

Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

pour les aînés

**Soyez actif à votre façon,
tous les jours!**

- L'âge n'est pas une barrière



Faites plus
d'activités
d'endurance
4-7 jours
par semaine

Faites plus
d'activités
d'assouplissement
chaque jour

Faites plus
d'activités de
développement
de la force et
de l'équilibre
2-4 jours
par semaine

**L'activité physique
prolonge votre autonomie**



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Société canadienne de
physiologie de l'exercice

L'activité physique c'est sans danger pour la plupart des gens

Augmentez graduellement vos activités – soyez attentif à votre corps. Accumuler entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée chaque jour ou presque, 10 minutes à la fois. Par où commencer? Demandez conseil à un professionnel de la santé.

Choisissez des activités variées parmi les trois groupes suivants :

Endurance

- Activités soutenues qui font augmenter votre température corporelle et vous font respirer profondément.
- Pour ressentir un gain d'énergie.
- Pour améliorer le fonctionnement de votre cœur, de vos poumons et de votre circulation sanguine.

Assouplissement

- Étirements, flexions et extensions en douceur.
- Pour conserver les muscles et les articulations souples.
- Pour se mouvoir avec plus d'aisance et être plus agile.

Développement de la force et de l'équilibre

- Activités à l'aide de poids et de résistances.
- Pour améliorer son équilibre et sa posture.
- Pour renforcer ses muscles et son ossature.
- Pour prévenir la diminution de la densité osseuse.

Être actif, ce n'est pas sorcier

- Intégrez une variété d'activités physiques dans votre quotidien.
- Adonnez-vous plus souvent aux activités que vous pratiquez déjà.
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Allez-y graduellement et commencez par des étirements en douceur.
- Ne soyez pas trop longtemps immobile. Bougez!
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Transportez vos emplettes.
- Trouvez des activités qui vous plaisent.
- Inscrivez-vous à un cours dans votre localité.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du *Cahier d'accompagnement du Guide* ou des renseignements complémentaires, composez le **1-888-334-9769** ou consultez notre site Web : www.guideap.com

Pour demeurer en santé, il est également important de bien s'alimenter. À ce sujet, suivez les conseils du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Plus vous serez actif, plus vous en retirerez des bienfaits

Avantages immédiats

- Faire de nouvelles rencontres
- Se sentir plus détendu
- Avoir un meilleur sommeil
- Se divertir davantage

Avantages de l'activité physique régulière

- Maintenir son autonomie
- Meilleure santé physique et mentale
- Qualité de vie supérieure
- Se sentir plus énergique
- Moins de courbatures
- Meilleure posture et meilleur équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Muscles et ossature plus forts
- Meilleure détente, moins de stress

Selon les chercheurs

L'activité physique contribue à réduire les risques suivants :

- Maladies du cœur
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète de l'adulte
- Ostéoporose
- Accidents cérébrovasculaires
- Cancer du côlon
- Décès prématuré



Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

Bouger avec plus d'aisance

Allez-y. Vous aussi, vous en êtes capables.

pour les aînés

dimanche

lundi

mardi

mercredi



ance, se sentir mieux et se porter mieux

able. Inscrivez vos activités et prenez note de vos progrès.

jeudi

vendredi

samedi

