

Adapté du
guide *Exercise
and Physical Activity*,
du National
Institute on Aging
at NIH !

Exercice & Activité Physique

Votre Guide Quotidien !

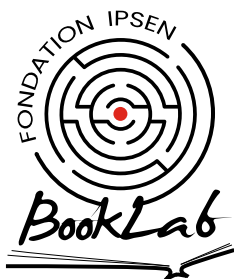


La mission de la Fondation Ipsen est de transmettre la science à tous. Chaque jour, des milliers de scientifiques du monde entier s'efforcent d'améliorer la vie des gens. Pourtant, l'impact de leur travail sur le public, celui-là même qu'ils cherchent à aider, est parfois limité. Avec ses collaborateurs de classe mondiale, la Fondation Ipsen explique les avancées scientifiques aux personnes qui en ont le plus besoin.

James A. Levine
MD, PhD, Professeur
Fondation Ipsen, Président

Exercice & Activité Physique

Votre Guide Quotidien !



Avant-Propos

La mission de la Fondation Ipsen est de transmettre la science à tous. Chaque jour, des milliers de scientifiques du monde entier s'efforcent d'améliorer la vie des gens. Pourtant, l'impact de leur travail sur le public, celui-là même qu'ils cherchent à aider, est parfois limité. Avec ses collaborateurs de classe mondiale, la Fondation Ipsen explique les avancées scientifiques aux personnes qui en ont le plus besoin.

Cet ouvrage présente les connaissances de 25 scientifiques, experts de l'activité physique et du vieillissement. Ils se sont réunis aux National Institutes of Health, aux États-Unis, et livrent ici leur enseignement : comment être actif et en bonne santé quel que soit son âge ?

Tous les membres de la Fondation Ipsen espèrent que vous apprécierez ce livre et qu'il vous aidera à devenir plus actifs et en meilleure santé.

Sincèrement,

James A. Levine, MD, PhD, Professeur
Fondation Ipsen, Président

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
FOIRE AUX QUESTIONS	15
UN MODE DE VIE SAIN	29
PRÉPAREZ-VOUS	39
C'EST PARTI !	55
VOTRE CAHIER D'EXERCICES	69
Exercices d'endurance	71
Exercices de force	77
Exercices d'équilibre	103
Exercices de souplesse	109
Vos Fiches d'entraînement	133
MESUREZ VOS PROGRÈS	143
FAITES-LE, TOUT SIMPLEMENT !	153



INTRODUCTION

On sait désormais que l'exercice est primordial pour les personnes âgées. Indépendamment de votre état de santé et de vos capacités physiques, vous avez tout à gagner à rester physiquement actif. En effet, même s'il vous est difficile de tenir debout ou de marcher, il reste toujours possible de faire de l'exercice et d'en retirer des bienfaits. Gardez à l'esprit que, dans la plupart des cas, il est bien plus nocif d'être sédentaire !

Bénéfiques sur bien des plans, l'exercice et l'activité physique vous aideront à :

- conserver voire améliorer votre **force** et votre **forme** physique.
- pouvoir continuer à **faire** ce qui vous fait envie.
- améliorer votre **équilibre**.
- gérer et prévenir des maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques, le cancer du sein, le cancer du côlon et l'ostéoporose.
- diminuer les symptômes de dépression, **améliorer l'humeur** et le bien-être général, mais aussi préserver certains aspects de la **fonction cognitive**, comme votre capacité à passer rapidement d'une tâche à l'autre, planifier une activité et laisser de côté les informations non pertinentes.

Les bienfaits que vous retirerez de l'activité physique dépendront de votre état général de départ et de l'effort que vous y consacrerez. Il est indispensable d'adapter votre activité physique à vos besoins et vos capacités propres. Certains sont par exemple capables de nager 1 kilomètre sans trop d'effort, tandis que pour d'autres une simple sortie en bas de chez eux représente une réelle épreuve.

Quelle différence entre « activité physique » et « exercice » ?

Les deux termes désignent les mouvements volontaires que vous faites pour brûler des calories. Les activités physiques sont celles qui vous font bouger : jardiner, promener le chien, ratisser des feuilles, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur... L'exercice, lui, est une forme d'activité physique spécifiquement planifiée, structurée et répétitive, telle que la musculation, le tai-chi ou bien encore l'aérobic.

L'activité physique et l'exercice physique sont tous deux importants et peuvent contribuer à vous permettre de continuer à faire les activités quotidiennes qui vous plaisent.

L'essentiel ? Trouver plusieurs façons de s'activer chaque jour et choisir une activité que vous aimez pratiquer. Il s'agit ensuite de l'inclure dans votre programme quotidien en essayant d'augmenter progressivement le niveau d'activité.

Pourquoi l'activité physique est-elle si importante ?

L'activité physique peut vous aider à demeurer autonome au fil des années. Une activité physique régulière, pratiquée sur de longues périodes, peut avoir des effets bénéfiques à long terme

sur la santé. C'est pourquoi les spécialistes de la santé affirment que c'est bien au quotidien que les personnes âgées doivent être actives. De plus, l'exercice physique régulier et l'activité physique peuvent réduire les risques d'apparition de certaines maladies et incapacités liées à l'âge. L'exercice a des effets positifs sur nombre de maladies chroniques et des études montrent que la pratique d'exercices réguliers est bénéfique aux personnes souffrant d'arthrite, de maladie cardiaque ou de diabète mais également aux personnes souffrant d'hypertension, de problèmes d'équilibre ou de mobilité.

L'un des avantages de l'activité physique, c'est qu'elle est déclinable à l'infini ou presque. On peut par exemple être actif pendant de courtes périodes tout au long de la journée, ou à l'inverse y consacrer des moments précis de la journée ou certains jours de la semaine. De nombreuses activités physiques, telles que la marche rapide, le ratissage de feuilles ou prendre l'escalier lorsque c'est possible, sont peu coûteuses si ce n'est gratuites et ne nécessitent aucun équipement particulier. Vous pouvez également consulter des vidéos d'exercices sur Internet ou à la bibliothèque, ou encore vous inscrire dans un centre de remise en forme adapté aux personnes âgées.

Quels types d'exercices et d'activités physiques améliorent la santé et les capacités physiques ?

L'exercice et l'activité physique sont bons pour la santé et vous aideront à accomplir bon nombre de vos activités quotidiennes. Les exercices se répartissent généralement en 4 grandes catégories : endurance, force, équilibre et souplesse. Bien que nous les décrivions séparément, certaines activités s'intègrent à plusieurs catégories. Par exemple, de nombreuses activités d'endurance aident également à développer la force, tandis que les exercices de musculation peuvent aider à améliorer l'équilibre. Que vous pratiquiez les exercices présentés dans ce livre ou d'autres activités physiques avec les mêmes objectifs, incluez progressivement ces 4 types d'exercices (endurance, force, équilibre et souplesse). N'oubliez pas de toujours réserver 5 minutes environ au début et à la fin de vos exercices pour vous échauffer et vous rafraîchir. L'échauffement et le refroidissement permettent à vos muscles de se préparer au travail et de se reposer progressivement à la fin. Ces activités « avant et après » aident à prévenir les blessures et à réduire les douleurs musculaires résultant de l'activité.

Voici quelques suggestions :

- Commencez par pratiquer l'endurance légère, par exemple en marchant pendant 5 minutes. Pour la marche rapide ou la course à pied, augmentez au fur et à mesure jusqu'à atteindre le rythme souhaité. À la fin de votre activité, ralentissez progressivement et laissez votre corps se refroidir.
- Faites quelques exercices pour échauffer les muscles et les articulations que vous allez mobiliser pendant l'activité. Par exemple, si vous allez nager, faites d'abord quelques exercices pour échauffer vos bras et vos épaules.
- Si vous prévoyez d'inclure des exercices d'étirement dans votre programme, faites-les à la suite.

L'activité physique est tout indiquée pour vous divertir, être avec vos amis ou votre famille, profiter du plein air, améliorer votre condition physique en pratiquant votre sport de prédilection et conserver votre autonomie. Les personnes âgées tirent également d'importants bienfaits pour la santé d'une activité physique régulière, et ce même jusqu'à un âge avancé. La meilleure façon de rester actif physiquement est d'en prendre l'habitude tout au long de sa vie. Une fois que vous aurez commencé, n'arrêtez pas !





FOIRE AUX QUESTIONS

Je ne suis pas particulièrement actif et je n'ai pas fait d'exercice depuis des années. Puis-je commencer dès maintenant sans risques ?

Si vous ne pratiquez aucune activité depuis longtemps, il est important de commencer à un faible niveau d'effort et de progresser doucement. Une reprise progressive vous aidera à retrouver la forme sans brusquer votre corps. Par exemple, vous pouvez commencer par marcher, faire du vélo ou nager à un rythme confortable, puis graduellement faire un peu plus d'exercices ou commencer à faire des exercices de renforcement avec des poids de 500 gr ou de 1 kg, puis ajouter progressivement des poids plus lourds. Si vous décidez d'entreprendre un programme d'exercices soutenu ou d'augmenter considérablement votre niveau d'activité physique, consultez votre médecin au préalable.

J'ai un problème de santé (arthrite, hypertension, diabète, maladie du cœur...). Puis-je faire de l'exercice ?

L'exercice est sans danger pour quasiment tout le monde. En fait, des études montrent que les personnes souffrant d'arthrite, d'hypertension artérielle, de diabète ou de maladie cardiaque retirent des bienfaits d'une activité physique régulière. Dans certains cas, l'exercice peut même améliorer certaines de ces pathologies. N'hésitez pas à voir avec votre médecin en quoi votre état de santé général pourrait influencer sur votre capacité à être actif (voir « Parlez avec votre médecin de l'exercice et de l'activité physique », page 44).

Les personnes âgées ne feraient-elles pas mieux de se reposer pour économiser leurs forces ?

L'activité physique régulière est très importante pour la santé et les capacités des personnes âgées. En fait, les études montrent que c'est bien l'inactivité qui est risquée. Dans la plupart des cas, lorsque les personnes âgées perdent leur autonomie, ce n'est pas seulement parce qu'elles ont vieilli. C'est généralement plutôt parce qu'elles ne sont plus actives. En effet, les personnes inactives sont presque deux fois plus susceptibles de développer une maladie cardiaque que celles qui sont plus actives. Le manque d'activité physique peut également conduire à une augmentation des consultations médicales, des hospitalisations, et des prescriptions médicamenteuses pour diverses maladies.

De quelle fréquence d'activité physique ai-je besoin ?

L'objectif est d'atteindre au moins 30 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée sur la plupart des jours de la semaine. S'il est préférable d'avoir une activité quotidienne, gardez à l'esprit qu'il vaut mieux faire n'importe quelle activité, n'importe quand, que ne rien faire du tout. Veillez à combiner les quatre types d'exercices : endurance, équilibre, souplesse et force. Essayez de faire des exercices de force pour tous les principaux groupes musculaires 2 jours par semaines au moins lors de séances de 30 minutes chacune, mais ne faites pas d'exercices de force du même groupe musculaire 2 jours de suite.

À quelle intensité devrais-je pratiquer l'exercice ?

Nous ne pouvons pas vous dire exactement combien de kilos vous devez soulever ou quelle côte vous devez monter pour atteindre un niveau d'exercice modéré ou soutenu, car ce qui est facile pour une personne sera difficile pour une autre. Il s'agit de faire correspondre votre activité à vos propres besoins et capacités. Commencez par le niveau qui est le vôtre et construisez votre progression à partir de là. Écoutez votre corps. Pendant une activité modérée, par exemple, il faut ressentir l'effort sans pour autant être proche de votre limite. Au fur et à mesure de votre amélioration physique, passez à des activités plus difficiles. En règle générale, plus l'activité est soutenue et plus vous y consacrez du temps, plus les bienfaits sur votre santé seront mesurables.

Combien de temps vais-je devoir être actif avant de constater des résultats ?

Une fois que vous aurez commencé à être actif, vous commencerez à voir les résultats en quelques semaines seulement. Vous pourrez vous sentir plus fort et plus énergique qu'avant. Vous remarquerez peut-être que vous pouvez faire les choses plus facilement, plus rapidement ou plus longtemps qu'avant. Plus votre état de forme progressera, plus vos activités devront être exigeantes afin d'obtenir des résultats supplémentaires.

Suis-je suffisamment actif dans mes activités quotidiennes ?

Afin de le savoir, nous vous conseillons de vérifier votre « Journal d'activité » (voir page 134). Avez-vous énuméré les activités physiques qui font bouger votre corps : les travaux de jardinage, la promenade du chien, le ratissage des feuilles, la montée des escaliers... ? Qu'en est-il de la musculation ou d'un cours d'aérobic ? N'oubliez pas qu'il y a plusieurs façons d'être actif chaque jour. L'essentiel est de faire régulièrement les 4 types d'exercices principaux et d'augmenter votre niveau d'effort au fil du temps.

Je suis pour l'instant en bonne santé. Pourquoi devrais-je être actif ?

La recherche montre que l'exercice et l'activité physique peuvent maintenir et même améliorer votre santé. Par exemple, l'exercice et l'activité physique peuvent vous aider à gérer et même à prévenir des maladies telles que les maladies cardiaques, le diabète et l'ostéoporose.

J'ai du mal à être actif. Que puis-je faire ?

Vous aurez plus de chance de continuer si vous choisissez des activités qui vous plaisent, si vous pouvez les intégrer à votre emploi du temps, si vous identifiez des bienfaits, et si vous sentez que vous pouvez les faire correctement et en toute sécurité. Pratiquer assidûment avec un ami ou un

membre de votre famille peut également vous aider à persévérer. Vous pouvez aussi vous fixer des objectifs modestes et réalisables, vérifier vos progrès et vous récompenser lorsque vous atteignez votre objectif. Si vous parvenez à faire de l'exercice ou à conserver une activité physique pendant au moins 6 mois, c'est un signe sûr que vous êtes en train d'en faire une habitude régulière.

Comment trouver le temps d'être actif ?

Il y a plusieurs façons d'adapter l'exercice et l'activité physique à votre emploi du temps. Par exemple, faire de l'exercice tôt le matin avant que votre journée ne débute ou combiner l'activité physique avec une tâche qui fait déjà partie de votre journée, comme promener le chien ou faire des tâches ménagères. Si vous n'avez pas 30 minutes d'affilée au quotidien à consacrer à l'activité physique, optez pour 3 périodes de 10 minutes chacune.

De quel matériel ai-je besoin ? Je n'ai pas les moyens d'acheter un équipement.

Pour de nombreuses activités, vous n'aurez besoin d'aucun équipement ou vêtements particuliers. Pour la marche rapide, par exemple, il ne vous faudra qu'une paire de chaussures confortables et antidérapantes. Pour l'entraînement musculaire, vous pourrez « fabriquer » vos propres poids à partir d'articles ménagers incassables (voir « Travailler avec des poids », page 84).

Par ailleurs, de nombreuses collectivités proposent des cours gratuits ou peu coûteux aux personnes âgées. De plus, certains centres de fitness offrent eux aussi des réductions pour les seniors.

Que se passera-t-il si j'ai une blessure ou un problème de santé qui m'empêche de faire de l'exercice pendant un certain temps ? Comment savoir si je peux reprendre une activité ?

Si vous manquez quelques jours ou quelques semaines d'exercice à cause d'une blessure ou d'une maladie, ne vous découragez pas. Une fois rétabli, vous pourrez recommencer sans problème. Demandez conseil à votre médecin pour savoir quand reprendre votre activité habituelle. Dès lors, commencez à un niveau d'effort inférieur de moitié à celui au moment de l'arrêt, puis réinstaurerez une progression régulière. En peu de temps, vous aurez retrouvé le même niveau, voire un meilleur niveau.

Je fatigue facilement. Quelle est la meilleure activité physique pour moi ?

Avec l'activité physique, vous devriez constater un regain d'énergie. En faisant plus, vous remarquerez peut-être que vous pouvez faire les choses plus facilement, plus rapidement et plus longtemps qu'avant. Une activité physique régulière et modérée vous aidera à réduire la fatigue voire à gérer le stress.

Je fais de l'exercice depuis quelque temps déjà. Pourquoi ne vois-je plus de réelles améliorations ?

Au fur et à mesure que votre corps s'habitue à un niveau d'exercice, vous devrez varier votre exercice ou en faire plus pour permettre de nouveaux progrès. Si vous vous en sentez capable, faites vos activités sur une plus grande durée, distance ou intensité. Pratiquez plus fréquemment ou ajoutez de nouvelles activités physiques à votre programme.

J'ai 81 ans. Devrais-je faire de l'exercice et cela fera-t-il une différence à mon âge ?

Oui, rester actif est important tout au long de la vie. L'exercice régulier et l'activité physique vous aident à rester fort et en forme pour continuer à faire ce que vous aimez. Quel que soit votre âge, vous pouvez trouver des activités qui correspondent à votre niveau de forme physique et à vos besoins.

