

# 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).

## Saine alimentation et pratique régulière de l'activité physique: Une combinaison gagnante pour les aîné(e)s

Par: Shanthi Johnson, Ph.D., P.Dt., professeur agrégé à l'Université Acadia et professeur adjoint à l'Université Western Ontario 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

Télé. : (416) 423-2112

Courriel : [alcoa3@ca.internet](mailto:alcoa3@ca.internet)

[www.alcoa.ca](http://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](http://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.*

**N**os corps se transforment avec l'âge. Certains de ces changements se traduisent par des maladies chroniques telles que le diabète, les maladies coronariennes, et certaines formes de cancer. Ces maladies ne vont pas nécessairement de pair avec le vieillissement, car la recherche démontre qu'elles sont en partie causées par notre manque d'activité physique ou des mauvaises habitudes alimentaires. Une alimentation saine et l'exercice sont deux façons importantes d'améliorer notre santé et notre qualité de vie. Mis en pratique conjointement, ils contribuent à ralentir les progrès du diabète, des maladies du cœur et de certains types de cancer.

### Une alimentation saine

Plus nous avançons en âge, notre besoin en calories diminue, mais notre besoin de nutriments demeure le même et, dans certains cas, augmente. De là l'importance de planifier soigneusement ses repas. Nous devons veiller à:

- \* Consommer des aliments dans les quatre groupes alimentaires (produits laitiers, produits céréaliers, légumes et fruits, viandes et substituts) et varier les choix de couleur, saveur, texture et méthode de préparation des aliments dans chacun des groupes (p. ex. produits frais, en conserve, surgelés). Consultez le Guide Alimentaire Canadien pour Manger Sainement pour une description

de chacun des groupes.

- \* Mangez tous les jours des produits céréaliers, des fruits et des légumes, des produits laitiers et des protéines (viandes, poissons, légumineuses, etc.).

- \* Consommez moins d'aliments à haute teneur en sucre, gras et de sel.

### Voici quelques conseils pour manger sainement

- ✓ Mangez chaque jour une variété d'aliments dans chacun des groupes (céréales, fruits et légumes).
- ✓ Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.
- ✓ Choisissez des aliments moins gras (p. ex. mangez plus de fruits et de légumes, des aliments normalement faibles en gras).
- ✓ Choisissez des légumes vert foncé et orange et des fruits orange.
- ✓ Choisissez des produits laitiers moins gras.
- ✓ Choisissez des viandes, des volailles et des poissons moins gras.
- ✓ Choisissez des légumineuses.
- ✓ Consommez moins d'aliments et de boissons non nutritifs.

Pour plus de renseignements sur une bonne alimentation, commandez un exemplaire du **Guide Alimentaire Canadien pour Manger Sainement** en composant le 613 954-5995 ou en visitant le site [www.hc-sc.gc.ca/nutrition](http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition).

## Une vie active

Une vie active englobe la pratique d'activités telles la marche, le yoga, la danse, le jardinage, les travaux ménagers, les activités sociales et ainsi de suite.

L'activité physique est indissociable d'une vie active.

Le Guide d'activité physique canadien pour les aînés recommande aux aîné(e)s d'être actifs de 30 à 60 minutes par jour et de faire des exercices qui rehaussent l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse.

### Quelques conseils pour demeurer actif et active et en bonne santé

- ✔ Soyez actif et active, à votre façon, tous les jours.
- ✔ Participez à des activités qui développent votre endurance de quatre à sept jours par semaine. Par exemple, la marche, la natation, la danse, l'aérobic, le vélo, le ski de fond, etc.
- ✔ Travaillez chaque jour votre souplesse. Par exemple, étirements, flexions et extensions, bowling, yoga, tai-chi, etc.
- ✔ Participez à des activités qui développent votre force et votre équilibre de deux à quatre jours par semaine. Par exemple, soulever des charges ou des articles de la maison; prendre les escaliers; exécuter des tractions au mur, etc.

Pour plus d'informations concernant l'activité physique, commandez un exemplaire du Guide d'activité physique canadien pour les aînés en composant le 1 888 344-9769 ou encore visitez le site Web [www.paguide.com](http://www.paguide.com).

## Notre alimentation et ses effets sur l'ossature et les muscles

À mesure que nous vieillissons, la force de notre ossature et notre masse musculaire diminuent. Pour conserver une ossature et des muscles en bonne santé:

- \* Mangez suffisamment de protéines
- \* Assurez-vous d'inclure du calcium et de la vitamine D dans votre alimentation
- \* Exercez vos articulations portantes par la marche ou en soulevant des charges
- \* Faites des exercices de développement musculaire

Pour plus d'informations sur les sujets susmentionnés et d'autres renseignements utiles, consultez les sites suivants:

- Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s: [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement: <http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition>
- Guide d'activité physique canadien pour les aînés: [www.paguide.com](http://www.paguide.com)
- Réseau canadien de la santé: [www.canadianhealthnetwork.org](http://www.canadianhealthnetwork.org)
- Centre canadien de l'activité et du vieillissement: [www.uwo.ca/actage](http://www.uwo.ca/actage)
- Société de l'ostéoporose du Canada: [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)
- Les diététistes du Canada: [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

**Conseil aux aîné(e)s :** Si vous comptez vous mettre à l'activité physique ou songez à modifier votre niveau actuel d'activité physique, il serait important de demander conseil à une personne qualifiée. Pour retirer davantage de bienfaits de l'activité physique, vous devriez discuter de votre cas particulier ou de vos préoccupations (par exemple risque de blessure) avec un professionnel de la santé ou avec votre médecin.

Pour obtenir des conseils sur votre alimentation et la nutrition, adressez-vous à un diététiste professionnel.



*Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées. Les points de vue exprimés dans le présent bulletin sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de Santé Canada.*