



Conseils de sécurité

- Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous éprouvez un des signes avertisseurs suivants, arrêtez de faire l'exercice et consultez un médecin :
 - étourdissements;
 - sensation d'évanouissement;
 - douleur à la poitrine;
 - essoufflement;
 - douleurs musculaires ou articulaires.
- Si vous devez prendre des médicaments quand vous êtes actif, assurez-vous de les avoir avec vous.
- Utilisez les aides à la mobilité, les lunettes, les appareils auditifs, les orthèses et tout autre dispositif de sécurité qui vous ont été prescrits pour assurer une participation sécuritaire.
- Restez hydraté avant, pendant et après l'activité.
- Portez des vêtements ou des accessoires réfléchissants et aux couleurs vives.
- Utilisez des réflecteurs et des phares sur votre vélo.
- Portez les dispositifs de sécurité (p. ex. casque et autre équipement protecteur).
- Si vous faites de l'activité physique seul, apportez une pièce d'identité. Dites à quelqu'un où vous allez et quand vous reviendrez.
- Si le temps est mauvais, tâchez de marcher à l'intérieur dans un centre commercial ou dans le cadre d'un programme de marche intérieure.

L'activité physique, c'est pour tout le monde...

Si vous avez certaines restrictions ou certaines inquiétudes, demandez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre spécialiste en loisirs ou en conditionnement physique de vous proposer des moyens de modifier vos activités (p. ex. exercices à faire sur une chaise).

Alimentation saine : conseils pour les personnes âgées

- Suivez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour en savoir plus long, visitez le www.monguidealimentaire.ca.
- Un repas équilibré comprend des aliments de 3 des 4 groupes alimentaires :
 - légumes et fruits;
 - produits céréaliers;
 - lait et substituts;
 - viandes et substituts.
- Une collation équilibrée comprend des aliments de 2 des 4 groupes alimentaires, par exemple du fromage et des tranches de pomme ou du houmous et des légumes.
- Limitez votre apport en aliments transformés salés, comme les sauces, les vinaigrettes et les viandes froides ou prêtes à servir. Optez pour des légumes et des fruits frais ou surgelés qui sont naturellement faibles en sodium.
- Le besoin en vitamine D augmente après 50 ans. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé concernant l'utilisation de suppléments.

Comment vous mettre en mouvement™

Pour vous mettre *en mouvement™* et pour découvrir d'autres conseils et idées à l'appui d'un mode de vie sain et actif, visitez inmotion4life.ca. En anglais seulement.

Appelez le 519 663-5317, poste 2220, pour en savoir plus long.

Renseignements adaptés des documents suivants :

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière d'activité physique – Glossaire*, 2011. Récupéré le 13 juin 2011 du <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, 2007. Récupéré le 13 juin 2011 du <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>



www.inmotion4life.ca

Faites-en pour la vie... tous les jours!



www.inmotion4life.ca

Toujours en mouvement™



Les personnes âgées (65 ans ou plus) en bonne santé peuvent tirer des bienfaits pour la santé et réduire leurs risques pour la santé en faisant régulièrement de l'activité physique et en mangeant sainement.

« Ça (l'activité physique) m'a beaucoup aidé. Je fais des choses aujourd'hui que je faisais dans la soixantaine. Ça me garde jeune. »



Faites-en pour la vie... tous les jours!

inmotion4life.ca

Quels sont les bienfaits que vous procurera l'initiative en mouvement™?

Bienfaits dès le début :

- Faire de nouvelles connaissances;
- Vous sentir revigoré;
- Réduire le stress et mieux dormir;
- Vous amuser.



Réduction du risque des maladies suivantes :

- Maladies du cœur, AVC et hypertension;
- Diabète;
- Ostéoporose;
- Démence;
- Certains types de cancer;
- Dépression.

Autres bienfaits pour la santé :

- Améliore la condition physique;
- Maintient la mobilité;
- Améliore ou maintient le poids;
- Améliore l'équilibre et prévient les chutes;
- Conserve l'autonomie;
- Maintient la santé des os et la force musculaire;
- Permet de se sentir mieux et conserve la santé mentale.



Plus vous êtes actif, mieux c'est!

Ce qui est bon pour le cœur est aussi bon pour le cerveau!

« J'ai une mémoire extraordinaire, et être active contribue à garder mon esprit actif aussi. »



Rehaussez votre niveau d'activité grâce au principe FITT

Fréquence : Les personnes âgées en bonne santé devraient être actives la plupart des jours de la semaine et tâcher d'intégrer l'activité physique à leur quotidien.

Intensité : Commencez lentement à faire de l'activité aérobique. Travaillez graduellement vers l'atteinte d'un niveau d'activité modéré (marche rapide ou aqua-aérobie) à vigoureux (marche très rapide et nage rapide).

Temps (durée) : Augmentez graduellement le temps consacré à l'exercice par tranches de 10 minutes ou plus pour atteindre au moins 150 minutes par semaine.

Type d'activité : En plus des activités aérobiques ci-dessus, vous auriez intérêt à ajouter les activités suivantes :

- Des activités de renforcement des muscles et des os (p. ex. lever ou porter des objets, travaux vigoureux de jardinage et entraînement avec des poids) au moins deux fois par semaine, des journées différentes;
- Des activités visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes (p. ex. tai-chi et yoga).

Plus on fait de l'activité physique, plus les bienfaits pour la santé sont grands.

Suivez les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus* de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. www.csep.ca

Source : Directives canadiennes en matière d'activité physique, © 2011. Utilisé avec la permission de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. www.csep.ca



« Il me fallait absolument trouver quelque chose pour me remettre à bouger. Pratiquement dès ma première séance au gymnase, j'ai commencé à mieux me sentir et à dormir toute la nuit. »

Avant de commencer

- Si vous entreprenez une nouvelle activité physique, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé.
- Les débutants devraient commencer lentement et augmenter graduellement leur niveau d'activité. Connaissez vos limites!
- Habillez-vous en fonction du temps :
 - Par temps chaud, portez des vêtements légers et « respirants »;
 - Par temps froid, portez un chapeau, couvrez-vous la peau et habillez-vous en couches.
- Protégez-vous contre le soleil en toutes saisons :
 - Protégez-vous contre le soleil surtout entre 11 h et 16 h ou quand l'indice UV est de 3 ou plus.
 - Portez un chapeau, des lunettes de soleil et un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus;
 - Couvrez-vous la peau.
- Portez des chaussures qui soutiennent bien le pied selon l'activité.

Idées pour commencer

- Choisissez des activités sécuritaires que vous aimez.
- Allez faire une marche dans un parc ou un sentier de votre localité.
- Essayez les activités offertes aux centres communautaires ou pour personnes âgées.
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt et marchez.
- Stationnez votre véhicule un peu plus loin que d'habitude.
- Empruntez les escaliers.
- Explorez votre communauté.