Quels types de chaussures sont les meilleures pour la marche ou d'autres types d'activité physique ?

Il vous faut de bonnes chaussures qui soutiennent bien vos pieds. Assurez-vous qu'elles ont des semelles plates et antidérapantes et qu'elles sont confortables. Évitez les chaussures à semelles épaisses et lourdes. Si vous avez du mal à faire les lacets, privilégiez des chaussures avec des attaches Velcro®. Lorsque vous achetez des chaussures, essayez en plusieurs paires afin de trouver celle qui vous correspond (voir « Choisir des chaussures adaptées », page 52).

Dois-je faire d'autres exercices en plus de mon habitude de marche quotidienne ?

La plupart des gens ont tendance à se concentrer sur un type d'exercice ou d'activité et pensent qu'ils en font assez. Essayez de faire les 4 types – endurance, force, équilibre et souplesse – car chacun offre des avantages différents. L'un pourra aussi vous aider à faire les autres. De plus, la variété aide à réduire l'ennui et le risque de blessure.

Est-il préférable de s'inscrire à un cours ou de pratiquer seul ?

Il y a plusieurs façons d'être actif. L'essentiel est de trouver des activités qui vous plaisent vraiment. Si vous préférez les activités individuelles, essayez la natation, le jardinage ou la marche à pied. Si vous préférez les activités à deux, pensez à la danse ou au tennis. Si vous avez un goût pour les activités de groupe, choisissez un sport d'équipe comme le basket ou inscrivez-vous à un cours. Certaines personnes trouvent une meilleure motivation en fréquentant une salle de sport régulièrement ou en travaillant avec un entraîneur.

TROUVER UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL QUI VOUS CONVIENT

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, vous préférerez peut-être avoir recours aux services d'un entraîneur personnel. N'hésitez pas à vous faire recommander quelqu'un de fiable : demandez à vos amis, vos proches ou votre médecin. Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre centre de santé local ou d'un centre pour personnes âgées.

Une fois que vous aurez quelques noms, voici quelques questions pour vous aider à choisir la bonne personne. Si vous pouvez répondre OUI à la plupart de ces questions, vous avez probablement trouvé la bonne personne !

	OUI	NON
Education et expérience		
Est-il certifié par un organisme accrédité ?		
A-t-il une formation ou de l'expérience en science du sport et de l'éducation physique, en vieillissement et en conception de programmes ?		
A-t-il au moins 2 ans d'expérience, notamment pour entraîner des personnes de votre âge ?		
Pourra-t-il élaborer un programme d'exercices en fonction de vos objectifs, de vos capacités et de votre santé ?		
A-t-il déjà travaillé avec des personnes ayant le même état de santé que vous ?		
Sait-il personnaliser vos exercices en fonction de votre traitement médical ?		



Personnalité

Vous a-t-il écouté attentivement et a-t-il répondu à vos questions ?

A-t-il le sens de l'humour et une personnalité que vous appréciez ?

Pratiques commerciales

Vous a-t-il expliqué le déroulé des séances ?

Le coût des séances et la politique d'annulation sont-ils clairement indiqués ?

Est-il assuré ?

Peut-il vous fournir une liste de clients afin de pouvoir vérifier ses références ?

Si je suis en surpoids ou obèse, quels types d'activité physique puis-je faire ?

Vous pouvez faire toutes sortes d'activités physiques, y compris les 4 types d'exercice indiqués dans ce guide. Essayez la marche, l'aquagym, la danse ou l'haltérophilie. Tout ce qui fait bouger, même seulement quelques minutes par jour au début est un bon départ. Les personnes obèses peuvent se trouver face à des défis particuliers. Par exemple, il peut vous être difficile de vous baisser ou de vous déplacer, et vous pouvez ressentir de la gêne. C'est une étape qui peut être difficile mais elle n'est pas insurmontable. Pour que cela soit plus facile, sentez-vous bien dans ce que vous pouvez faire, et félicitez-vous d'avoir essayé.

Je ne fais aucune activité physique, mais je surveille mon alimentation et je ne suis pas en surpoids. N'est-ce pas suffisant ?

Manger sainement et maintenir un poids de forme ne sont qu'une partie d'un mode de vie sain. L'activité physique régulière est importante pour la santé physique et mentale de chacun ou presque, y compris les personnes âgées. Être actif physiquement peut vous aider à rester fort et suffisamment en forme pour continuer à faire ce que vous aimez et rester autonome en vieillissant. Ajoutées les unes aux autres, des habitudes saines telles que l'activité physique, une alimentation équilibrée et l'arrêt du tabac vous aideront à obtenir le meilleur état de santé possible.





UN MODE DE VIE SAIN

Souvent, les gens décident de devenir plus actifs et de suivre un régime alimentaire sain afin de contrôler leur poids. Si ces bonnes habitudes permettent effectivement une perte de poids, ce n'est pas suffisant. Seule une alimentation saine, combinée à une activité physique, vous permettra de retrouver votre forme et de rester en bonne santé. Par ailleurs, d'autres changements de style de vie sont possibles : la cigarette, par exemple, favorise l'apparition de maladies graves et peut entraver l'activité, tout comme l'abus d'alcool. En alliant l'activité physique, une alimentation saine, une consommation d'alcool modérée et l'arrêt du tabac, vous pourrez atteindre votre objectif principal : être en meilleure santé.

Selon les directives diététiques*, une alimentation saine :

- fait la part belle aux légumes, fruits, graines, lait écrémé ou demi-écrémé et autres produits laitiers.
- comprend des viandes maigres, de la volaille, du poisson, des haricots, des œufs et des noix.
- est faible en graisses saturées, en gras trans, en cholestérol, en sel et en sucres ajoutés.
- équilibre les calories provenant des aliments et des boissons avec les calories brûlées lors d'activités physiques pour maintenir un poids santé.

Recommandations pour une alimentation saine

- Mangez des fruits et légumes variés. La consommation de fruits et de légumes de différentes couleurs apporte à votre organisme un large éventail de nutriments précieux, notamment des fibres, du folate, du potassium et des vitamines A et C. Citons par exemple les épinards, les patates douces, les haricots noirs, le maïs, les prunes, les pastèques et les oignons blancs, à consommer au cours des repas ou en collation. Laissez si possible la peau des fruits et légumes. Par exemple, gardez la peau lorsque vous mangez

* *Dietary Guidelines for Americans from the U.S. Department of Agriculture (USDA) and U.S. Department of Health and Human Services*

une pomme de terre cuite au four et préférez les pommes, poires et pêches non pelées. N'oubliez pas toutefois de bien laver les fruits et les légumes au préalable.

- Mangez une alimentation riche en fibres : haricots secs, fruits, légumes et aliments à grains complets, idéalement au petit-déjeuner. Vous pouvez par exemple ajouter à vos céréales non sucrées de blé entier ou de son des fruits, des fruits rouges et de la banane par exemple.
- Assaisonnez vos aliments avec du jus de citron, des herbes ou des épices, plutôt qu'avec du beurre et du sel.
- Recherchez les aliments à faible teneur en cholestérol et en graisse, en particulier les graisses saturées (surtout celles d'origine animale) et les graisses trans (présentes dans de nombreux gâteaux, biscuits, craquelins, glaçages...). En effet, les graisses saturées et les graisses trans peuvent augmenter le taux de cholestérol sanguin.
- Choisissez et préparez des aliments pauvres en sel.
- Privilégiez les viandes maigres et la volaille. Enlevez le surplus de gras, et retirez la peau du poulet et de la dinde avant cuisson. Faites griller, rôtir, cuire au four, à la vapeur, au micro-ondes ou faites bouillir les aliments au lieu de les faire frire.
- Atteindre et maintenir un poids santé est

important pour votre santé et votre bien-être en général. Le secret est d'équilibrer votre « énergie intérieure » et votre « énergie extérieure ». « L'énergie » est la quantité de calories provenant des aliments et des boissons que vous consommez chaque jour, et les « calories dépensées » correspondent aux calories que vous brûlez pour les fonctions corporelles de base et pendant l'activité physique. Votre poids restera le même lorsque les calories consommées correspondent aux calories que vous brûlez. À l'inverse, vous prendrez du poids si les calories consommées sont supérieures à celles que vous brûlez. L'activité physique peut alors vous aider à atteindre et maintenir un poids plus sain.

- Pensez à contrôler les quantités afin de limiter l'apport calorique, en particulier lorsque vous consommez des aliments riches en calories.

Boire suffisamment

Il est important de s'hydrater convenablement pour que le corps continue de fonctionner correctement. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées, qui n'éprouvent souvent pas le besoin de boire même en cas de déshydratation. Boire suffisamment chaque jour est essentiel pour ceux qui font de l'exercice régulièrement, mangent de grandes quantités de protéines, utilisent des laxatifs ou vivent dans des zones où la température est élevée. Toutefois, vérifiez auprès de votre médecin

si on vous a conseillé de limiter votre apport hydrique.

Buvez beaucoup d'eau ou d'autres boissons sans sucre ajouté. Le lait écrémé ou demi-écrémé, les 100% pur jus, le café et le thé sont également de bonnes sources de liquides, tout comme les aliments à forte teneur en humidité tels que les fruits, les légumes et les soupes pauvres en sel. Les boissons alcoolisées doivent être consommées avec modération, soit pas plus d'un verre par jour pour les femmes et deux verres par jour pour les hommes.

Si vous rencontrez des problèmes d'incontinence urinaire, n'arrêtez pas la consommation de liquides. Discutez du traitement avec votre médecin.



Repas au restaurant

S'il est agréable de manger au restaurant, on y prend parfois des repas trop copieux, riches en calories, en graisses et en sel. Voici quelques conseils pour combiner plaisir et nutrition :

- Privilégiez des plats tels que des salades, des viandes maigres, des fromages à faible teneur en graisses ou sans gras et d'autres garnitures.
- Choisissez une vinaigrette allégée, et demandez à ce qu'elle soit servie à part afin d'en contrôler la quantité.

- Choisissez des aliments cuits au four, grillés, braisés, cuits à la vapeur, sautés ou bouillis au lieu d'être frits. Ces méthodes de cuisson ajoutent peu ou pas de matières grasses aux aliments.
- Attention à l'abus de sauces. Demandez à ce qu'on ne vous serve pas un plat nappé de beurre ou de crème.
- Choisissez des aliments à base de sauce tomate plutôt qu'à base de crème ou de sauce blanche, celles-ci étant généralement préparées avec du beurre, du lait et de la crème et donc riches en calories et en graisses saturées. Les sauces à base de tomates contiennent généralement plus de vitamines, moins de matières grasses et de calories.
- Contrôlez vos portions : ne commandez pas de trop grandes assiettes, demandez des petites ou partagez-en une partie.
- Demandez que la nourriture soit préparée sans sel ajouté et n'ajoutez pas de sel à table.
- Buvez de l'eau, du lait écrémé ou demi-écrémé ou d'autres boissons sans sucres ajoutés.
- À la place des frites, commandez des pommes de terre au four, une salade accompagnée d'une vinaigrette allégée et terminez par un fruit.
- Commandez un plat du menu et évitez les buffets « à volonté ».

Les compléments alimentaires

Que sont les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires sont des substances qui permettent l'apport de nutriments dans l'alimentation et la diminution de risques de problèmes de santé tels que l'ostéoporose ou l'arthrite. Les compléments alimentaires se présentent sous forme de pilules, capsules, poudres, extraits, ou liquides. Ils peuvent contenir des fibres, des vitamines, des minéraux, des acides aminés, des plantes médicinales ou des enzymes. Parfois, les ingrédients des compléments alimentaires sont ajoutés aux aliments, y compris dans les boissons. Les compléments alimentaires sont pour la plupart disponibles sans ordonnance.

Si les publicités pour compléments alimentaires ont tendance à promettre monts et merveilles (amélioration de l'état général, prévention des maladies, voire durée de vie prolongée), soyez prudents, car ces affirmations ne s'appuient parfois que sur peu de recherches scientifiques, si ce n'est aucune.

Les compléments alimentaires sont-ils sûrs ?

Bien que les compléments alimentaires puissent aider dans certains cas, ceux-ci peuvent parfois s'avérer nocifs.

Par exemple :

- La prise combinée de compléments alimentaires et de médicaments sur ordonnance ou en vente libre peut entraîner des effets secondaires dangereux, voire mortels. Soyez vigilant sur les mises en garde au sujet de ces produits.
- Certains compléments peuvent avoir des effets indésirables ou nocifs avant, pendant ou après un acte chirurgical. Par exemple, la vitamine E et les suppléments à base de ginkgo biloba peuvent fluidifier le sang et augmenter le risque d'hémorragie. N'oubliez pas d'informer votre médecin des vitamines, minéraux, plantes et autres compléments alimentaires que vous prenez, en particulier avant toute opération.

Attention aux régimes qui vous promettent de perdre du poids, de retrouver la jeunesse ou d'atteindre un niveau d'énergie élevé. Si cela semble trop rapide, trop facile ou trop beau pour être vrai, méfiance. Pour conserver et améliorer votre santé, suivez les directives diététiques et pratiquez chaque jour une activité physique.



Ai-je besoin d'un complément ?

Une alimentation saine est la meilleure façon d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin. Par exemple, les fruits et les légumes fournissent une variété de nutriments importants, notamment des fibres, de l'acide folique, du potassium et des vitamines A et C.

Les personnes qui consomment la quantité recommandée d'un élément nutritif dans le cadre de leur alimentation et qui n'ont pas de problèmes d'absorption de nutriments n'ont aucun intérêt à prendre ce nutriment en supplément. Par exemple, les personnes qui consomment suffisamment de fruits et légumes n'ont pas besoin de vitamine C en supplément.

Certains compléments alimentaires, cependant, peuvent aider certaines personnes âgées ayant des besoins nutritionnels spécifiques qui ne peuvent pas être apportés par leur alimentation quotidienne.

Par exemple, certaines personnes âgées peuvent ne pas consommer suffisamment de calcium, de vitamine D ou de vitamine B12. Les compléments alimentaires contenant ces nutriments les aideront donc à rester en bonne santé.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou diététicien pour savoir s'il vous faut des compléments alimentaires. Ensemble, vous pourrez passer en revue votre régime alimentaire, vos médicaments sous ordonnance et vos besoins en matière de santé, puis décider si un complément est nécessaire.





PRÉPAREZ-VOUS

Nous espérons vous avoir convaincu de l'importance de l'exercice régulier et de l'activité physique et que vous êtes maintenant prêts à passer à l'action ! Ce chapitre peut vous aider à vous organiser. Il propose des astuces pour définir vos objectifs à court et à long terme, le choix des activités, leur intégration dans votre quotidien ainsi que l'organisation pratique, comme le choix de bonnes chaussures...

L'objectif principal de ce guide est de vous aider à devenir plus actif, à tirer le meilleur parti de vos activités et à les pratiquer en toute sécurité. La clé est de connaître votre niveau de départ et de construire votre progression patiemment à partir de là. Cette étape vous aidera à choisir des activités agréables et réalistes pour vous, et s'avère indispensable à votre réussite par ailleurs.

Identifiez votre niveau de départ

Pensez à un jour typique de la semaine et du week-end. Combien de temps passez-vous assis ? Combien de temps êtes-vous actif ? Lorsque vous êtes en mouvement, quelles activités faites-vous ?

Pour vous aider à déterminer votre niveau d'activité, remplissez un journal d'activité. La semaine et le week-end, gardez une trace du temps passé à faire de l'exercice ou une activité physique. Précisez combien de temps vous consacrez à chaque activité. Le « Journal d'activité », page 134, vous permettra de démarrer.

Vous pouvez utiliser la dernière colonne du journal d'activité pour noter les manières dont vous pensez pouvoir ajouter des activités à votre programme quotidien. Si vous n'êtes pas encore actif, visez un départ modeste et construisez à partir de là. Si vous êtes déjà très actif, vous pouvez être plus ambitieux en ajoutant de nouvelles activités à vos activités habituelles.

Fixez vos objectifs

Pour beaucoup, le fait d'avoir un objectif précis motive à aller de l'avant. Les objectifs sont plus utiles quand ils sont précis, réalistes et importants pour vous. Prévoyez des objectifs à court et à long terme. Votre réussite dépend de la mise en place d'objectifs qui vous tiennent à cœur. Notez-les, placez-les où vous pouvez les voir et passez-les en revue régulièrement.

Vous pourrez déterminer votre degré d'activité physique mais aussi évaluer votre forme physique. Plusieurs tests simples peuvent vous aider (voir « Testez-vous », page 145). Les résultats peuvent aussi vous aider à définir des objectifs réalistes et seront également utiles ultérieurement pour mesurer vos progrès.

