplaires supplémentaires de Recherche en bref de la CVAA ainsi que les références du présent article sous forme imprimée et électronique au bureau de la CVAA ou de télécharger le tout à partir du site www.ALCOA.ca.

La reproduction totale ou partielle du présent document et autorisée et encouragée, sous réserve, que sa provenance soit attribuée à Recherche en bref de la CVAA et aux auteurs énumérés dans la publication.

La CVAA remercie sincèrement Santé Canada pour son soutien financier.

L'exercice est excellent pour les aîné(e)s et les chercheurs s'entendent tous sur ce point. L'exercice aérobique est particulièrement indiqué. Ce genre d'exercice aide les personnes âgées à demeurer plus agiles et à se sentir bien. Savez-vous qu'il est possible pour les personnes de plus de 90 ans d'améliorer leur condition aérobique?

Les aîné(e)s en bonne forme jouissent le plus souvent d'une meilleure qualité de vie et vivent plus longtemps. Lorsque nous perdons la forme, des tâches comme les travaux ménagers ou le jardinage nous pèsent. Lorsque l'épuisement ou la fatigue nous gagne, nous cessons de faire ces tâches. C'est à ce moment que notre état commence à se détériorer, nous en faisons de moins en moins, nous perdons la forme, nous nous affaiblissons et nous ne pouvons ensuite qu'en faire encore moins. Bientôt, nous avons besoin d'aide pour nous acquitter de simples tâches quotidiennes et pour demeurer autonomes.

Qu'est-ce que la condition aérobique?

Cela signifie que votre corps peut travailler ou faire de l'exercice pendant deux minutes ou plus. Pour développer une bonne condition aérobique, vous devez exercer vigoureusement vos principaux groupes musculaires, par exemple ceux des jambes, du tronc et des épaules au point d'en activer votre respiration.

Comment devez-vous vous y prendre pour maintenir ou améliorer votre condition aérobique?

Vous pouvez maintenir ou améliorer votre

condition aérobique par la pratique régulière de l'exercice aérobique parce que cette forme d'exercice:

- Fait travailler les principaux groupes musculaires des jambes, du corps et des bras
- Est importante dans l'exécution de mouvements utiles, par exemple ceux des articulations portantes (songeons à la marche)
- Et les mouvements associés à l'exercice aérobique sont suffisamment difficiles pour poser un défi, mais néanmoins assez faciles d'exécution pour être agréables

Vous devriez choisir des activités variées afin de rendre l'exercice plus intéressant et plus divertissant. Voici quelques suggestions d'activités qui conviennent aux aîné(e)s :

- La marche rapide dans un endroit couvert ou en plein air
- Le jogging, la course ou la marche ou une combinaison des trois
- Le cyclisme sur un vélo, sur un tricycle pour adulte ou sur un vélo d'exercice
- L'aviron dans une embarcation ou sur une rameuse
- Les danses rapides
- Les exercices de en train (les exercices aérobiques, la culture physique, les exercices avec charge)
- La natation
- L'aquaforme ou l'aqua-aérobique
- Le ski de fond
- La raquette



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

Les points de vue exprimés dans le présent bulletin sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de Santé Canada.

Pratiquer l'exercice sans danger

En règle générale, l'exercice ne pose pas de danger si vous commencez doucement et passez graduellement à un niveau de difficulté plus grand. Demandez conseil à votre médecin traitant avant de vous mettre à l'exercice, surtout si cela fait un certain temps que vous êtes inactif(ive) ou si vous voulez essayer un exercice plus difficile. La plupart du temps, il n'y aura pas de contre-indication et vous pourrez débiter sans plus tarder. Votre médecin pourra vous conseiller d'autres formes d'exercices si vous n'êtes pas prêt(e) à l'exercice aérobie.

Quel régime d'activité est recommandé?

