

# TROUSSE

## SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*POUR LES PERSONNES ÂGÉES*



**PARTICIPATION**

# BIEN VIEILLIR GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour la toute première fois, les personnes âgées représentent une plus grande partie de la population canadienne que les enfants. D'ici 2031, environ 23% des Canadiens pourraient être aînés.

Nous savons que l'adoption d'un style de vie axé sur l'activité physique peut notamment permettre aux personnes âgées de maintenir et améliorer leur bien-être et leur indépendance. L'activité physique, pratiquée régulièrement, est la clé pour le renforcement du bien-être. C'est l'une des meilleures façons pour contribuer à améliorer et à maintenir l'autonomie, la santé et le bien-être général.

## LES PERSONNES ÂGÉES PHYSIQUEMENT ACTIVES PROFITENT DES BIENFAITS SUIVANTS :



1

**TAUX PLUS FAIBLES** de maladie cardiaque, d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral, et de diabète de type 2



2

**TAUX PLUS FAIBLES** de cancer du côlon et de cancer du sein



3

**AMÉLIORATION** de l'estime de soi, de l'humeur et de la capacité à gérer le stress.



4

**RISQUE MOINS ÉLEVÉ** de chute, et meilleure fonction cognitive



5

**AMÉLIORATION** de la force, de l'équilibre, de la flexibilité et de la mobilité

Pour les aider à bouger plus et s'asseoir moins, ParticipACTION a élaboré une trousse sur l'activité physique destinée aux personnes âgées! La trousse offre des directives concernant l'activité physique, un programme de marche, un journal actif, des articles sur le rôle de l'activité physique dans la prévention et la gestion des maladies chroniques, et de nombreuses ressources utiles pour aider les personnes âgées à bouger.

Peu importe notre âge, il est agréable d'être actif. Nous vous encourageons à vous impliquer dans votre communauté et à motiver vos amis et votre famille à se joindre à vous pour continuer à bouger en vieillissant.

## CETTE TROUSSE CONTIENT :

### TÉLÉCHARGEMENT



**DIRECTIVES CANADIENNES  
EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**

### PLANIFICATEURS D'ACTIVITÉ & SUIVI



**10 FAÇONS AMUSANTES  
DE RESTER ACTIF**



**JOURNAL ACTIF**



**PROGRAMME DE  
MARCHE DE 8 SEMAINES**

### ARTICLES PRATIQUES



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ET L'ARTHRITE**



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ET LE DIABÈTE**



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ET LES MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES**

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



**RESSOURCES  
ADDITIONNELLES**



# DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes âgés de 65 ans et plus sont disponibles [ici](#).

## Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

### Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

### Être actifs pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

### Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- Promenez votre chien après le souper.

**Il est temps de passer à l'action.  
Marchez, courez, roulez et  
profitez de la vie!**



[www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives)



# 10 FAÇONS AMUSANTES DE RESTER ACTIF

Être actif est une partie importante d'une vie longue et en santé. L'exercice régulier peut vous donner plus d'énergie, vous aider à maintenir votre autonomie et à gérer les symptômes de douleurs liées à une condition ou une maladie existante.

Heureusement, il n'est jamais trop tard pour commencer. Selon les directives canadiennes, les personnes âgées sont encouragées à faire 150 minutes d'activité d'intensité élevée par semaine. Les exercices de poids et de résistance au moins deux fois par semaine sont une excellente façon de renforcer les os et les muscles. Et n'oublions pas l'équilibre; il est important pour les personnes âgées de faire des activités qui

les aident à améliorer leur stabilité et qui préviennent les chutes. Pour déterminer l'intensité des exercices, vous devez porter une attention particulière à votre corps. Si vous commencez à avoir mal, ne vous acharnez pas; une blessure pourrait vous faire reculer et avoir des conséquences sérieuses si vous vous surmenez.

La clé d'un niveau d'activité physique durable et d'établir une routine que vous pouvez maintenir; une excellente façon de le faire est de trouver une façon d'incorporer plus d'activités dans des choses que vous aimez déjà. Avant de commencer un programme d'activité physique, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé.