Les objectifs à court terme vous aideront à faire de l'activité physique une partie intégrante de votre vie quotidienne. Pour ces objectifs, pensez à ce que vous devez faire pour être actif physiquement.

Par exemple, vous devrez peut-être acheter des chaussures de marche ou remplir un journal d'activité pour savoir comment adapter l'activité physique à votre journée bien remplie. Assurez-vous que vos objectifs à court terme vous aideront vraiment à être actif.

Voici quelques exemples d'objectifs à court terme :

- Aujourd'hui, je décide d'être plus actif.
- Demain, je recherche les cours possibles près de chez moi.
- À la fin de cette semaine, je propose à un ami de faire de l'exercice avec moi deux fois par semaine.
- Au cours des deux prochaines semaines, je veille à avoir les chaussures et les vêtements confortables dont j'ai besoin pour marcher.

Si vous êtes déjà actif, pensez à des objectifs à court terme pour augmenter votre niveau d'activité physique. Par exemple, au cours des deux prochaines semaines, vous pourriez progressivement passer de la marche au jogging, augmenter le poids que vous soulevez, ou essayer un nouveau type d'activité physique. Quel que soit votre point de départ, atteindre vos objectifs à court terme vous apportera un mieux-être et vous donnera confiance pour progresser vers vos objectifs à long terme. Utilisez la fiche de travail « Vos objectifs », page 135, pour vous aider à commencer.

Après avoir noté vos objectifs à court terme, identifiez vos objectifs à long terme. Concentrez-vous sur le niveau que vous voulez atteindre dans 6 mois, puis 1 ou 2 ans. Les objectifs à long terme doivent également être réalistes, personnels et importants à vos yeux.

Voici quelques exemples d'objectifs à long terme :

- D'ici l'an prochain, à la même époque, je nagerai 1 kilomètre 3 fois par semaine.
- L'été prochain, je pourrai jouer au ballon avec mes petits-enfants.
- D'ici 6 mois, ma tension artérielle sera stabilisée grâce à l'augmentation de mon activité physique et aux recommandations de mon médecin.

Ajouter vos propres objectifs à long terme sur la fiche de travail de la page 135.

Établissez un programme pour ajouter de l'exercice et de l'activité physique à votre vie quotidienne

Certaines personnes trouvent que la rédaction d'un programme d'exercice et d'activité physique les aide à tenir leur promesse d'être actives. Voyez si cela marche pour vous. Assurez-vous que le programme soit réaliste, surtout si vous acquérez de l'expérience sur la façon d'être actif. Vous pourriez même vous engager auprès d'un ami ou d'un membre de votre famille pour la réalisation de votre programme. En effet, comme nous l'avons déjà expliqué, impliquer une autre personne peut être source de motivation.

Rédigez un programme précis adapté à vos objectifs. Pour chaque exercice ou activité que vous choisissiez, précisez :

- quel type d'activité vous comptez faire ;
- les raisons pour lesquelles vous l'avez choisi ;
- quand vous allez le faire ;
- où vous allez le faire.

Commencez par des activités réalistes en fonction de votre niveau d'activité physique actuel.

Ne vous attendez pas à passer tout de suite d'un stade d'inactivité absolue sur votre canapé à celui d'un athlète de haut niveau. Passez régulièrement en revue et mettez à jour votre programme et vos objectifs à long terme afin que vous puissiez vous appuyer sur votre réussite. Vous pouvez utiliser le « Plan hebdomadaire d'exercice et d'activité », page 136.

Pour ce qui est de la motivation, les premiers mois sont cruciaux. Tenez-vous en à des activités physiques que vous aimez et vous serez en mesure d'intégrer l'exercice et l'activité physique dans votre quotidien.

Parlez avec votre médecin de l'exercice et de l'activité physique

La plupart des personnes âgées n'ont pas de problèmes de santé empêchant l'activité modérée ou les types d'exercices décrits dans ce guide.

En fait, toutes les personnes âgées peuvent faire de l'exercice en toute sécurité et en tirer des bienfaits significatifs pour leur santé.

Cependant, si vous commencez un programme d'exercices soutenu alors que vous n'avez pas l'habitude des activités énergiques ou si vous augmentez significativement votre activité physique, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Vous devriez également consulter si vous avez l'un des problèmes de santé mentionnés ci-après, dans la section « Quand consulter votre médecin », page 48.

Cela ne signifie pas que faire de l'exercice est dangereux. Les médecins déconseillent rarement de faire de l'exercice, mais ils peuvent prodiguer certains conseils de sécurité pour ceux qui ont récemment subi une chirurgie de la hanche ou du dos, des problèmes de santé non réglés ou des maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiaques ou l'arthrite. Votre niveau d'activité est un sujet important à évoquer avec votre médecin dans le cadre de vos soins préventifs continus.

Parlez de l'exercice au moins une fois par an si votre santé est stable et plus souvent si votre santé s'améliore ou empire avec le temps, afin que vous puissiez ajuster votre programme d'entraînement.

Votre médecin peut vous aider à choisir les activités qui vous conviennent le mieux et à réduire les risques.

Voici quelques points à éclaircir :

- Demandez s'il existe des exercices ou activités que vous devriez éviter. Une pathologie ou une opération peuvent influencer sur votre programme. Par exemple, si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, vous aurez peut-être besoin de modifier ou d'éviter certains exercices, ou si vous avez des caillots de sang dans les jambes, vous devrez limiter votre activité pour un temps. Votre médecin peut vous dire comment augmenter votre activité physique progressivement à mesure que vous récupérez.
- Signalez tout symptôme inexpliqué, tels que des douleurs à la poitrine ou de la pression, de la douleur dans les articulations, des étourdissements, ou un essoufflement. Reportez l'exercice jusqu'à ce que le problème soit diagnostiqué et traité (voir « Prévoyez des pauses dans la routine (c'est la vie !) », page 61 pour revenir à l'exercice régulier après une pause).
- Assurez-vous que vos soins préventifs sont à jour. Par exemple, les femmes de 65 ans et plus devraient subir des tests réguliers de dépistage de l'ostéoporose. Les exercices tels que marcher et soulever des poids sont particulièrement utiles pour les personnes atteintes d'ostéoporose.
- Comprenez que tout état de santé non stabilisé affecte l'exercice et l'activité physique. Par exemple, les personnes atteintes d'arthrite peuvent avoir besoin d'éviter certains types

d'activités, surtout lorsque les articulations sont enflées ou enflammées. Les personnes atteintes de diabète peuvent avoir besoin d'ajuster leur horaire quotidien, leur alimentation ou leurs médicaments lorsqu'elles planifient leurs activités.

- Avertissez votre médecin si vous pensez souffrir d'une pathologie susceptible de contre-indiquer le type d'exercice que vous êtes censé faire. Par exemple, il est important de savoir comment faire de l'exercice en toute sécurité si votre tension artérielle ou votre diabète ne sont pas maîtrisés.

La sécurité avant tout

Réduire les risques

Beaucoup de gens hésitent à faire de l'exercice pour une raison ou une autre. En fait, l'exercice physique et l'activité physique modérée comme la marche rapide sont sans danger pour presque tout le monde. Toutefois, il est important de veiller à éviter les blessures, surtout si vous commencez une nouvelle activité ou si vous êtes inactif depuis longtemps. Consultez votre médecin si vous souffrez d'un problème de santé ou bien si vous ne l'avez pas vu depuis un certain temps. Demandez-lui comment l'activité physique peut vous aider, si certaines activités vous sont contre-indiquées et comment modifier les exercices en fonction de votre état de santé.

Certaines personnes ont peur de faire de l'exercice après une crise cardiaque. Cependant, l'activité physique régulière peut aider à réduire les risques de récurrence. Si vous avez eu une crise cardiaque, consultez votre médecin pour vous assurer que vous suivez un programme d'activité physique sûr et approprié. Renseignez-vous sur les programmes de réadaptation cardiaque, qui comprennent l'exercice, la rééducation et le suivi personnalisé pour vous aider à retrouver une vie active.



Vous pouvez ressentir un léger inconfort ou une douleur musculaire lorsque vous commencez à faire de l'exercice. Cela devrait disparaître au fur et à mesure que vous pratiquez les activités. Cependant, si vous avez des nausées et ressentez des douleurs à l'estomac ou d'autres douleurs fortes, c'est le signe que vous en avez trop fait. Réduisez le rythme et l'intensité en augmentant progressivement.

Quand consulter votre médecin ?

Presque n'importe qui, à n'importe quel âge, peut faire un certain type d'exercice physique et d'activité physique mais, si vous n'êtes pas habitué à une activité physique, n'hésitez pas à en parler à votre médecin au préalable.

Parmi les autres raisons de consulter votre médecin avant de vous exercer, citons :

- tout nouveau symptôme dont vous n'avez pas encore parlé ;
- des vertiges ou un essoufflement ;
- des douleurs ou une pression thoracique ;
- la sensation que votre cœur saute, s'emballe ou bat la chamade ;
- des caillots sanguins ;
- une infection ou de la fièvre accompagnée de douleurs musculaires ;
- une perte de poids soudaine ;
- des plaies au pied ou à la cheville qui ne guérissent pas, le gonflement des articulations, le saignement ou décollement de la rétine, la chirurgie oculaire ou le traitement au laser d'une hernie ;
- une chirurgie récente de la hanche ou du dos.

Marcher en toute sécurité dans les zones rurales

Les zones rurales ont peut-être moins de circulation que les grandes villes mais une promenade à la campagne nécessite néanmoins une attention particulière. Les piétons risquent en effet d'être surpris par les véhicules roulant souvent à vitesse élevée sur les routes de rase campagne et les conducteurs, de leur côté, ne s'attendent pas forcément à voir quelqu'un marcher devant eux.

Alors, n'oubliez pas les règles de sécurité suivantes, et profitez de votre promenade !

- Marchez toujours face à la circulation venant en sens inverse.
- Recherchez une surface lisse et stable le long de la route.
- S'il y a des garde-corps, voyez si vous pouvez marcher sur une surface lisse et plate derrière la barrière.
- Si vous devez marcher sur une route goudronnée, éloignez-vous autant que possible de la circulation.
- Faites particulièrement attention sur les ponts et les routes étroites.
- Assurez-vous d'être vu par les conducteurs. Portez des vêtements de couleurs vives, et si vous marchez à des heures de faible luminosité – au crépuscule ou à l'aube – portez un gilet réfléchissant ou des chaussures de marche avec bande réfléchissante et munissez-vous d'une lampe de poche.
- Ne partez pas sans téléphone portable et pièce d'identité, surtout si vous marchez seul.



Lorsque vous vous entraînez à l'extérieur,
veillez à utiliser une crème solaire.

Portez également des lunettes, des vêtements de
protection, et un chapeau à large bord.

Prévention des blessures

Les bienfaits de l'exercice pour la santé l'emportent de loin sur les risques de blessures. Cependant, certaines précautions sont conseillées pour faire de l'exercice en toute sécurité.

Ces conseils sont à suivre afin d'éviter les blessures :

- Lorsque vous commencez un programme d'exercice, commencez lentement par des exercices de faible intensité.
- Attendez au moins 2 heures après un repas copieux avant de faire un exercice intense.
- Portez des chaussures adaptées à votre activité et des vêtements confortables et amples qui vous permettent de bouger librement, mais qui ne risquent pas de s'accrocher aux autres objets.



Mettez-vous au défi, mais écoutez votre corps et faites preuve de bon sens lorsque vous faites de l'exercice.

Si vous vous sentez nauséeux ou ressentez une douleur pendant ou après un exercice, ce sont des signes que vous en faites trop, au même titre que l'épuisement, les articulations douloureuses et la traction musculaire douloureuse.

Aucun exercice ne devrait causer de douleur intense.

L'excès d'exercice peut causer des blessures et conduire à un abandon total.

La meilleure stratégie consiste à adopter un rythme de progression constant.

- Échauffez-vous avec des exercices de faible intensité au début de chaque séance.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après votre séance d'exercices.
- Lorsque vous faites des exercices à l'extérieur, faites attention à votre environnement – tenez compte des éventuels dangers liés à la circulation, la température, les surfaces de marche inégales.

Arrêtez l'exercice si vous ressentez :

- une douleur ou une pression dans la poitrine, le cou, l'épaule, ou les bras ;
- des vertiges ou des nausées ;
- des sueurs froides.

Choisir des chaussures adaptées

Élément important de votre programme d'activité physique, rappelez-vous que vous allez beaucoup porter vos chaussures de sport.

Voici quelques points à retenir :

- Choisissez des chaussures adaptées au type d'activité physique que vous voulez faire (marche, course, danse, bowling, tennis...).
- Recherchez des chaussures avec des semelles plates et antidérapantes, un bon soutien du talon, assez d'espace pour vos orteils et une voûte plantaire coussinée ni trop haute ni trop épaisse.



Certaines personnes diabétiques peuvent avoir besoin de chaussures ou d'équipements spéciaux pour prévenir de graves problèmes aux pieds. L'assurance-maladie peut couvrir certains des coûts. Votre médecin ou un podologue vous indiqueront comment obtenir ces chaussures spéciales.

- Assurez-vous que vos chaussures sont bien ajustées et qu'elles soutiennent bien vos pieds. Ceci est particulièrement important si vous souffrez de diabète ou d'arthrite. Les chaussures doivent être confortables dès le départ.
- Partez du principe que vos chaussures sont un équipement de sécurité pour vos pieds. Vérifiez-les régulièrement et remplacez-les lorsqu'elles sont usées. Vous pouvez dire que vous avez besoin de nouvelles chaussures lorsque :
 - la semelle est usée ;
 - vous ressentez une fatigue dans les pieds (surtout les voûtes plantaires) après l'activité ;
 - vos tibias, genoux ou hanches sont douloureux après l'activité.



C'EST PARTI !

Maintenant que vous connaissez les nombreux types d'activité physique et que vous avez défini vos objectifs, vous êtes prêt à vous lancer !

Ce chapitre contient des conseils pour vous aider à démarrer, à reprendre votre activité si vous vous étiez arrêté, à rester actif et même à augmenter votre niveau d'activité au fil du temps.

Trois clés de la réussite

Pour vous aider à démarrer et à continuer, voici trois façons d'aborder l'exercice et l'activité physique.

1. Intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne

L'activité physique doit être une habitude régulière et permanente pour s'avérer bénéfique. Le mot clé : vous ! Préparez-vous à réussir dès le début en choisissant des activités qui vous plaisent, en exerçant votre activité en toute sécurité, en notant vos progrès pour constater votre réussite et en adaptant votre activité à votre style de vie personnel. Voici quelques façons de faire de l'activité physique une partie intégrante de votre vie.

Faites-en une priorité

Beaucoup d'entre nous mènent une vie bien remplie et il est facile de placer l'activité physique au bas de la liste des choses à faire. Rappelez-vous cependant que l'activité physique est l'une des choses les plus importantes au quotidien pour maintenir et améliorer votre santé. N'oubliez pas d'inclure des activités physiques tout au long de la journée. Essayez d'être actif dès le matin avant d'être trop occupé. Considérez le temps consacré à l'exercice comme un rendez-vous incontournable et inscrivez-le à votre calendrier.

Facilitez-vous la tâche

Si votre programme est difficile ou revient trop cher, vous ne tiendrez probablement pas sur la durée. Vous serez plus à même de faire de l'exercice s'il est facile à faire. Placez vos poids d'un kilo à côté de votre fauteuil afin de pouvoir les soulever pendant que vous regardez la télévision. Marchez le long du terrain de football pendant le match de votre petit-fils. Promenez-vous dans le centre commercial ou dans toutes les allées de l'épicerie lorsque vous faites vos courses. Lorsque vous sortez chercher le courrier, faites le tour du pâté de maisons. Rejoignez une salle de sport ou un centre de fitness proche de chez vous. Vous pouvez faire de l'activité physique en une seule fois ou en plus petites quantités réparties tout au long de la journée. Concentrez-vous sur les activités que vous aimez déjà et que vous savez faire.

Faites-en un rendez-vous social

Entraînez dans votre sillage un ami ou un membre de votre famille. Beaucoup de gens vous diront que le fait d'avoir un « copain d'entraînement » les motive. Inscrivez-vous à un cours de yoga avec un voisin. Si vous ne trouvez personne, trouvez quelqu'un en rejoignant un club de marche dans votre centre local ou un cours d'exercices dans un centre pour personnes âgées à proximité. Promenez-vous pendant la pause déjeuner avec un collègue.



Il y a plusieurs façons d'adapter l'exercice et l'activité physique à votre programme quotidien :

- Essayez quelque chose de nouveau : si vous vous occupez de vos petits-enfants, pourquoi ne pas marcher jusqu'au parc au lieu de jouer à des jeux vidéo ?
- Revoyez vos priorités : un après-midi devant la télévision est-il si important ? Que diriez-vous d'une promenade après le déjeuner plutôt ?
- Fournissez plus d'efforts pour ce que vous avez déjà l'habitude de faire : ratissez les feuilles plutôt que d'utiliser le souffleur, par exemple.

