



# 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).

## L'exercice à tout âge, c'est bon pour le cœur

Par M.T. Sharratt, Ph.D., professeur et doyen, Faculté des sciences de la santé appliquées,  
 Université de Waterloo, Waterloo

### 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

Télééc. : (416) 423-2112

Courriel : [alcoa@ca.inter.net](mailto:alcoa@ca.inter.net)

[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 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.*

© CVAA 2001

Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès chez les hommes et les femmes âgés. Ces données risquent peu de changer dans un avenir prochain car ce groupe d'âge est celui qui augmente le plus rapidement. Avec l'arthrite, les maladies cardiaques sont parmi les plus incapacitantes.

Par le passé, on croyait à tort les hommes plus exposés aux maladies coronariennes. On sait aujourd'hui que ces maladies sont la principale cause de décès chez les femmes âgées et qu'elles apparaissent environ dix ans plus tard chez la femme. Les œstrogènes, croient les médecins, contribueraient à prévenir chez la femme les maladies cardiaques.

Est-il possible pour les aîné(e)s de réduire leurs risques de maladies coronariennes? Bien sûr! Un cœur en bonne santé dépend étroitement de notre mode de vie et il est possible par nos choix quotidiens de prévenir les maladies coronariennes. Un cœur rudement mis à l'épreuve par la malbouffe, le tabagisme et l'inactivité physique présentera tôt ou tard des défaillances.

L'activité physique quotidienne à long terme peut aider à prémunir contre les maladies cardiaques. Les chercheurs ont constaté que l'activité physique ralentit le rythme cardiaque au repos, abaisse la tension artérielle et rehausse la condition physique. Les études ont prouvé que par comparaison aux aîné(e)s sédentaires, les hommes et les femmes âgés qui font de l'exercice, vivent plus longtemps et ne sont pas autant exposés aux maladies coronariennes. D'autres études ont également démontré que les hommes actifs sont moins susceptibles de souffrir d'un accident cérébrovasculaire.





La plupart des études ont porté sur des sujets qui marchaient au moins 30 minutes cinq fois par semaine. Un régime de trente minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée est à la portée de chacun, y compris des personnes au départ les moins actives. À condition d'augmenter le rythme cardiaque et d'accélérer de la respiration, toute activité physique est bénéfique pour le cœur, qu'il s'agisse de natation, de vélo, de jardinage, ou de promener Fido à un pas vif. Marcher plus rapidement qu'en temps normal (sans courir) comme si vous étiez pour manquer l'autobus ou un rendez-vous, est l'intensité qu'il vous faut privilégier.

Vous pouvez atteindre 30 minutes d'exercice par jour en y allant de séances de 10 minutes 3 fois par jour. Choisissez une activité qui vous plaît car ainsi vous aurez davantage tendance à vous y adonner tous les jours.

L'exercice contre résistance consiste à faire travailler les muscles. Monter un escalier,

pelletter et porter des provisions sont tous des exercices contre résistance. Au moins une étude majeure a révélé que le développement de la force contribue à la prévention des maladies du cœur.

Comme le souligne le titre de cet article, il est toujours temps de se mettre à l'activité physique. La British Regional Heart Study a constaté que les hommes âgés qui se sont mis tardivement à l'exercice étaient moins susceptibles de mourir prématurément que les hommes demeurés inactifs. La règle à suivre est simple : pour se prémunir contre les maladies du cœur, il faut faire de l'exercice dès aujourd'hui et à intervalles réguliers.

Les aîné(e)s qui sont nouveaux à l'exercice, et plus particulièrement ceux qui souffrent d'une maladie coronarienne, devraient consulter leur médecin de famille avant de viser 30 minutes d'activité physique par jour. Vous trouverez d'excellentes suggestions dans le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés, que vous pouvez commander gratuitement en ligne à [www.paguide.com](http://www.paguide.com) ou en composant le 1-888-334-9769



*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 au CVAA.*