Voici quelques idées d'activités qui offrent beaucoup de bienfaits pour les personnes âgées :



## GÉOCACHING

Vous aimiez jouer à la cachette lorsque vous étiez enfant? Le géocaching est pour vous! Dans le cadre de cette activité récréative extérieure, les participants utilisent un récepteur GPS ou un appareil mobile pour cacher et trouver des « géocaches ». Ce qui est formidable, c'est qu'il y a des géocaches aux quatre coins du globe, donc vous pouvez être actif partout, en tout temps!



## PICKLEBALL

Le pickleball est un des sports en plus forte croissance au Canada, et peut se jouer en simple ou en double. Un croisement entre le tennis, le ping-pong et le badminton, le pickleball constitue une excellente façon de faire un peu de cardio, mais demeure une activité à faible intensité. Il s'agit d'un sport très intéressant au niveau social et peut se jouer tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il convient également pour tous les âges, alors n'hésitez pas à jouer avec vos petits-enfants et d'en faire une activité pour toute la famille!



## BOULINGRIN

Vous êtes à la recherche d'un sport amusant, qui se pratique à l'extérieur, entre amis? Le bowlingrin vous convient parfaitement. Cette activité fait appel à toutes sortes de mouvements et d'habiletés : marcher le long du terrain, se pencher et lancer une boule avec un certain poids, résoudre des problèmes, élaborer des stratégies et, bien sûr, favoriser un esprit d'équipe.



### AQUAFORME

L'aquaforme, une séance d'activité physique dans l'eau, est une façon amusante de faire un peu de cardio. La flottabilité et la turbidité de l'eau n'offrent qu'une légère résistance et vous aident à renforcer vos muscles tout en soutenant votre poids corporel. L'aquaforme en eau chaude peut soulager la raideur musculaire et la douleur articulaire, un bienfait idéal pour les personnes atteintes d'arthrite, de fibromyalgie et celles ayant des problèmes au bas du dos.



### TAI CHI

Souvent pratiqué en groupe dans les parcs et les grands espaces, le tai chi fait appel à la fluidité et à l'équilibre. Le tai chi s'inspire de certains aspects de la santé, de la méditation et des arts martiaux et se base sur des mouvements lents, répétitifs et définis. Cette activité est douce pour les articulations, renforce les muscles et apaise l'esprit.



### YOGA

Le yoga est une excellente activité, peu importe l'âge, les habiletés ou le niveau de chacun, et consiste à passer d'une position à l'autre lentement et de façon contrôlée. Il s'agit d'une bonne activité pour évacuer le stress, augmenter la force et la flexibilité et peut s'adapter à tous les niveaux au moyen d'une chaise ou d'un ballon d'exercice pour plus de soutien. Namasté!



### DANSE

Que ce soit une valse ou de la danse carrée, bouger au son de votre chanson préférée est une belle manière d'être actif en groupe et de s'amuser. De plus, devoir se rappeler des pas de danse est aussi un bon exercice pour votre cerveau.



### JARDINAGE

Se pencher, s'accroupir, s'étirer et soulever des poids font partie des nombreuses actions exigeantes du jardinage. Vous pouvez même intégrer de la résistance à certains de vos mouvements en creusant ou en pelletant. Profitez du calme de l'extérieur et faites un beau jardin tout en maintenant votre santé.



### RAQUETTE

L'hiver peut être une excellente façon de rester actif et de profiter du plein air. Faites de la raquette avec des amis ou joignez-vous à un groupe de raquette, et partez en randonnée. Arrêtez-vous en chemin pour manger une bouchée et partager vos histoires entre amis avant de revenir de votre aventure à l'extérieur.



### CUEILLETTE DE PETITS FRUITS

Qu'est-ce qu'un été sans petits fruits? La cueillette de petits fruits est une activité qui peut plaire à tous. Faire une randonnée jusqu'à votre emplacement secret peut renforcer votre équilibre, vos os et vos muscles. Si vous ne mangez pas toute votre récolte sur le chemin du retour, utilisez les fruits cueillis pour faire des smoothies ou des couples glacées au yogourt. Miam!



# JOURNAL ACTIF

Faire le suivi de vos séances d'activité physique est une bonne façon de mesurer vos progrès et augmenter la cadence chaque jour. Les recherches indiquent que les personnes qui font le suivi de leurs progrès sont beaucoup plus susceptibles d'atteindre leurs objectifs en matière d'activité physique.