Faites-en sorte que ce soit agréable et divertissant

Faites les activités que vous aimez et accélérez le rythme peu à peu. Si vous aimez le plein air, essayez le vélo, la pêche, le jogging ou la randonnée. Écoutez de la musique ou un audio-livre en marchant, en jardinant ou en ratissant votre jardin. Planifiez une randonnée dans un parc voisin.

Soyez actif en toutes circonstances !

Saisissez chaque occasion ! Soyez actif dans autant d'endroits et d'autant de manières que possible :

- Lorsque vous déchargez vos courses, renforcez vos bras en soulevant le carton de lait ou une boîte de conserve à plusieurs reprises avant de ranger.
- Lorsque vous faites vos courses, renforcez votre endurance en garant la voiture à l'autre bout du

parking et marchez rapidement jusqu'au magasin. Vous pouvez aussi descendre du bus un ou deux arrêts plus tôt que d'habitude.

- Au lieu d'appeler ou d'envoyer un e-mail à un collègue au travail, allez-y en personne – et prenez les escaliers !
- Faites quelques pas supplémentaires dans les escaliers pour renforcer vos jambes et gagner en endurance.
- Essayez de faire certaines de vos courses à pied plutôt qu'en voiture.
- Effectuez plusieurs tâches à la fois de manière active :
 - Pendant que vous patientez dans une file d'attente, travaillez votre équilibre en vous tenant debout sur un pied pendant quelques secondes, puis l'autre. Augmentez progressivement votre temps.
 - Pendant que vous parlez au téléphone, levez vos jambes ou vos pieds pour renforcer vos jambes.
 - Profitez des petits moments de « temps morts » pour faire un exercice ou deux. Par exemple, pendant que vous attendez que le café infuse ou que votre conjoint se prépare à sortir, faites quelques pompes en vous appuyant contre le mur ou étirez vos mollets.

CE QUI FONCTIONNE



Vous êtes plus susceptible de rester actif si vous :

- constatez que vous retirez des bénéfices de vos activités ;
 - pratiquez les activités que vous aimez ;
- sentez que vous pouvez faire les activités correctement ;
 - savez que les activités sont sûres pour vous ;
 - avez un accès régulier aux activités ;
- pouvez intégrer vos activités à votre quotidien ;
 - trouvez que les activités sont abordables ;
- pouvez voir les bienfaits de l'exercice régulier et de l'activité physique.

2. Essayez les quatre types d'exercice

La plupart des gens ont tendance à se concentrer sur une activité ou un type d'exercice et pensent qu'ils en font assez. Mais le but est d'être créatif et de choisir des exercices de chacun des 4 types dont nous avons parlé – l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse. L'alternance des exercices vous aidera à récolter les bienfaits de chaque type d'exercice, tout en réduisant l'ennui et les risques de blessures.

Si vous soulevez des poids, alternez ces exercices avec un temps sur un tapis roulant ou un vélo d'appartement. Terminez votre programme avec des exercices d'étirement. Si vous vous concentrez principalement sur les activités d'endurance,

assurez-vous d'ajouter des exercices d'étirement, d'équilibre ou de musculation à votre programme. Si vous voulez faire des exercices de musculation tous les jours, alternez les groupes musculaires ou exercez tous vos groupes musculaires tous les deux jours (voir le « Plan hebdomadaire d'exercice et d'activité », page 136).

3. Prévoyez des pauses dans la routine (c'est la vie !)

Viellir implique souvent plus de temps passé en voyage pour rendre visite aux enfants et petits-enfants ou des vacances hors de chez soi. Une fois en retraite, les gens déménagent dans de nouvelles maisons et quittent même parfois leur région. D'autres fois, l'inattendu se produit – maladie, nouvelles responsabilités familiales ou décès d'un être cher. Tous ces événements peuvent interrompre votre programme d'activité physique et rendre difficile, voire impossible dans certains cas, la poursuite de vos activités régulières. N'oubliez pas que vous pourrez les reprendre ultérieurement.

Voici quelques idées pour vous aider à rester actif ou à recommencer si vous devez vous arrêter :

- Ne soyez pas trop dur avec vous-même.
Reconnaissez qu'il y aura des moments où vous ne voudrez pas faire de l'exercice ou que cela vous semblera trop difficile. Vous n'êtes pas un cas isolé ; tout le monde traverse ces périodes. Essayez simplement de reprendre vos activités

dès que possible. Plus tôt vous reprendrez une activité, mieux vous vous sentirez et plus il vous sera facile de réinstaurer votre programme quotidien.

- Décidez avec votre médecin de la date à laquelle vous pourrez reprendre votre programme habituel si vous avez cessé d'exercer suite à une maladie ou en raison de nouveaux symptômes.
- Pensez aux raisons pour lesquelles vous avez commencé à exercer et aux objectifs que vous vous étiez fixés. En vous remémorant vos motivations et ce que vous avez déjà accompli, il sera plus facile de recharger vos batteries et de redémarrer.
- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à vous remettre sur les rails. Il est parfois bon d'avoir un compagnon d'exercice. À d'autres moments, il vous faudra peut-être simplement un mot d'encouragement.
- Essayez quelque chose de plus simple ou une activité que vous n'avez pas faite récemment si vous n'aimez pas l'activité que vous avez commencée. Vous pourriez même vouloir essayer quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant. Maîtriser quelque chose de simple ou de nouveau peut vous donner la confiance nécessaire pour reprendre un programme d'exercice régulier.

- Parlez avec votre médecin ou votre entraîneur. Ils pourront vous apporter le coup de pouce dont vous avez besoin pour passer le cap.
- Recommencez à un niveau facile si vous ne vous êtes pas exercé depuis plusieurs semaines. Ensuite, reconstruisez progressivement. Avec un peu de temps, vous serez de nouveau sur la bonne voie.
- Pensez à d'autres façons de faire de l'exercice si vous ne pouvez pas faire vos activités physiques régulières à cause du mauvais temps ou d'un changement dans votre programme. Par exemple, si vous êtes contraint de rester à l'intérieur pour prendre soin d'un proche, essayez une vidéo d'exercices, courez sur place, dansez dans votre salon ou montez et descendez les escaliers quelques fois de plus. Ne vous arrêtez pas pour autant !
- Adaptez-vous. Lorsque vos petits-enfants viennent vous rendre visite, reprenez votre exercice pendant leur sieste ou emmenez-les en promenade.
- Croyez en vous ! Ayez l'assurance que même si votre activité a été interrompue, vous pouvez recommencer et réussir. Ne vous inquiétez pas du temps que vous avez manqué. Ce qui est important, c'est de vous concentrer sur vos objectifs de mise en forme et de reprendre à tous les niveaux possibles pour vous.



QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR FAIRE FACE AUX PAUSES DANS VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE

Si l'arrêt de l'exercice est parfois temporaire,
il s'avère parfois permanent.
Cela peut par exemple être dû à un changement
de votre mode de vie ou de votre état de santé.
Certaines sont de joyeuses occasions, d'autres tristes.
Voici quelques façons de gérer au mieux ces pauses.

Un changement de votre état de santé

Temporaire

La grippe vous empêche d'être actif
pendant quelques semaines :

- Attendez d'être totalement remis et reprenez
dès lors votre activité.
- Reprenez graduellement votre niveau d'activité précédent.

Permanent

Vous vous rétablissez d'une opération
de la hanche ou du dos :

- Discutez avec votre médecin de certains
exercices et activités que vous pourrez faire
en toute sécurité lorsque vous
vous sentirez mieux.

Un changement de votre situation

Temporaire

Vous êtes en vacances :

- De nombreux hôtels disposent maintenant de salles de sport. Vérifiez les installations où vous séjournerez, et apportez vos vêtements ou votre équipement d'exercice (bandes de résistance, maillot de bain ou chaussures de marche).
- Sortez et découvrez les sites touristiques à pied plutôt qu'en bus.

Les soins à votre conjoint malade vous prennent beaucoup de temps :

- Lancez une vidéo d'exercices lorsque votre conjoint se repose.
 - Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de venir et allez vous promener.

Permanent

Votre compagnon d'exercice habituel s'en va :

- Demandez à un autre ami de vous accompagner dans votre promenade quotidienne.
- Demandez à d'autres personnes âgées de votre région où elles se promènent et quelles sont les ressources en matière d'activité physique disponibles à proximité.
- Inscrivez-vous à un cours d'exercice dans votre maison de quartier ou foyer rural ou dans un centre pour personnes âgées. C'est une excellente façon de rencontrer d'autres personnes actives.

Vous emménagez dans une nouvelle commune :

- Recherchez les centres de remise en forme, les parcs et les associations récréatives de votre nouvel environnement.
 - Trouvez des activités qui correspondent à vos intérêts et à vos capacités.
 - Investissez-vous !
- Commencez lentement et développez graduellement vos activités au fur et à mesure que vous devenez plus fort.

Progresser régulièrement

Une fois que vous commencerez à faire de l'exercice et à devenir plus actif physiquement, vous verrez les premiers résultats en quelques semaines. Vous vous sentirez plus fort et plus énergique. Vous remarquerez que vous pouvez faire les choses plus facilement, plus rapidement ou plus longtemps qu'avant.

Cela vous indique que votre corps s'habitue à un niveau d'activité plus élevé. Il est maintenant temps de tirer parti de ces avantages en en faisant plus. Gardez à l'esprit votre niveau de départ. Pour certaines personnes, le passage de poids de 500 grammes à 1 kilo est un grand pas en avant. Pour les autres, il est raisonnable de se préparer à marcher rapidement ou même à courir.

Quel que soit votre niveau de départ :

- Adoptez de nouvelles activités physiques. Soyez créatif !
- Essayez de nouvelles activités pour ne pas perdre intérêt. Inscrivez-vous à des cours de danse. Parlez à vos amis de la possibilité d'aller au bowling ensemble une fois par semaine. Participez à un cours d'aquagym. Économisez de l'essence en vous rendant à pied à l'épicerie la plus proche. Pouvez-vous échanger n'importe

lequel de vos appareils électriques contre des versions manuelles : votre ouvre-boîte électrique ? Votre tondeuse électrique ? Votre souffleur de feuilles électrique ?

- Revoyez vos objectifs à la hausse. Si vous en êtes capable, faites vos activités sur une plus longue durée, distance ou intensité. Si vous marchez 30 minutes à l'heure du déjeuner tous les jours, passez à 40 minutes. Si vous ne disposez que de 30 minutes pour le déjeuner, accélérez le rythme afin de marcher plus vite et plus loin dans le même laps de temps. Essayez d'utiliser un podomètre pour suivre vos progrès. Voir le nombre d'étapes s'ajouter peut-être source de grande motivation. Si vous nagez habituellement un demi kilomètre, rallongez de 250 mètres. Utilisez une bande de résistance plus dure lorsque vous faites des exercices de force.
- Faites les activités plus souvent. Passez plus de temps dans votre jardin. Rendez-vous au gymnase 3 fois par semaine au lieu de deux. Marchez tous les jours.





VOTRE CAHIER D'EXERCICES

Exercices d'endurance	71
Exercices de force	77
Exercices d'équilibre	103
Exercices de souplesse	109
Vos Fiches d'entraînement	133

Exercices d'endurance

Les activités d'endurance ou aérobiques augmentent le rythme respiratoire et cardiaque. Ces activités vous aident à rester en bonne santé, à améliorer votre condition physique et à effectuer les tâches que vous devez accomplir au quotidien.

Les exercices d'endurance améliorent la santé de votre cœur, de vos poumons et de votre système circulatoire.

Ils retardent ou préviennent également de nombreuses maladies courantes chez les personnes âgées, telles que le diabète, les cancers du côlon et du sein, les maladies cardiaques et autres.



Les activités physiques qui développent l'endurance comprennent :

- la marche ;
- les travaux de jardinage ;
- la danse ;
- le jogging ;
- la natation ;
- le cyclisme ;
- monter les escaliers et les côtes ;
- le tennis, le basket-ball.

Développer votre endurance vous facilitera la tâche lorsque vous :

- poussez vos petits-enfants sur les balançoires ;
- passez l'aspirateur ;
- ratissez des feuilles.

Combien et à quel rythme ?

Reportez-vous à vos objectifs de départ et augmentez progressivement votre endurance. Si vous n'avez pas été actif pendant une longue période, il est particulièrement important d'instaurer une progression régulière. Le passage d'un mode

de vie inactif de longue date à certaines des activités décrites dans cette section peut prendre un certain temps. Par exemple, commencez par 5 ou 10 minutes à la fois, puis développez au moins 30 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée. Faire moins de 10 minutes à la fois ne vous permettra pas d'obtenir les bienfaits cardiaques et pulmonaires souhaités.

Essayez de faire au moins 30 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée très régulièrement, si possible tous les jours de la semaine (option à privilégier). Rappelez-vous, cependant, que ce sont des objectifs, non des règles impératives. Certaines personnes pourront faire plus. D'autres, cependant, peuvent ne pas être en mesure de faire de l'exercice pendant 30 minutes d'affilée. Il est donc important de vous fixer des objectifs réalistes en fonction de votre état de santé et de vos capacités.

Pour votre sécurité

Écoutez votre corps. Est-ce que l'activité vous donne la nausée ou vous fatigue trop ? Les activités d'endurance ne doivent pas vous faire respirer si fort que vous ne pouvez plus parler. Elles ne devraient pas causer de vertige, de douleur ou de pression dans la poitrine, ni de sensation de brûlure d'estomac.

SOUVENEZ-VOUS !

Marcher 3 kilomètres par jour jusqu'au centre commercial
vous servira à suivre vos petits-enfants
lors d'une visite au parc.

Faites une activité légère, comme la marche facile, avant et après vos activités d'endurance pour vous échauffer et vous rafraîchir.

En vieillissant, vous pouvez ne pas ressentir la soif même si votre corps a besoin d'hydratation. Assurez-vous de boire suffisamment lorsque vous faites une activité, surtout si celle-ci vous fait transpirer. Quand vous remarquez que vous avez soif, vous êtes probablement déjà déshydraté. Cette règle est importante toute l'année, mais elle est particulièrement importante par temps chaud. Si votre médecin vous a demandé de limiter votre apport hydrique, assurez-vous de vérifier avant d'augmenter la quantité de liquide que vous buvez pendant l'exercice.

Les personnes âgées peuvent être plus affectées par la chaleur et le froid que les autres. Dans des cas extrêmes, une chaleur excessive peut provoquer un

coup de chaleur et des températures très froides peuvent entraîner une chute dangereuse de la température corporelle. Si vous êtes à l'extérieur, habillez-vous suffisamment pour pouvoir ajouter ou retirer des vêtements au besoin.

Lorsqu'il n'est pas possible d'être à l'extérieur, tournez-vous vers les activités à pratiquer en intérieur :

- Si vous avez des escaliers à la maison, montez et descendez les marches plusieurs fois de suite.
- Marchez en allant au centre commercial ou à l'épicerie.
- Allez-vous baigner dans votre centre de remise en forme ou de loisirs de proximité.

Quelle que soit l'activité que vous choisissiez, pensez à votre sécurité. Pour éviter les blessures, veillez à utiliser un équipement de sécurité. À vélo par exemple, portez un casque. Lorsque vous marchez, faites attention aux branches basses et aux trottoirs irréguliers. Marchez pendant la journée ou dans des endroits bien éclairés la nuit et soyez conscient de votre environnement. Demandez à quelqu'un de vous accompagner. Portez les chaussures adaptées (voir « Choisir des chaussures adaptées », page 52).

Vos progrès

Lorsque vous êtes à même d'en faire plus, augmentez le temps que vous consacrez aux activités d'endurance, puis augmentez la difficulté de vos activités. Par exemple, augmentez progressivement votre temps de 30 minutes sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines (et même plusieurs mois, selon votre condition) en parcourant de plus longues distances. Ensuite, marchez plus vite ou montez des collines plus raides. Pour enregistrer vos activités, utilisez le « Relevé quotidien d'endurance » page 137.

Exercices de force

Même de toutes petites augmentations de la force musculaire peuvent faire une grande différence dans votre capacité à rester autonome et à mener des activités quotidiennes telles que monter des escaliers et porter des provisions. On appelle souvent l'utilisation de poids pour améliorer votre force musculaire « entraînement de force » ou « entraînement de résistance ».



Les exercices qui développent la force comprennent :

- la levée de poids ;
- l'utilisation d'une bande de résistance.

Développer votre force vous facilitera la tâche lorsque vous :

- transporterez un plein panier de linge du sous-sol à l'étage ;
- porterez vos petits-enfants ;
- soulèverez des sacs d'herbes dans le jardin.