La recherche a clairement démontré que les aîné(e)s améliorent leur condition physique par la pratique de 30 minutes ou plus d'activité aérobie continue tous les jours de la semaine ou presque. Si vous n'avez jamais fait de l'exercice et si vous vous demandez comment vous y prendre :

- Commencez par deux ou trois séances de 10 à 15 minutes par jour.
- Tâchez d'accumuler en tout 30 minutes d'exercice aérobie par jour.
- Peu à peu, allongez vos séances d'exercice au point d'en faire de 45 à 60 minutes par jour, tous les jours de la semaine ou presque.

Quel degré d'intensité convient?

D'abord, intégrez graduellement l'activité physique dans votre quotidien jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice de 45 à 60 minutes par séance, tous les jours de la semaine ou presque. Ensuite, augmentez l'intensité ou la rapidité de votre activité afin d'en retirer le maximum de bienfaits. Lorsqu'on leur demande de marcher rapidement, la plupart des gens adoptent une cadence bénéfique pour leur condition aérobie. La prochaine fois que vous irez marcher pour faire de l'exercice, posez-vous la question suivante :

"Est-ce que je marche assez rapidement ?"

Si vous vous demandez encore jusqu'à quel point vous devriez pousser votre entraînement, voici quelques trucs :

- Le test de la conversation ou de la respiration à peine audible. Augmentez graduellement la cadence jusqu'à ce que vous puissiez vous entendre *souffler* et qu'il vous soit difficile de parler sans prendre une respiration.
- Le test de la fréquence cardiaque cible. Votre cœur bat plus rapidement à mesure que vous augmentez la cadence. Votre exercice sera efficace dans la mesure où vous vous poussez suffisamment pour atteindre la fréquence cardiaque

cible correspondant à un exercice allant de modéré à vigoureux. La fréquence cardiaque de chacun varie en raison de l'âge, de l'état de santé, de la prise de médicaments et d'autres facteurs. Demandez à votre moniteur(trice) de la condition physique ou à un(e) intervenant(e) de la santé de vous aider à déterminer quel devrait être votre fréquence cardiaque cible à l'effort. Si vous avez l'impression de trop vous pousser ou de ne pas vous pousser suffisamment en vous fiant à la fréquence cardiaque cible établie en fonction de votre âge, utilisez le test de la respiration à peine audible ou la méthode de la perception de la fatigue.

- L'échelle de perception de la fatigue est un excellent indicateur pour déterminer l'effort fourni par votre corps. Adressez-vous à un(e) moniteur(trice) de la condition physique ou à un(e) intervenant(e) de la santé pour en savoir plus long sur cette méthode. Le but visé est un effort entre 4 et 7 sur une échelle de 10 ou une perception de la fatigue de relativement forte à très forte, qui correspond à l'effort requis en vue d'améliorer sa condition aérobie.

Le moindre exercice physique est utile

Les aîné(e)s sont nombreux à souffrir de problèmes de santé, par exemple d'arthrite, d'ostéoporose, de diabète. Si vous souffrez d'un problème de santé, vous allez devoir en tenir compte dans votre choix d'exercice. Par exemple, si vous avez des problèmes d'équilibre ou aux articulations, des sports nautiques, tels que la natation ou l'aquaforme sont conseillés. Si vous ne pouvez vous déplacer, vous pouvez faire de l'exercice à votre domicile ou en marchant sur place. Les gens alités peuvent faire de l'exercice au moyen d'appareils. L'exercice est bon pour tout le monde sans exception. À mesure que vous gagnerez des forces et que vous vous sentirez plus en forme, vous pourrez faire davantage d'activités ou varier vos exercices pour maintenir votre intérêt et devenir en meilleure forme.

L'exercice aérobie est un des principaux moyens qui vous aidera à préserver votre autonomie.

Les personnes qui s'inquiètent de trop se pousser n'ont rien à craindre, car la recherche indique hors de tout doute que l'exercice aérobie :

- Réduit les risques de maladie;
- Contribue à une amélioration de la forme physique à un âge très avancé;
- Facilite l'exécution des tâches quotidiennes;
- Permet le maintien de l'autonomie.

L'exercice, qu'on se le dise, permet de mener une vie active avec plus de vigueur et de jouir d'une meilleure qualité de vie.