En ce qui concerne le suivi de vos activités physiques, beaucoup de bonnes options

s'offrent à vous. Vous pouvez utiliser un moniteur d'activité ou une appli sur votre téléphone intelligent, ou vous pouvez simplement vous servir d'un calendrier, d'un journal, d'un agenda, d'un tableau, etc. L'important est de faire un suivi fréquent, alors utilisez l'outil qui vous convient. Si vous n'avez pas d'outil pour faire un suivi régulier, vous pouvez vous servir de ce journal actif. N'oubliez pas qu'en faisant un suivi, vous restez sur la bonne voie.

 Semaine du:	<b>ACTIVITÉ</b> Qu'est-ce que vous avez fait?	<b>DURÉE</b> Pendant combien de temps avez-vous fait l'activité?	<b>INTENSITÉ</b> À quelle intensité l'avez-vous fait? Faible, moyenne ou élevée?
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## PARLONS D'INTENSITÉ!

**Faible.** Vous bougez, mais vous ne transpirez pas et vous n'avez pas le souffle court. Vous ne devriez pas avoir de mal à chanter ou à tenir une conversation.

**Moyenne.** Vous transpirez légèrement et vous respirez plus fort. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter votre chanson préférée.

**Élevée.** Vous transpirez et vous êtes à bout de souffle. Vous ne devriez pas être en mesure de parler sans prendre une pause pour respirer.



# PROGRAMME DE MARCHÉ DE 8 SEMAINES

La marche est l'une des façons les plus sécuritaires et les plus agréables d'être en meilleure santé. Les bienfaits de la marche sont nombreux, puisqu'elle contribue notamment à réduire le risque de maladies chroniques comme l'hypertension, les maladies cardiaques ou le diabète de type 2, et diminue les conséquences liées aux maladies dégénératives des articulations et des os comme l'ostéoporose et l'arthrite. La marche peut également aider à réduire l'anxiété et la dépression, et à mieux gérer le stress.

Faire 150 minutes d'activité physique par semaine peut aider les personnes âgées à vivre plus longtemps, à améliorer la condition physique, à maintenir la force, les muscles et la flexibilité, ainsi qu'à favoriser une bonne santé des os. La marche peut vous permettre de vous sentir mieux mentalement et aura une incidence positive sur votre qualité de vie globale.



## NOUVEAU DÉPART

- ✓ Avant de commencer toute activité physique, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé pour vérifier si elle vous convient.
- ✓ Avoir de bonnes chaussures et des vêtements adaptés est très important. Optez pour des souliers confortables, à talon plat, et pourvus de semelles antidérapantes. Vos vêtements devraient vous permettre de bouger librement les bras et les jambes. Portez des vêtements en couches pour pouvoir contrôler votre température durant l'activité.



## ÉTABLISSEZ DES OBJECTIFS

- ✓ Établir des objectifs est important pour rester motivé(e). Soyez réaliste et ne laissez pas les revers vous décourager. Fixez-vous des objectifs quotidiens que vous pouvez réaliser et qui vous garderont motivé(e).
- ✓ Utilisez un podomètre, une appli mobile ou un appareil portatif pour compter le nombre de pas que vous faites et établir de nouveaux objectifs.