Même des progressions a priori infimes de votre force musculaire peuvent faire une réelle différence, en particulier chez les personnes qui connaissent déjà une fonte musculaire importante. Une augmentation, même imperceptible, de la masse musculaire peut faciliter les tâches quotidiennes, comme se lever d'une chaise, monter des escaliers, porter des provisions, ouvrir des bocaux et même jouer avec vos petits-enfants. Des exercices de musculation du corps amélioreront également votre équilibre.

Pour faire la plupart des exercices de force de ce livre, vous devrez soulever ou pousser des poids. Vous pouvez utiliser des poids, des bandes de

résistance ou des objets communs de votre maison. Vous pouvez également utiliser le matériel de musculation d'un centre de fitness ou de la salle de sport locale. Commencez avec des poids légers et augmentez progressivement la quantité de poids que vous utilisez.

Combien et à quel rythme ?

Essayez de faire des exercices de force pour tous vos principaux groupes musculaires au moins 2 jours par semaine en séances de 30 minutes chacune, mais n'exercez pas le même groupe musculaire 2 jours consécutifs (utilisez le « Plan hebdomadaire d'exercice et d'activité », page 136).

- En fonction de votre condition physique, vous devrez peut-être commencer par utiliser des poids de 50 grammes ou 1 kilo, voire pas de poids du tout. Votre corps doit d'abord s'habituer aux exercices.
- Utilisez un poids léger la première semaine, puis ajoutez progressivement plus de poids. L'utilisation prématurée de poids trop lourds peut causer des blessures.
- Ajouter progressivement du poids afin de bénéficier d'exercices de musculation. Vous devez mettre vos muscles à l'épreuve pour tirer

le meilleur parti des exercices de musculation (la section « Mesurez vos progrès », page 143, vous indiquera comment).

- Il devrait vous sembler « dur » à « très dur » de soulever ou de pousser le poids. En revanche, cela ne doit en aucun cas vous paraître « beaucoup trop dur ». Si vous ne pouvez pas soulever ou pousser un poids 8 fois de suite, c'est qu'il est trop lourd pour vous. Commencez par un poids inférieur.
- Prenez 3 secondes pour soulever ou pousser un poids, maintenez la position pendant 1 seconde et prenez encore 3 secondes pour revenir à votre position de départ. Ne laissez pas tomber le poids ; il est très important de le poser lentement.
- Essayez de répéter 10 à 15 fois chaque exercice et gardez cet objectif en tête. Si vous ne pouvez pas en faire autant au début, faites votre maximum. Vous pourrez peut-être atteindre cet objectif au fil du temps.

SOUVENEZ-VOUS !

Vous souhaitez pouvoir soulever votre bagage à main dans le compartiment à bagages de l'avion ou entrer et sortir de la voiture plus facilement ?

Continuez à faire ces exercices de force et vous y arriverez.

Pour votre sécurité

- Consultez l'avis de votre médecin si vous n'êtes pas certain de pouvoir faire tel ou tel exercice. Par exemple, si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, demandez quels exercices pourraient vous convenir.
- Ne retenez pas votre souffle pendant les exercices de force. Le fait de bloquer sa respiration pendant l'activité peut entraîner des modifications de la pression artérielle, en particulier pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque.
- Respirez régulièrement. Respirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche. Si ce n'est pas confortable ou possible, respirez et expirez par le nez ou la bouche.
- Expirez en levant ou en poussant et inspirez lorsque vous vous détendez. Par exemple, si vous vous exercez à lever la jambe, expirez lorsque vous la levez et inspirez lorsque vous l'abaissez. Cela peut ne pas sembler naturel au début, et vous devrez probablement y réfléchir pendant un certain temps.
- La forme doit aller de pair avec la sécurité. Pour certains exercices, vous pouvez commencer par alterner un bras après l'autre jusqu'à pouvoir utiliser les deux bras en même temps. S'il vous est difficile de tenir des poids, essayez d'utiliser des poids de poignet.

- Pour éviter les blessures, ne pas secouer ou pousser les poids en position. Utilisez des mouvements doux et réguliers.
- Évitez de « verrouiller » les articulations de votre bras et de vos jambes dans une position redressée. Pour redresser vos genoux, veillez à contracter les muscles de vos cuisses. Cela soulèvera vos rotules et les protégera.
- Pour la plupart des exemples d'exercices de ce guide, vous devrez utiliser une chaise. Choisissez une chaise solide, suffisamment stable pour supporter votre poids lorsque vous êtes assis ou que vous vous tenez pendant l'exercice.
- Des douleurs musculaires de quelques jours sont une légère fatigue normale après des exercices de musculation, du moins au début. Après avoir fait ces exercices pendant quelques semaines, vous n'aurez probablement plus de douleurs après votre entraînement.

Vos progrès

La force musculaire s'acquiert avec le temps. Augmentez petit à petit la quantité de poids que vous utilisez pour développer votre force. Lorsque vous pouvez faire facilement 2 séries de 10 à 15 répétitions, augmentez la quantité de poids lors de la séance suivante.

Voici un exemple d'évolution progressive : commencez avec un poids que vous ne pouvez soulever que 8 fois. Continuez à utiliser ce poids jusqu'à ce que vous soyez suffisamment fort pour le soulever facilement 10 à 15 fois. Lorsque vous pouvez faire 2 séries de 10 à 15 répétitions facilement, ajoutez plus de poids de façon à ce qu'à nouveau vous ne puissiez le soulever que 8 fois. Continuez à répéter jusqu'à ce qu'à avoir atteint votre objectif, puis maintenez ce niveau aussi longtemps que possible.

Musclets de main

Cet exercice simple devrait vous aider si vous avez du mal à ramasser des objets ou à les tenir. Il vous aidera aussi à ouvrir plus facilement vos pots de confiture, notamment. N'hésitez pas à faire cet exercice en lisant ou devant votre émission préférée.

1. Tenez une balle de tennis, ou autre balle de caoutchouc ou de mousse dans une main.
2. Pressez lentement et aussi fort que possible ; maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes.
3. Relâchez lentement la pression.
4. Répétez 10 à 15 fois.
5. Répétez 10 à 15 fois avec l'autre main.
6. Répétez 10 à 15 fois avec chaque main.

TRAVAILLER AVEC DES POIDS

Inutile d'acheter des poids pour faire des exercices de musculation. Il vous suffit de trouver un objet que vous pouvez tenir facilement en main, comme des articles ménagers incassables :

- Remplissez une bouteille de lait en plastique avec du sable ou de l'eau et fermez l'ouverture avec du ruban adhésif.
- Remplissez une chaussette de haricots secs, et nouez l'extrémité.
- Vous pouvez aussi utiliser des articles d'épicerie courants, comme des sacs de riz, des boîtes de conserves, ou des bouteilles d'eau en plastique.

Au fur et à mesure de votre progression, prenez des poids plus lourds et changez de bras jusqu'à ce que vous puissiez soulever les poids confortablement d'un bras comme de l'autre.

Renforcement du poignet

Cet exercice renforcera vos poignets et vous aidera aussi à assurer une bonne forme et prévenir des blessures lorsque vous ferez des exercices de force du haut du corps.

- 1.** Posez votre avant-bras sur le bras d'une chaise robuste avec la main sur le bord.
- 2.** Maintenez le poids avec la paume vers le haut.
- 3.** Pliez lentement le poignet vers le haut et vers le bas.
- 4.** Répétez 10 à 15 fois.
- 5.** Répétez avec l'autre main 10-15 fois.
- 6.** Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque main.



Bras au-dessus de la tête

Cet exercice renforce épaules et bras et devrait faciliter votre pratique de la natation et vous permettre de soulever et porter vos petits-enfants.



- 1.** Vous pouvez faire cet exercice debout ou assis sur une chaise solide et sans accoudoir.
- 2.** Gardez les pieds à plat sur le sol, écartés à largeur des épaules.
- 3.** Tenez les poids à vos côtés à la hauteur de l'épaule avec les paumes vers l'avant. Inspirez lentement.
- 4.** Expirez lentement pendant que vous soulevez les deux bras en l'air en gardant les coudes légèrement fléchis.
- 5.** Maintenez la position pendant 1 seconde.
- 6.** Inspirez pendant que vous descendez lentement vos bras.
- 7.** Répétez 10 à 15 fois.
- 8.** Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.

Bras tendus devant soi

Ce travail des épaules peut vous aider à ranger des objets en hauteur sur des étagères ou de les attraper plus facilement.

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur des épaules.
2. Tenez les poids, bras tendus vers là-bas, les paumes des mains tournées vers l'arrière.
3. En les gardant tendus, expirez en levant les deux bras devant vous à hauteur des épaules.
4. Tenez la position pendant 1 seconde.
5. Inspirez en abaissant lentement les bras.
6. Répétez 10 à 15 fois.
7. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.



Bras sur le côté

Cet exercice renforcera vos épaules et vous permettra de porter vos courses plus facilement.



- 1.** Vous pouvez faire cet exercice en position debout ou assis sur une chaise solide et sans accoudoirs.
- 2.** Gardez les pieds à plat sur le sol, écartés à largeur des épaules.
- 3.** Tenez les poids vers le bas, le long du corps, les paumes des mains tournées vers l'intérieur. Inspirez lentement.
- 4.** Expirez lentement en levant les deux bras sur le côté, à hauteur des épaules.
- 5.** Maintenez la position pendant 1 seconde.
- 6.** Inspirez pendant que vous abaissez lentement les bras.
- 7.** Répétez 10 à 15 fois.
- 8.** Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.

Bras pliés

Après quelques semaines de cet exercice pour le haut des bras, il deviendra beaucoup plus facile de soulever vos packs de lait.

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur des épaules.
2. Tenez les poids le long du corps, paumes vers l'avant. Respirez lentement.
3. Expirez en pliant lentement vos coudes et soulevez les poids vers la poitrine. Gardez les coudes collés à vos côtes.
4. Maintenez la position pendant 1 seconde.
5. Inspirez pendant que vous descendez lentement vos bras.
6. Répétez 10 à 15 fois.
7. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.



TRAVAILLER AVEC DES BANDES DE RÉSISTANCE

Les bandes de résistance sont des bandes élastiques extensibles qui offrent différentes résistances, de légères à fortes. Vous pouvez les utiliser dans des exercices de musculation à la place des poids.

1. Posez la bande à plat dans votre main, l'extrémité vers votre petit doigt.
2. Enroulez la bande autour de votre main.
3. Serrez fermement.

Si vous êtes débutant, commencez par travailler sans bande jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Puis, choisissez une bande de résistance légère, et passez à une résistance plus forte lorsque vous pouvez faire 2 séries de 10 à 15 répétitions facilement. Tenez fermement la bande (certaines ont des poignées) ou enroulez-la autour de votre main pour l'empêcher de glisser et de provoquer d'éventuelles blessures. Faites les exercices lentement et de façon contrôlée pour ne pas laisser la bande claquer en se refermant.



Bras pliés avec bande de résistance

Cette variante de flexions de bras utilise une bande de résistance à la place des poids (voir « Travailler avec des bandes de résistance » page 90).

1. Asseyez-vous sur une chaise robuste, sans accoudoirs, les pieds à plat, écartés à largeur des épaules.
2. Placez le milieu de la bande de résistance sous vos deux pieds. Tenez chaque extrémité avec les paumes vers l'intérieur. Gardez les coudes le long du corps. Inspirez lentement.
3. Gardez les poignets droits et respirez lentement en pliant les coudes et ramenez vos mains vers vos épaules.
4. Maintenez la position pendant 1 seconde.
5. Inspirez en descendant lentement vos bras.
6. Répétez 10 à 15 fois.
7. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.



Étirement de bras avec bande de résistance

Cet exercice, destiné à renforcer les muscles du haut du dos, des épaules et de la nuque, devrait vous faciliter les activités quotidiennes comme ratisser et passer l'aspirateur (voir « Travailler avec des bandes de résistance », page 90).



1. Asseyez-vous sur une chaise robuste, sans accoudoirs, les pieds à plat sur le sol plat, écartés à largeur des épaules.
2. Placez le milieu de la bande de résistance sous vos deux pieds. Tenez chaque extrémité avec les paumes vers l'intérieur.
3. Détendez les épaules et étendez les bras le long des jambes. Respirez lentement.
4. Expirez lentement et tirez sur les deux, coudes en arrière, jusqu'à ce que vos mains soient au niveau des hanches.
5. Maintenez la position pendant 1 seconde.
6. Inspirez pendant que vous replacez les mains en position de départ.
7. Répétez 10 à 15 fois.
8. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.

Pompes debout contre un mur

Les pompes contre un mur renforceront vos bras, vos épaules et votre poitrine. Profitez d'une pause publicitaire à la télévision pour essayer cet exercice.

1. Debout face à un mur, un peu plus loin qu'à bout de bras, les pieds à largeur des épaules.
2. Penchez-vous et mettez votre corps en avant, paumes à plat contre le mur à hauteur et largeur des épaules écartées.
3. Inspirez lentement en pliant les coudes et en avançant le haut du corps vers le mur d'une manière lente et contrôlée. Gardez les pieds bien à plat sur le sol.
4. Maintenez la position pendant 1 seconde.
5. Expirez et poussez lentement jusqu'à ce que vos bras soient droits.
6. Répétez 10 à 15 fois.
7. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.



Coudes pliés

Cet exercice renforcera le haut de vos bras. Si vos épaules ne sont pas assez souples pour faire cet exercice, commencez par « Pousser sur les bras depuis un fauteuil » proposé page 95.



S'il vous est difficile de tenir le poids à la main, essayez d'utiliser des poids pour poignets.

- 1.** Vous pouvez faire cet exercice en position debout ou assis sur une chaise solide et sans accoudoirs.
- 2.** Gardez les pieds à plat sur le sol, écartés à largeur des épaules.
- 3.** Tenez le poids d'une main avec la paume de la main tournée vers l'intérieur. Levez le bras en direction du plafond.
- 4.** Posez la main opposée sous votre coude pour soutenir votre bras. Inspirez lentement.
- 5.** Pliez lentement le bras levé au niveau du coude et de l'avant-bras pour apporter du poids vers l'épaule.
- 6.** Maintenez la position pendant 1 seconde.
- 7.** Expirez et redressez lentement votre bras sur la tête. Faites attention à ne pas verrouiller votre coude.
- 8.** Répétez 10 à 15 fois.
- 9.** Répétez 10 à 15 fois avec l'autre bras.
- 10.** Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque bras.

Pousser sur les bras depuis un fauteuil

Ce mouvement renforcera les muscles de vos bras, même si vous n'êtes pas capable de vous lever du fauteuil.

1. Assis sur une chaise robuste avec accoudoirs avec les pieds à plat sur le sol, à la largeur des épaules.
2. Penchez-vous légèrement vers l'avant ; gardez votre dos et vos épaules droits.
3. Saisissez les accoudoirs de la chaise. Inspirez lentement.
4. Expirez et utilisez vos bras pour soulever lentement votre corps hors de la chaise.
5. Maintenez la position pendant 1 seconde.
6. Inspirez pendant que vous descendez lentement et redescendez en arrière.
7. Répétez 10 à 15 fois.
8. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.



Jambe tendue en arrière

Cet exercice renforce les fessiers et le bas du dos. Pour augmenter la difficulté, vous pourrez modifier l'exercice afin d'améliorer votre niveau d'habileté (voir « Progresser vers un meilleur équilibre », page 108).



1. Tenez-vous debout derrière une chaise solide. Tenez le dossier. Inspirez lentement.
2. Dos droit, expirez et tendez lentement une jambe vers l'arrière sans plier le genou ni pointer les orteils. Essayez de ne pas vous pencher en avant. Votre jambe d'appui doit être légèrement fléchie.
3. Maintenez la position pendant 1 seconde.
4. Inspirez pendant que vous descendez lentement la jambe.
5. Répétez 10 à 15 fois.
6. Répétez 10 à 15 fois avec l'autre jambe.
7. Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque jambe.

Au fur et à mesure de votre progression, vous pourrez si vous le souhaitez ajouter des poids de cheville.

1. Tenez-vous debout derrière une chaise robuste, pieds légèrement écartés. Tenez le dossier. Inspirez lentement.
2. Expirez et soulevez lentement l'une des deux jambes sur le côté. Gardez votre dos et les orteils droits et tournés vers l'avant. La jambe que vous tenez debout doit être légèrement pliée.
3. Maintenez la position pendant 1 seconde.
4. Inspirez en descendant lentement la jambe.
5. Répétez 10 à 15 fois.
6. Répétez 10 à 15 fois avec l'autre jambe.
7. Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque jambe.

Au fur et à mesure de votre progression, vous pourrez si vous le souhaitez ajouter des poids de cheville.

Jambe tendue sur le côté

Cet exercice renforce les hanches, les cuisses et les fessiers. Pour augmenter la difficulté, vous pourrez modifier l'exercice pour améliorer votre équilibre (voir « Progresser vers un meilleur équilibre », page 108).



Flexion des genoux

Il est plus facile de marcher et de monter les escaliers en pratiquant les 2 exercices suivants : exercices de flexion des genoux et de redressement des jambes. Pour augmenter la difficulté, vous pourrez modifier l'exercice pour améliorer votre équilibre (voir « Progresser vers un meilleur équilibre », page 108).



- 1.** Tenez-vous debout derrière une chaise solide. Soulevez la jambe droite sans fléchir le genou ni pointer les orteils. Inspirez lentement.
- 2.** Expirez en levant lentement votre talon vers vos fesses, aussi près que possible. Pliez la jambe seulement à partir du genou, et gardez bien les hanches statiques. La jambe sur laquelle vous vous tenez devrait être légèrement pliée.
- 3.** Maintenez la position pendant 1 seconde.
- 4.** Inspirez pendant que vous descendez lentement.
- 5.** Répétez 10 à 15 fois.
- 6.** Répétez 10 à 15 fois avec l'autre jambe.
- 7.** Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque jambe.

Au fur et à mesure que vous progressez, vous pourrez si vous le souhaitez ajouter des poids de cheville.

1. Asseyez-vous sur une chaise solide, le dos appuyé sur le dossier. Seul le bout de vos orteils devrait toucher le sol. Placez une serviette roulée au bord de la chaise sous vos cuisses pour plus de soutien. Inspirez lentement.
2. Expirez et étirez lentement une jambe devant vous aussi droit que possible, mais ne bloquez pas votre genou.
3. Fléchissez le pied pour pointer les orteils vers l'avant. Maintenez la position pendant 1 seconde.
4. Inspirez en redescendant lentement votre jambe.
5. Répétez 10 à 15 fois.
6. Répétez 10 à 15 fois avec l'autre jambe.
7. Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque jambe.

Au fur et à mesure que vous progressez, vous pourrez si vous le souhaitez ajouter des poids de cheville.

Jambe tendue

Cet exercice renforce les cuisses et peut réduire les symptômes de l'arthrite du genou.



Se lever d'une chaise

Cet exercice, qui renforce l'abdomen et les cuisses, vous permettra d'entrer et de sortir de la voiture plus facilement. Si vous avez des problèmes de genou ou de dos, parlez-en à votre médecin avant d'essayer cet exercice.



1. Asseyez-vous vers l'avant d'un siège robuste, sans accoudoirs, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, à une largeur d'épaule l'un de l'autre.
2. Penchez-vous en arrière, mains croisées sur la poitrine. Gardez votre dos et les épaules droites tout le long de l'exercice. Inspirez lentement.
3. Expirez et amenez le haut de votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous retrouviez une position assise bien droite.
4. Tendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol et levez-vous lentement.
5. Inspirez en vous asseyant lentement.
6. Répétez 10 à 15 fois.
7. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.

Les personnes souffrant du dos doivent commencer l'exercice en position assise droite.



Se mettre sur la pointe des pieds

Cet exercice vous aidera à marcher plus facilement en renforçant vos muscles, mollets et chevilles. Pour un défi supplémentaire, vous pouvez modifier l'option de l'exercice pour améliorer votre équilibre (voir « Progresser vers un meilleur équilibre », page 108).



1. Tenez-vous à l'arrière d'une chaise solide, les pieds à la largeur des épaules, les mains sur le dossier. Inspirez lentement.
2. Expirez et tenez-vous lentement sur la pointe des pieds, aussi haut que possible.
3. Maintenez la position pendant 1 seconde.
4. Inspirez en abaissant lentement les talons sur le sol.
5. Répétez 10 à 15 fois.
6. Reposez-vous, puis répétez 10 à 15 fois de plus.

Au fur et à mesure de votre progression, essayez d'exécuter l'exercice debout sur une seule jambe, 10 à 15 fois sur chaque jambe.

Exercices d'équilibre

Les exercices d'équilibre aident à prévenir les chutes, problème courant chez les personnes âgées. De nombreux exercices de musculation du bas du corps amélioreront également votre équilibre.



Les exercices qui développent l'équilibre sont notamment :

- le fait de se tenir debout sur un pied ;
- la marche à pied ;
- le Tai Chi.

Améliorer votre équilibre vous facilitera la tâche lorsque vous :

- vous tenez sur la pointe des pieds pour atteindre quelque chose sur l'étagère supérieure ;
- montez et descendez les escaliers ;
- marchez sur un trottoir inégal et risquez de tomber.

Combien et à quel rythme ?

Vous pouvez faire des exercices pour améliorer votre équilibre presque n'importe quand, n'importe où et aussi souvent que vous le souhaitez, à condition d'avoir un appui solide à portée de main si vous veniez à perdre l'équilibre.

Votre sécurité

Au début, l'utilisation d'une chaise ou du mur peut vous aider à travailler sur votre équilibre en toute sécurité. Parlez-en avec votre médecin si vous n'êtes pas sûr de faire un exercice.

Se tenir debout sur un pied

1. Tenez-vous debout sur un pied en vous appuyant à un support solide (chaise, mur, etc.) pour trouver l'équilibre.
2. Maintenez la position pendant 10 secondes.
3. Répétez 10 à 15 fois.
4. Répétez 10 à 15 fois avec l'autre jambe.
5. Répétez 10 à 15 fois de plus avec chaque jambe.

Vous pouvez faire cet exercice en attendant le bus ou en faisant la queue au supermarché. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez modifier l'exercice pour améliorer votre équilibre (voir « Progresser vers un meilleur équilibre », page 108).

SOUVENEZ-VOUS !

Vous marchez dans le quartier et vous entendez une sonnette de vélo derrière vous. Savoir que l'on peut faire demi-tour rapidement et se mettre à l'écart sans perdre l'équilibre, c'est une sensation formidable !



Marcher en équilibre

Un bon équilibre vous aide à marcher en toute sécurité et à éviter de trébucher et tomber sur des objets sur votre chemin.



1. Levez les bras sur les côtés, à hauteur des épaules.
2. Fixez un point devant vous et concentrez-vous pour rester stable pendant que vous marchez.
3. Marchez en ligne droite, un pied devant l'autre.
4. En marchant, levez la jambe arrière. Tenez pendant 1 seconde avant d'avancer.
5. Répétez l'opération 20 fois, en alternant jambe droite et gauche.

Au fur et à mesure de votre progression, essayez de regarder d'un côté et de l'autre pendant que vous marchez, sauf si vous souffrez de problèmes d'oreille interne.

Marcher « talon à orteils »

Avoir un bon équilibre est important pour de nombreuses activités quotidiennes, comme monter et descendre des escaliers.

1. Positionnez le talon d'un pied juste devant les orteils de l'autre pied. Votre talon et vos orteils doivent se toucher ou presque.
2. Fixez un point devant vous et concentrez-vous pour rester stable pendant que vous marchez.
3. Faites un pas. Mettez votre talon juste devant les orteils de l'autre pied.
4. Répétez l'opération 20 fois.

Si vous n'êtes pas stable sur vos pieds, essayez de faire cet exercice près d'un mur afin de pouvoir vous stabiliser au besoin.



PROGRESSER VERS UN MEILLEUR ÉQUILIBRE

Les exercices de ce guide – en particulier ceux pour renforcer vos jambes, vos muscles et chevilles – peuvent aider à améliorer votre équilibre. Au fur et à mesure que vous progressez, essayez d'ajouter les options présentées ci-dessous. Par exemple, commencez par maintenir la chaise avec les deux mains, puis essayez de tenir la chaise d'une seule main. Lorsque vous vous sentez stable, essayez d'utiliser juste un doigt pour vous équilibrer. Ensuite, essayez de tenir l'équilibre sans la toucher. Si vous êtes stable sur vos pieds, essayez de faire les exercices les yeux fermés.

Vous pouvez utiliser ces modifications avec les exercices suivants :

- Jambe tendue en arrière (page 96) ;
- Jambe tendue sur le côté (page 97) ;
- Flexion des genoux (page 98) ;
- Se mettre sur la pointe des pieds (page 102).



Exercices de souplesse

Les étirements peuvent aider votre corps à rester souple, ce qui vous donne plus de liberté de mouvement pour votre activité physique régulière ainsi que pour vos activités quotidiennes, telles que s'habiller ou atteindre des objets sur une étagère. Les exercices d'étirement peuvent améliorer votre souplesse mais n'améliorent pas votre endurance ou votre force.



Les exercices qui développent la souplesse sont notamment :

- le fait d'étirer vos épaules et vos bras ;
- l'étirement de vos mollets ;
- le yoga.

Développer votre souplesse vous facilitera la tâche lorsque vous :

- regardez par-dessus votre épaule pour voir ce qui est derrière vous comme l'arrière de la voiture en marche arrière ;
- faites le lit ;
- vous penchez pour nouer vos chaussures.

Combien et à quel rythme ?

Faites chaque exercice d'étirement 3 à 5 fois à chaque séance. Étirez-vous lentement dans la position désirée, autant que possible sans douleur, et maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Détendez-vous, respirez, puis répétez, en essayant d'allonger votre mouvement.

SOUVENEZ-VOUS !

Est-ce facile pour vous lorsque vous quittez une place de stationnement de devoir regarder derrière vous en marche arrière ?
Avez-vous du mal à vous baisser pour attacher vos chaussures ?
Des exercices de souplesse vous aideront à faire les deux plus facilement !

Votre sécurité

- Consultez l'avis de votre médecin si vous n'êtes pas sûr d'un exercice particulier. Notamment, si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, voyez votre médecin avant de faire des exercices pour le bas du corps.
- Toujours s'échauffer avant les exercices d'étirement. Étirez-vous après des exercices d'endurance ou de force. Si vous ne faites que des exercices d'étirement, commencez par vous échauffer avec quelques minutes de marche facile. Les étirements pratiqués sans échauffement préalable peuvent entraîner des blessures.
- N'oubliez jamais de respirer normalement lorsque vous vous étirez.
- Une légère sensation d'inconfort (de traction, notamment) pendant la séance est normale.
- Vous forcez trop si vous ressentez des douleurs aiguës ou des douleurs articulaires pendant l'étirement ou même le lendemain. Réduisez l'étirement pour ne pas vous blesser.

- Ne jamais « faire le yoyo » pendant un étirement : faites des mouvements lents et réguliers. Les secousses en position peuvent provoquer un resserrement des muscles et causer des blessures.
- Évitez de « verrouiller » vos articulations. Redressez vos bras et vos jambes lorsque vous les étirez mais ne les tenez pas fermement dans une position droite : vos articulations doivent toujours être légèrement pliées lors de l'étirement.

Vos progrès

Vous pouvez progresser dans vos exercices d'étirement. Par exemple, lorsque vous gagnerez en souplesse, essayez d'allonger votre mouvement, mais arrêtez avant de ressentir une douleur. Vous pouvez utiliser le « Relevé quotidien de souplesse », page 140, pour votre suivi.

Au fur et à mesure de votre progression, essayez d'appuyer sur la bande de sorte que vos mains soient plus près de celles de votre ami, ou essayez de passer à un accessoire plus lourd. Certaines personnes sont capables de s'étirer en tendant la main et de se tenir la main pendant l'étirement.

1. Asseyez-vous sur le sol en face de votre ami et placez vos pieds contre les siens.
2. Attrapez chacun l'extrémité d'une bande de résistance ou d'une serviette. Selon votre souplesse respective, vous devrez peut-être attacher deux bandes ou deux serviettes ensemble.
3. Tirez lentement sur la bande ou la serviette de façon que votre ami se penche vers l'avant et que vous vous penchiez en arrière.
4. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Maintenant, c'est au tour de votre ami de tirer sur la bande ou la serviette jusqu'à ce qu'il soit penché en arrière et que vous soyez penché en avant. Tenez la position pendant 10 à 30 secondes, puis revenez à votre position de départ.
7. Répétez au moins 3 à 5 fois.

L'étirement à deux

C'est un bon étirement global, amusant à faire avec un partenaire, qui étire les épaules, les bras, le dos et les jambes. Si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, parlez-en à votre médecin avant d'essayer cet étirement (voir « Travailler avec des bandes de résistance », page 92, et « À propos des exercices au sol », pages 126-127).



Le cou

Cet étirement facile peut aider à soulager les tensions au niveau des cervicales. Essayez de vous étirer après l'effort et pendant toute activité si vous ressentez une raideur, notamment lorsque vous êtes assis à un bureau.



- 1.** Vous pouvez faire cet étirement en position debout ou assis sur une chaise solide.
- 2.** Gardez les pieds à plat, écartés de la largeur des épaules.
- 3.** Tournez lentement la tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Faites attention de ne pas pencher ou incliner la tête vers l'avant ou à l'arrière, vous ne devez pas ressentir d'inconfort.
- 4.** Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
- 5.** Tournez la tête vers la gauche et maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
- 6.** Répétez au moins 3 à 5 fois.

1. Tenez-vous droit contre un mur, les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras à hauteur des épaules.
2. Pliez les coudes jusqu'à ce que vos doigts pointent vers le plafond et allez toucher le mur derrière vous. Arrêtez-vous lorsque vous sentez un étirement ou un léger inconfort, et arrêtez immédiatement si vous ressentez une douleur aiguë.
3. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
4. Baissez vos bras lentement vers l'avant, en gardant les coudes pliés, jusqu'à toucher le mur. Arrêtez si vous ressentez un étirement ou un léger inconfort.
5. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
6. Pointez alternativement au-dessus de la tête, puis vers les hanches.
7. Répétez au moins 3 à 5 fois.

Les épaules

Cet exercice destiné à étirer les muscles de vos épaules vous aidera à améliorer votre posture.



Les épaules et les bras

Cet exercice permet d'augmenter la souplesse de vos épaules et la partie supérieure de votre corps et vous facilitera l'accès à votre ceinture de sécurité. Si vous avez des problèmes d'épaule, parlez-en à votre médecin avant d'essayer cet étirement.



1. Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des épaules.
2. Tenez l'extrémité d'une serviette dans votre main droite.
3. Levez et pliez le bras droit pour faire tomber la serviette dans votre dos. Maintenez la position.
4. Attrapez la serviette la serviette avec votre main gauche.
5. Pour étirer votre épaule droite, tirez sur la serviette vers le bas avec votre main gauche. Arrêtez si vous ressentez un étirement ou un léger inconfort à l'épaule droite.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.
7. Inversez les positions, et répétez au moins 3 à 5 fois.

Le haut du corps

Cet exercice permet d'augmenter la souplesse des bras et du buste et vous aidera à atteindre les objets placés en hauteur sur vos étagères ou dans vos placards de cuisine.

1. Tenez-vous face à un mur, bras tendus, paumes à plat contre le mur, les pieds à la largeur des épaules.
2. Penchez-vous vers l'avant, paumes à plat contre le mur à hauteur et largeur des épaules écartées.
3. En gardant le dos droit, montez lentement vos mains le long du mur jusqu'à ce que vos bras soient au-dessus de votre tête.
4. Tenez vos bras au-dessus de votre tête pendant environ 10-30 secondes.
5. Faites lentement redescendre vos mains.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.

Au fur et à mesure que vous progressez, montez vos mains de plus en plus haut.



Le buste

Cet exercice, qui étire les muscles de la poitrine, est aussi bon pour votre posture.



1. Vous pouvez faire cet étirement en position debout ou assis sur une chaise solide et sans accoudoirs.
2. Gardez les pieds à plat sur le sol, écartés à la largeur des épaules.
3. Tendez les bras sur le côté à la hauteur des épaules, les paumes des mains tournées vers l'avant.
4. Tirez lentement les bras vers arrière, tout en resserrant vos omoplates l'une contre l'autre. Arrêtez quand vous sentez un étirement ou un léger inconfort.
5. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.

Le haut du dos

Cet exercice est bon pour les épaules et les muscles du haut du dos.

1. Asseyez-vous sur une chaise solide et sans accoudoirs avec vos pieds à plat sur le sol, largeur des épaules à l'écart.
2. Tenez les bras devant vous à hauteur de l'épaule avec les paumes vers l'extérieur.
3. Détendez vos épaules, gardez le haut de votre corps immobile, et tendez la main vers l'avant. Arrêtez quand vous sentez un étirement ou un léger inconfort.
4. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
5. Asseyez-vous et reculez.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.

Au fur et à mesure que vous progressez, croisez les bras et entrelacez les doigts.



Le dos #1

Cet exercice vous aidera à faire des activités qui vous obligent à effectuer une torsion ou vous retourner pour regarder derrière vous. Par exemple : sortir d'une place de stationnement en marche arrière ou manier un club de golf. Si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, consultez votre médecin avant d'essayer cet étirement.



1. Asseyez-vous vers l'avant d'une chaise robuste avec accoudoirs. Restez aussi droit que possible. Gardez les pieds à plat sur le plancher, écartés de la largeur des épaules.
2. Tournez lentement vers la gauche à partir de la taille sans bouger les hanches. Tournez la tête à gauche. Levez la main gauche et tenez le bras gauche de la chaise. Placez votre main droite à l'extérieur de votre cuisse gauche. Allongez votre mouvement, si possible.
3. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
4. Revenez lentement au centre.
5. Répétez l'opération du côté droit.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois de plus.

Au fur et à mesure de votre progression, essayez de soulever votre main gauche en l'appuyant confortablement sur le bras du dossier de la chaise.

1. Asseyez-vous à l'avant d'une chaise robuste, sans accoudoirs, les pieds à plat sur le sol, à la largeur des épaules.
2. Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de vos hanches. Gardez votre dos et votre cou bien droits.
3. Relâchez légèrement votre nuque et abaissez votre tête et votre menton. Penchez-vous lentement plus loin vers l'avant et glissez vos mains le long de vos jambes vers vos tibias. Arrêtez quand vous sentez un étirement ou un léger inconfort.
4. Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes.
5. Redressez-vous doucement jusqu'à l'extrémité de votre position de départ.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.

Au fur et à mesure de votre progression, penchez-vous le plus loin possible vers l'avant et essayez éventuellement de toucher vos talons.

Le dos #2

Cet exercice étire les muscles de votre dos. Si vous avez déjà subi une opération de la hanche ou du dos, prenez l'avis de votre médecin avant d'essayer cet étirement.



L'arrière de la jambe

Cet exercice étire les muscles de l'arrière de vos jambes. Si vous avez subi une chirurgie de la hanche ou du dos, parlez-en à votre médecin avant d'essayer cet étirement.



1. Asseyez-vous latéralement sur un banc ou une autre surface dure, telle que deux chaises placées ensemble.
2. En gardant le dos droit, étirez une jambe sur le banc, orteils en l'air.
3. Gardez l'autre pied à plat sur le sol.
4. Si vous sentez un étirement à ce point, maintenir la position pendant 10 à 30 secondes.
5. Si vous ne sentez pas d'étirement, penchez-vous vers l'avant à partir des hanches (pas de la taille) en étirant la jambe sur le banc.
6. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
7. Répétez au moins 3 à 5 fois.
8. Répétez au moins 3 à 5 fois avec l'autre jambe.

1. Tenez-vous debout derrière une chaise robuste, les pieds à la largeur des épaules et les jambes droites, sans bloquer vos genoux.
2. Tenez-vous à la chaise pour l'équilibre avec la main droite.
3. Repliez la jambe gauche vers l'arrière et attrapez votre pied de la main gauche. Gardez votre genou pointé vers le sol. Si vous n'arrivez pas à atteindre votre pied, attachez une bande de résistance, une ceinture ou une serviette à votre pied et tenez les deux extrémités.
4. Tirez doucement sur votre jambe jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la cuisse.
5. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.
7. Répétez au moins 3 à 5 fois avec votre jambe droite.

Étirement des cuisses debout

Voici un autre exercice qui étire les muscles de vos cuisses. Si vous avez subi une chirurgie de la hanche ou du dos, parlez-en à votre médecin avant d'essayer cet étirement.



Les mollets

Parce que beaucoup de gens ont les muscles du mollet tendus, il est important de les étirer.



1. Tenez-vous face à un mur, bras tendus, paumes à plat contre le mur, les pieds à la largeur des épaules.
2. Mettez vos paumes à plat contre le mur à hauteur et largeur des épaules.
3. Avancez la jambe droite et pliez le genou droit. Garder les deux pieds bien à plat au sol. Pliez légèrement le genou gauche jusqu'à ce ressentir un étirement dans votre mollet gauche (arrêtez avant une sensation d'inconfort). Si vous ne ressentez aucun étirement, pliez le genou droit jusqu'à ce que vous le sentiez.
4. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes, puis revenez à la position de départ.
5. Répétez avec la jambe gauche.
6. Continuez en alternant les jambes au moins 3 à 5 fois chacune

Les chevilles

Cet exercice permet d'étirer les muscles des chevilles. Vous pouvez étirer les deux chevilles à la fois ou alternativement.

1. Asseyez-vous à l'avant d'une chaise robuste, sans accoudoirs.
2. Étirez vos jambes devant vous.
3. Avec les talons au sol, pliez les jambes et les chevilles pour pointer les orteils vers vous.
4. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
5. Pliez les chevilles pour pointer les orteils vers l'extérieur et attendez 10 à 30 secondes.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.



À PROPOS DES EXERCICES AU SOL

Pour vous mettre au sol :

1. Tenez-vous face à l'assise d'une chaise solide.
2. Mettez vos mains à plat sur le siège, baissez la tête et mettez un genou au sol.
3. Placez l'autre genou au sol, à côté.
4. Mettez votre main gauche sur le sol. Penché sur votre main, amenez lentement votre hanche gauche au sol. Posez si nécessaire votre main droite sur le sol à côté de votre main gauche pour vous stabiliser.
5. Vous devriez maintenant être assis avec votre poids sur votre hanche gauche.
6. Allongez les jambes.



7. Pliez le coude gauche et faites reposer votre poids dessus. En utilisant votre main droite au besoin pour vous soutenir, tendez votre bras gauche. Vous devriez maintenant être allongé sur votre côté gauche.
8. Roulez sur le dos.

Il n'est pas impératif d'utiliser votre côté gauche. Vous pouvez utiliser votre côté droit, si vous préférez.

Pour vous lever du sol :

1. Roulez sur le côté gauche.
2. Placez votre main droite sur le sol au niveau de vos côtes et servez-vous en comme appui pour soulever vos épaules du sol. Utilisez au besoin votre main gauche pour vous lever plus facilement.
3. Vous devriez maintenant être assis avec votre poids sur votre hanche gauche.
4. Roulez vers l'avant, à genoux, en vous penchant vers l'avant sur vos mains pour vous soutenir.
5. Levez les bras et posez vos mains sur l'assise d'une chaise robuste.
6. Soulevez l'un de vos genoux pour qu'une jambe soit pliée, le pied à plat sur le sol.
7. Appuyez vos mains sur le siège de la chaise et relevez-vous dans cette position.

Il n'est pas impératif d'utiliser votre côté gauche. Vous pouvez utiliser votre côté droit, si vous préférez. Si vous avez du mal à vous asseoir par terre ou vous relever sans aide, essayez de trouver quelqu'un qui pourra vous aider. Savoir se servir d'une chaise pour s'asseoir sur le sol et se relever peut aussi être une bonne idée et être utile. Si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, consultez votre médecin avant d'utiliser la méthode suivante.



Le bas du dos

Cet exercice permet d'étirer les muscles du bas du dos. Si vous avez subi une chirurgie de la hanche ou du dos, consultez l'avis de votre médecin avant d'essayer cet étirement (voir « À propos des exercices au sol », pages 126-127).



1. Allongez-vous sur le dos, jambes serrées, genoux pliés et pieds à plat sur le sol. Essayez de garder les deux bras et les épaules à plat sur le sol pendant toute la durée de l'exercice.
2. Gardez les genoux pliés, serrés l'un contre l'autre, et abaissez lentement les deux jambes aussi bas que vous pouvez le faire confortablement.
3. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
4. Remontez lentement les jambes en position initiale et répétez l'exercice de l'autre côté.
5. Continuez à alterner les côtés au moins 3 à 5 fois de chaque côté.

Les hanches

Cet exercice vous permettra d'étirer les muscles de vos hanches et de l'intérieur de vos cuisses. Si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, consultez l'avis de votre médecin avant d'essayer cet étirement (voir « À propos des exercices au sol », pages 126-127).

1. Allongez-vous sur le dos, jambes serrées, genoux pliés et pieds à plat sur le sol. Essayez de garder les épaules à plat sur le sol pendant toute la durée de l'exercice.
2. Abaissez lentement un genou aussi bas que vous pouvez le faire confortablement. Gardez vos pieds serrés l'un contre l'autre et essayez de ne pas bouger l'autre jambe.
3. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
4. Remontez doucement le genou.
5. Répétez au moins 3 à 5 fois.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois avec l'autre jambe.



Cuisse au sol

Cet exercice permet d'étirer les muscles des cuisses. Si vous avez déjà été opéré de la hanche ou du dos, consultez votre médecin avant d'essayer cet étirement. Si vous avez du mal à vous asseoir à même le sol ou à vous relever, essayez l'exercice debout de la page 123 (voir « À propos des exercices au sol », pages 126-127).



1. Allongez-vous sur le côté, jambes droites et genoux serrés.
2. Appuyez la tête sur votre bras.
3. Pliez le haut du genou et tendez-vous vers l'arrière, attrapez le haut de votre pied. Si vous ne pouvez pas atteindre votre pied, attachez une bande de résistance, une ceinture ou une serviette à votre pied et tenez les deux extrémités.
4. Tirez doucement sur votre jambe jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la cuisse.
5. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.
7. Répétez au moins 3 à 5 fois avec l'autre jambe.

Arrière de la jambe au sol

Cet exercice permet d'étirer les muscles de l'arrière des jambes. Si vous avez subi une opération de la hanche ou du dos, consultez votre médecin avant de commencer cet étirement (voir « À propos des exercices au sol », pages 126-127).

1. Allongez-vous sur le dos, genou gauche plié et pied gauche à plat sur le sol.
2. Levez la jambe droite, en gardant légèrement le genou plié.
3. Tendez et saisissez la jambe droite des deux mains. Gardez la tête et les épaules sur le plancher.
4. Tirez doucement la jambe droite vers vous jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre jambe.
5. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.
6. Répétez au moins 3 à 5 fois.
7. Répétez au moins 3 à 5 fois avec la jambe gauche.



Vos Fiches d'entraînement

Dans les pages qui suivent, vous trouverez un certain nombre de fiches d'entraînement utilisables pour vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice et d'activité physique. Choisissez et utilisez celles qui vous conviennent et faites-en des copies afin de les mettre à jour au fil de votre progression.

Journal d'activité

Sur quelques jours de la semaine et un week-end, notez le temps passé à l'activité physique (marche, jardinage, sport, danse, soulever des poids...). Il s'agit pour vous de trouver des moyens d'augmenter votre activité.

	Activité	Nombre de minutes	Façons d'augmenter votre activité
Semaine 1			

TOTAL _____

Semaine 2			

TOTAL _____

Semaine 3			

TOTAL _____

Vos Objectifs

Votre succès dépend de la mise en place d'objectifs clairs qui comptent vraiment pour vous. Notez vos objectifs, mettez-les bien en vue et mettez-les régulièrement à jour.

Objectifs à court terme

Notez au moins deux de vos objectifs personnels à court terme. Que ferez-vous au cours des deux prochaines semaines pour vous aider à intégrer pleinement l'activité physique à votre vie quotidienne ?

1.

2.

3.

Objectifs à long terme

Notez au moins deux objectifs à long terme. Concentrez-vous sur le niveau que vous souhaitez avoir atteint dans 6 mois, dans 1 an ou dans 2 ans. N'oubliez pas que la mise en place d'objectifs vous aidera à intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne, à suivre vos progrès et à vous réjouir de votre réussite.

1.

2.

3.

Plan hebdomadaire d'exercice et d'activité

Utilisez ce formulaire pour préparer votre propre programme d'exercice et d'activité physique que vous pensez réalisable. Mettez-le à jour au fur et à mesure de votre progression. Visez des activités d'endurance d'intensité modérée la plupart ou la totalité des jours de la semaine. Essayez de faire des exercices de force pour tous vos principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine, mais ne sollicitez pas le même groupe musculaire deux jours de suite. Vous pouvez aussi faire des exercices de musculation de tous vos groupes musculaires un jour sur deux. N'oubliez pas d'inclure des exercices d'équilibre et de souplesse.

SEMAINE DU _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Endurance							
Force haut du corps							
Force du bas du corps							
Équilibre							
Souplesse							

Relevé quotidien d'endurance

Utilisez ces tableaux pour enregistrer vos activités d'endurance. Essayez d'accumuler au moins 30 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée la plupart ou la totalité des jours de la semaine, si possible tous les jours.

SEMAINE DU _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Activité d'endurance							
Durée							

SEMAINE DU _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Nombre de pas							

Relevé quotidien de force

Utilisez ce formulaire pour suivre les exercices de force que vous faites chaque jour. Essayez de faire des exercices de force pour tous vos principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine lors de séances de 30 minutes chacune, mais ne sollicitez pas le même groupe musculaire deux jours de suite. Notez le nombre de répétitions et le poids que vous utilisez.

SEMAINE DU _____

[illegible]

[illegible]

Relevé quotidien de souplesse

Utilisez ces tableaux pour enregistrer vos exercices de souplesse.
Comptabilisez le nombre de répétitions que vous faites.

SEMAINE DU _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
HAUT DU CORPS							
Cou							
Épaule							
Épaule/ bras							
Haut du corps							
Buste							
Dos #1							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dos #2							
Haut du dos							
BAS DU CORPS							
Cheville							
Arrière de la jambe							
Cuisse							
Hanche							
Bas du dos							
Mollets							
Étirements à deux							



MESUREZ VOS PROGRÈS

Si vous vous entraînez régulièrement, vous apprendrez bientôt à reconnaître quand il est temps de progresser dans vos activités. Par exemple, lorsque vous pouvez soulever un poids facilement plus de 10 fois, il est temps d'ajouter plus de poids à vos exercices de musculation. Et lorsque votre activité d'endurance n'est plus un défi, il est temps de faire un peu plus d'exercice ou d'accentuer un peu la difficulté, par exemple en montant des côtes plus raides.

Les tests simples présentés dans ce chapitre vous montreront le chemin parcouru. Il est bon de se tester tous les mois environ. Notez vos scores à chaque fois de manière à être en mesure de voir votre amélioration la prochaine fois que vous vous testerez. Vous pouvez enregistrer vos scores sur le « Test mensuel de progrès », page 150.

Les raisons de faire ces tests sont multiples. D'une part, la plupart des gens progressent rapidement dès qu'ils commencent à faire de l'exercice, et il est encourageant de constater des progrès après seulement un mois. D'autre part, ces tests vous permettent de savoir si vous continuez à progresser ou si vous devez mettre à jour vos objectifs. Par exemple, vous pourriez peut-être marcher sur de plus grandes distances ou soulever des poids plus lourds. Mais rappelez-vous, il est normal que la progression ralentisse parfois.

Rappelez-vous également que chaque personne est différente. Certains pourront progresser avec le temps ; pour d'autres, atteindre un certain niveau d'activité et y rester est plus adapté à leur âge et à leurs capacités.

Si vous n'êtes pas prêt à faire ces tests, ne vous inquiétez pas, continuez simplement à travailler sur vos exercices et activités jusqu'à ce que vous le soyez. Que vous vous testiez ou que vous vous entraînerez, votre rythme ne devrait jamais vous causer de malaise (sensation d'avoir la tête qui tourne ou mal au ventre), et vous ne devriez pas ressentir de douleur.

Un dernier conseil : que vous fassiez ou non ces tests, n'oubliez pas de vous féliciter pour vos efforts. Parlez de vos réalisations à votre famille et à vos amis. Vous avez fait de réels progrès, il ne vous reste plus qu'à continuer !

Testez-vous

Testez votre endurance

Choisissez un parcours fixe – la distance qui sépare votre maison du bout de la rue, ou la distance d'un bout à l'autre du centre commercial –, et voyez combien de temps il vous faut pour le parcourir. Faites ce test tous les mois environ. Au fur et à mesure que votre endurance s'améliorera, cela devrait prendre moins de temps.

Testez votre force

La force du haut du corps : comptez le nombre de « Bras pliés » (voir page 89) que vous pouvez effectuer en 2 minutes. Si vous commencez juste à faire de l'exercice, vous devrez peut-être vous arrêter et vous reposer avant que les 2 minutes ne se soient écoulées. Ce n'est pas grave ; cela vous donne toujours un bon point de départ pour mesurer vos progrès. Répétez le test 1 mois plus tard. Le nombre de cercles de bras que vous pouvez faire devrait avoir augmenté.

La force du bas du corps : comptez le nombre de fois que vous pouvez vous lever d'une chaise en 2 minutes (voir « Se lever d'une chaise », page 100). Vous devrez peut-être vous arrêter et vous reposer avant que les 2 minutes ne soient écoulées si vous commencez à faire de l'exercice. Ce n'est pas grave ; vous pourrez mesurer vos progrès à partir de ce point de départ. Répétez le test 1 mois plus tard. Le nombre de chaises peut ne pas avoir augmenté.

Testez votre équilibre

Prenez le temps de rester debout sur un pied, sans soutien, aussi longtemps que possible. Tenez-vous près de quelque chose de solide sur lequel vous pourrez vous accrocher si vous veniez à perdre l'équilibre. Enregistrez votre score. Répétez le test en vous tenant debout sur l'autre pied. Renouvelez le test 1 mois plus tard. Le temps que vous pourrez rester sur un pied devrait avoir augmenté.

Testez votre souplesse

Si vous avez subi une chirurgie de la hanche ou du dos, consultez votre médecin avant de faire ce test : Asseyez-vous en toute sécurité vers l'avant d'une chaise solide et tendez une jambe devant vous, talon au sol, orteils pointant vers le haut. Pliez l'autre jambe de sorte que votre pied soit à plat sur le sol. Avec vos coudes légèrement pliés et vos paumes de main vers le bas, penchez-vous lentement vers l'avant à partir de vos hanches (pas

vosre taille) et étirez-vous aussi loin que possible vers vos orteils. Jusqu'où pouvez-vous descendre afin de sentir l'étirement ? Testez-vous à nouveau dans 1 mois. À terme, vous devriez pouvoir vous rapprocher de vos orteils.



N'oubliez pas d'inclure des récompenses dans votre plan. Pour chaque objectif atteint, offrez-vous une récompense : un film, une visite à un musée, un nouveau CD ou un pique-nique au parc.

Comptez vos pas

Les podomètres peuvent vous aider à suivre votre activité d'endurance, à définir des objectifs et à mesurer vos progrès. Les personnes inactives font pour la plupart moins de 5 000 pas par jour, voire seulement 2 000 par jour.

Portez votre podomètre pendant quelques jours pour prendre conscience de votre cas personnel. Vous pouvez utiliser le « Relevé quotidien d'endurance », page 137, pour enregistrer vos pas. Si vous obtenez :

- moins de 5 000 pas par jour, essayez progressivement d'ajouter de 3 000 à 4 000 pas de plus par jour ;
- environ 8 000 pas par jour, vous atteignez probablement la cible d'activité recommandée ;

- 10 000 pas ou plus par jour, vous pouvez être suffisamment actif en endurance ;
- 10 000 pas par jour sans fatigue particulière, essayez 15 000 pas par jour, ce qui vous placerait dans le groupe de haute activité.

Les moyens de mesurer votre effort

La quantité d'effort dont vous aurez besoin pour faire une activité dépendra de votre niveau de départ, notamment votre niveau de forme physique, de votre force et de votre niveau d'activité. Par exemple, marcher 1 kilomètre en 15 minutes sera beaucoup plus facile pour quelqu'un qui le fait tous les jours que pour quelqu'un qui ne l'a jamais fait. Vous pouvez utiliser ces directives informelles pour estimer le niveau d'effort consacré à vos activités :

- la marche rapide est un exemple d'activité modérée, tandis que le jogging est une activité vigoureuse ;
- il est facile de continuer à parler pendant une activité modérée. Pendant une activité vigoureuse, il est difficile de parler ;
- si vous avez tendance à transpirer, vous ne transpirerez probablement pas pendant une activité légère (sauf pendant les journées chaudes). Vous transpirerez pendant une activité modérée ou soutenue. N'oubliez pas de boire suffisamment même si vous ne transpirez pas ;

- un médecin spécialisé dans les exercices pour personnes âgées explique à ses patients les points suivants : si vous ne pouvez pas parler pendant que vous faites de l'exercice, c'est trop difficile. Si vous pouvez chanter, c'est trop facile !

D'autres moyens de mesurer les progrès accomplis

À mesure que vous devenez plus actif, vous remarquerez probablement d'autres signes indiquant que vous êtes plus en forme :

- Vous avez plus d'énergie.
- Votre humeur générale et votre vision de la vie se sont améliorées.
- Il est plus facile de faire vos activités quotidiennes habituelles.
- Il est plus facile de monter quelques étages à pied.
- Il est plus facile d'entrer et de sortir de la voiture.
- Vous pouvez vous asseoir par terre et jouer à un jeu avec vos petits-enfants et vous relever plus facilement lorsque le jeu est terminé.
- Vous dormez mieux la nuit.
- Vous avez moins de douleur lorsque vous vous déplacez.
- Les symptômes d'un problème de santé continu peuvent s'améliorer.

Test mensuel de progrès

Faites ces tests tous les mois, notez vos résultats et surveillez vos progrès.



	FORCE	
	Force du haut du corps Comptez le nombre de fois où vous pouvez plier le poignet en toute sécurité en l'espace de 2 minutes.	Force du bas du corps Comptez le nombre de fois où vous pouvez vous lever de la chaise en toute sécurité en l'espace de 2 minutes.
Janvier		
Février		
Mars		
Avril		
Mai		
Juin		
Juillet		
Août		
Septembre		
Octobre		
Novembre		
Décembre		

[illegible]



**FAITES-LE,
TOUT SIMPLEMENT !**

Faites-en une priorité

Être actif et faire de l'exercice régulièrement peut changer votre vie. Voyez comment Greta a bénéficié d'exercices régulier :

« À 67 ans, je suis dans la meilleure condition physique de ma vie. Il y a deux ans, j'ai participé à un cours d'aérobic doux dans un centre pour personnes âgées près de chez moi. Le cours se fait en musique, il est planifié et animé par un instructeur. Mon équilibre s'est grandement amélioré et mon ostéoporose est restée stable ».

Amusez-vous !

Avoir du plaisir et voir du monde sont les principales raisons que donnent les gens lorsqu'on leur demande pourquoi ils font de l'exercice. Ramesh vous explique pourquoi :

« J'ai commencé à jouer au tennis il y a 38 ans pour le plaisir. Après avoir déménagé vers le sud pour fuir le froid et la neige du Midwest, j'ai commencé à jouer toute l'année. Je joue avec des amis chaque week-end, à la fois en simple et en double. Après le tennis, nous nous retrouvons autour d'un verre. C'est le meilleur moment de la journée. À 65 ans, je suis le plus vieux du groupe ; le plus jeune a 16 ans. J'aime ce sport et j'espère jouer toute ma vie ».

Investissez-vous !

Il y a plusieurs façons d'être actif. Pat, 56 ans, estime que le jardinage la fait bouger :

« Je sais que certaines personnes pensent que le jardinage n'est pas vraiment de l'exercice, mais je peux vous assurer qu'elles ont tort ! Quand le printemps arrive, tout change. Travailler dans son jardin implique de se pencher, se lever, bouger et s'étirer, sans parler de creuser et de tirer ! Quiconque a déjà eu un jardin sait que pelleter du compost, soulever des sacs de paillis de 20 kilos, transplanter, tailler et arracher les mauvaises herbes sont des activités physiques à part entière. Pour les jardiniers passionnés, il y a toujours quelque chose à faire, depuis la plantation de printemps et le désherbage, jusqu'au ratissage et au nettoyage. De quoi rester en mouvement toute l'année !

Faites-en une habitude de vie !

Pour Sam, « Être en mesure de faire les choses que j'aime faire » le motive à s'exercer tous les jours :

« J'ai commencé à faire de l'exercice régulièrement en 1960. Un ami m'a mis en contact avec un entraîneur personnel dans un centre situé à proximité, et aujourd'hui, à l'âge de 83 ans, je suis toujours en mesure de rester en forme. Je me lève tous les jours et je fais de l'exercice pendant 10 à 15 minutes. Je soulève des poids, je m'étire. Dans la soirée, je fais le même programme à nouveau pendant environ 15 minutes. Je suis batteur de profession et je donne environ 4 concerts par mois. L'exercice me permet de conserver des muscles toniques et donc de continuer à jouer de la batterie.

Facilitez-vous la tâche

Trouver des moyens agréables d'ajouter de l'exercice à votre vie peut être la clé du succès. Voyez comment Marian a fait en sorte d'y arriver :

« J'ai 62 ans et des antécédents familiaux de maladie cardiaque et d'hypercholestérolémie m'ont convaincue que j'avais besoin de plus d'exercice. Après avoir essayé de marcher sur un tapis roulant dans un club de sport, je savais que je serais plus heureuse à l'extérieur. Alors, je me suis procuré un podomètre et j'ai commencé à marcher dans mon quartier. J'ai vu des tulipes violettes fleurir au printemps et des feuilles de cornouiller rouge tomber à l'automne. Je reviens toujours à la maison avec plus d'énergie pour le reste de ma journée. » (voir « Comptez vos pas », page 147).

Soyez en toute sécurité

Pour beaucoup, même ceux qui font de l'exercice régulièrement, les pauses dans la routine signifient la fin de l'exercice quotidien et ses bienfaits. Freddi raconte comment elle a pu reprendre sans heurts :

« Pendant plus de 10 ans, j'ai couru tous les jours pour m'éclaircir les idées et avoir une bonne circulation sanguine. Imaginez comment je me suis sentie quand je suis tombée dans les escaliers et que je me suis cassé la cheville. À 54 ans, je n'étais pas prête à rester dans un canapé. Quand on m'a enlevé le plâtre, j'ai suivi une rééducation physique. Je craignais de me blesser à nouveau à la cheville mais je n'allais pas me

laisser abattre par cette blessure. Au début, je marchais lentement dans mon quartier, mais je craignais de trébucher sur un sol irrégulier. Mon kiné m'a suggéré d'essayer un tapis roulant à la place. Maintenant, je vais à la salle de sport après le travail. Je règle l'inclinaison du tapis roulant, je mets mes écouteurs et je marche. Parfois, j'écoute de la musique ou un livre audio. L'air frais me manque, mais je n'ai pas peur de tomber et j'ai retrouvé mon niveau d'endurance. De plus, j'ai ajouté des exercices de force et d'équilibre à mon programme. À bien des égards, je suis en meilleure forme qu'avant l'automne et c'est génial !

Voyez les bienfaits possibles

Des exercices d'endurance réguliers ont aidé Tom à rester en bonne santé après une chirurgie cardiaque majeure :

« À 45 ans, j'ai subi un quadruple pontage. J'ai été choqué que ça m'arrive si jeune. Les mois qui ont suivi l'opération sont un flou pour moi maintenant. Après plusieurs mois de rééducation cardiaque, je savais que ma santé cardiaque ne dépendait que de moi. Alors maintenant je cours régulièrement avec mon club de quartier, en extérieur par beau temps et sur tapis roulant en hiver. J'avoue que j'étais nerveux au début et il a fallu me forcer un peu. Je craignais de me faire plus de mal que de bien. Mais ça fait 12 ans et je me sens bien ! Cette année, je célébrerai la remise des diplômes de ma fille à l'université, je continuerai à soutenir mon équipe de football préférée et peut-être même à apprendre à ma femme à jouer au golf. Tout ça, c'est grâce à l'exercice physique. »

Le coût doit rester abordable

Faire de l'exercice à la maison permet également d'être actif. Nous le présentons parce que la plupart des personnes âgées peuvent se le permettre, mais vous pouvez également suivre l'exemple de Bonita :

« J'ai 69 ans et je vis des minimas sociaux. Mes enfants essaient de me gêner, mais j'essaie toujours de faire les choses par moi-même autant que possible. Lorsque je cherchais un centre de remise en forme où utiliser des équipements de renforcement musculaire, j'ai négocié avec le propriétaire un prix mensuel que je pouvais me permettre. J'ai commencé avec des poids de 500 grammes et je suis progressivement passée à des poids plus lourds. J'ai aussi ajouté des étirements à mon programme. J'ai toujours été active, mais jamais autant que maintenant. Rejoindre le centre de remise en forme m'a fait du bien. Le propriétaire de mon club me prend comme exemple et je fais la fierté de ma famille. »

Faites-en une habitude

Âgée de 68 ans, Lian a constaté que des cours de tai-chi réguliers amélioraient son équilibre et sa souplesse :

« Tôt chaque matin, je rejoins un groupe de voisins et nous pratiquons le tai chi pendant environ une heure. Nous commençons avec un léger échauffement et des exercices de respiration. Ensuite, notre professeur nous montre comment faire certaines poses et nous guide pas à pas dans les mouvements lents et fluides.

Nous terminons par des exercices de refroidissement. Cette routine d'exercice a renforcé ma confiance en moi et j'ai pu vaincre ma peur de tomber. Cela me permet également de stabiliser mon arthrite. »

Faites-en sorte d'y arriver !

Grace, 66 ans, a constaté que les exercices d'étirement sont devenus un ajout important à son programme d'exercice :

« J'ai grandi dans une ferme et j'ai continué à cultiver la terre une fois mariée. Donc, j'avais l'habitude de travailler dur et d'avoir une activité physique importante. Lorsque mon fils et sa femme ont repris la direction de la ferme, j'ai dû trouver un nouveau programme d'exercices. Maintenant, je commence la plupart du temps par une promenade et des étirements. Bonne chose aussi ! Les étirements me permettent de rester allongée et la marche me procure l'endurance suffisante pour suivre mes 7 petits-enfants. L'exercice m'aide à garder une vie active, ce qui n'a pas de prix à mes yeux. »

Trouvez de la motivation extérieure !

Suivez l'exemple de Marty et de ses « copains d'exercice » :

« Chaque matin, je me rends au centre commercial – pas pour faire les courses, mais pour rejoindre mon groupe de marcheurs. À 75 ans, je suis l'un des plus jeunes membres. Quand j'ai pris ma retraite, ma femme Harriet a insisté pour que nous marchions tous les matins. Certains d'entre nous marchent vite, d'autres lentement.

Nous comptons nos tours et gardons une trace quotidienne de nos progrès – nous nous encourageons à aller un peu plus vite, un peu plus loin. Le décès soudain de Harriet a été un coup dur pour moi, mais mes amis marcheurs ont été ma bouée de sauvetage. Ils m'ont fait bouger quand tout ce que je voulais, moi, c'était rester assis. Au début, je marchais un peu par obligation chaque matin. Mais maintenant, je me rends compte que j'aime ça. Mesurer à quelle vitesse je peux marcher me donne des objectifs, quelque chose à travailler. Je marche et me sens plus fort chaque jour. Je pense souvent à Harriet et la remercie silencieusement d'avoir insisté pour que nous marchions ensemble. »





REMERCIEMENTS

La Fondation Ipsen remercie **Dominique Couzy**, **Joël Noyon** et **Yannick Tanguy**, PhD, pour la réalisation des photos illustrant les exercices présentés dans ce guide.

Ce guide est une adaptation de la publication *Exercise & Physical Activity* du National Institute on Aging (NIA), l'un des instituts gouvernementaux des National Institutes of Health (NIH), chargés de la recherche médicale et biomédicale aux États-Unis.

Le National Institute on Aging a réuni certains des spécialistes américains les plus éminents sur le sujet de l'exercice pour les personnes âgées afin de discuter de la rédaction de ce livre. Chacun d'entre eux est une force majeure dans la recherche consacrée à l'amélioration de la santé et de l'autonomie des personnes âgées, et leur travail se reflète dans ce guide.

Pièce maîtresse de Go4Life®, la campagne nationale du NIA, il vous aide à intégrer exercice et activité physique dans votre vie quotidienne. Pour en savoir plus sur la manière dont Go4Life® peut vous aider à être plus actif, visitez le site internet*:

<https://go4life.nia.nih.gov/>



* Site en anglais - Go4Life® est une marque déposée par le NIA at NIH.



Livre # 03.1

Votre avis nous intéresse !

Ouvrage traduit et adapté du guide *Exercise and Physical Activity*, du National Institute on Aging at the National Institutes of Health.

Titre original : *Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging!*

1^{re} édition US : Janvier 2009

Réimpression US : Janvier 2013

Publication No. 09-4258

Texte: Anne Brown Rodgers

Adaptation française : Fondation Ipsen

Traduction : Fondation Ipsen

Relecture : www.la-plume-de-meli.fr

Photographies : Yannick Tanguy

Conception et création graphique : Céline Colombier-Maffre

Direction éditoriale : Céline Colombier-Maffre

ISBN : 978-2-490660-03-2 (livre imprimé)/

978-2-490660-12-4 (ePub)

© Fondation Ipsen, 2019

La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la Fondation de France.

Dépôt Légal : Mai 2019

Impression à la demande par la Fondation Ipsen, Paris, France



Retrouvez toutes
nos publications sur
fondation-ipsen.org



Adapté du guide *Exercise and Physical Activity* du
National Institute on Aging at NIH, cet ouvrage propose
de nombreuses astuces et plusieurs types d'exercices et
activités physiques pour vous aider à être actif
selon votre mode de vie, vos centres d'intérêts,
votre santé, votre budget et ce,
quel que soit votre âge !

Que vous soyez en pleine forme ou
souffriez d'un problème de santé ou handicap,
en parcourant ce livre, vous franchissez déjà
une première étape importante
vers une meilleure santé !



Livre # 03.1
Votre avis nous
intéresse !



ISBN:
978-2-490660-03-2 (livre imprimé)
978-2-490660-12-4 (ePub)
exemplaire gratuit - ne peut être vendu