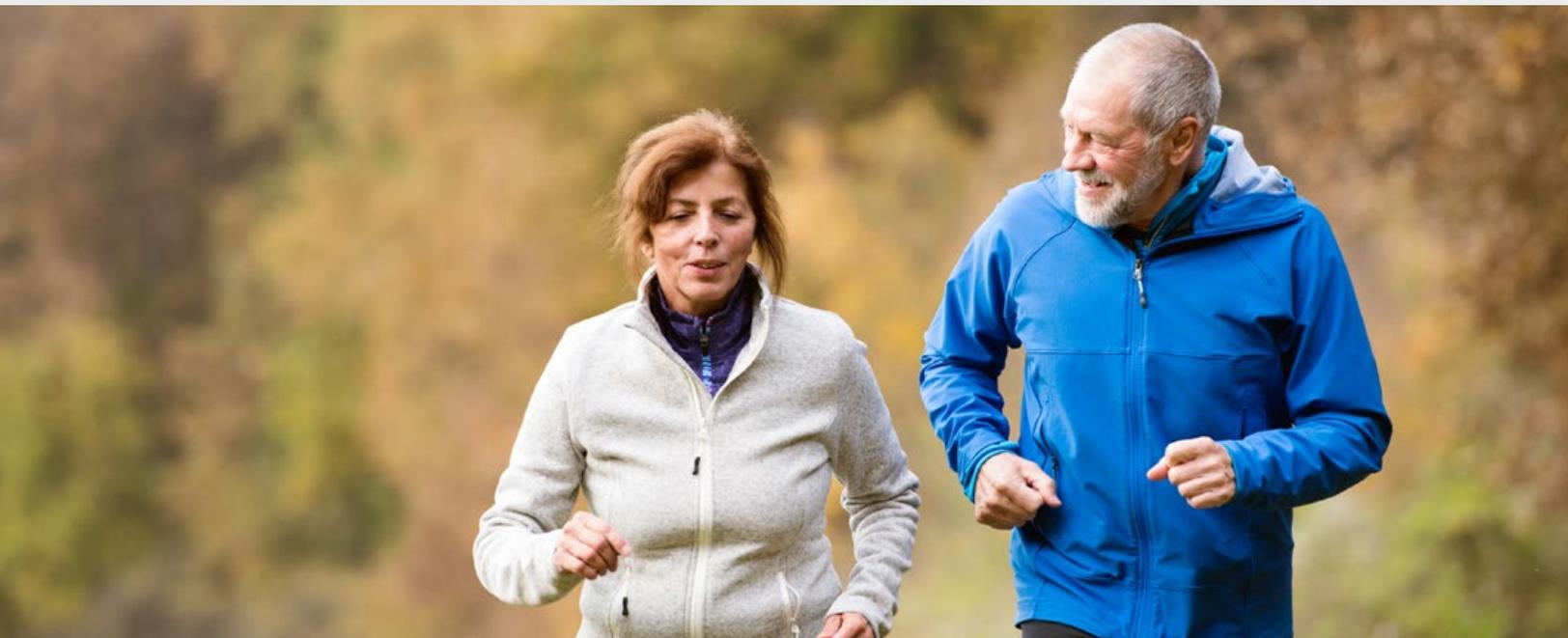
## PENSEZ SÉCURITÉ

- ✓ Marchez à des endroits où la surface est égale et où il y a peu d'obstacles. Si vous marchez en soirée, assurez-vous de porter des accessoires réfléchissants. Buvez beaucoup d'eau. À moins que votre médecin vous ait recommandé de limiter les liquides, assurez-vous de boire de l'eau lorsque vous faites de l'exercice.
- ✓ Si la météo rend la marche difficile ou risquée, marchez à l'intérieur. Les centres commerciaux et les centres communautaires sont d'excellents endroits où marcher, et vous pourrez y trouver un groupe de marche auquel vous joindre.



## RESTEZ MOTIVÉ(E)

- ✓ Commencez lentement et augmentez graduellement votre vitesse et la distance parcourue.
- ✓ Trouvez un(e) partenaire ou un groupe de marche. L'encouragement des autres vous permettra de demeurer motivés. Si vous planifiez aller marcher avec un(e) ami(e), vous serez plus susceptible de conserver cette habitude si vous savez qu'une autre personne dépend de vous.



## PROGRAMME DE MARCHÉ POUR DÉBUTANTS DE 8 SEMAINES

SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	15 min	Repos	Repos	15 min	Repos	Repos	20min
2	15 min	Repos	15 min	Repos	15 min	Marche ou Repos	20 min
3	20 min	Repos	20 min	Repos	20 min	Marche ou Repos	25 min
4	20 min	Repos	20 min	Repos	20 min	15 min	25 min
5	25 min	Repos	25 min	Repos	25 min	Marche ou Repos	30 min
6	25 min	Repos	25 min	Repos	25 min	20 min	30 min
7	30 min	Repos	30 min	Repos	30 min	20 min	35 min
8	30min	Repos	30 min	Repos	30 min	30 min	30 min

Ce programme est à titre indicatif seulement. Vous pouvez l'ajuster à votre niveau. Avant de commencer ce programme ou toute autre activité physique, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé.



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE + L'ARTHRITE



L'arthrite est définie comme une inflammation des articulations. Pour beaucoup de personnes âgées, la douleur articulaire peut sembler être une raison d'éviter de faire de l'activité physique, mais il n'en est rien! Mener une vie active offre non seulement de nombreux bienfaits sur la santé, mais peut vous aider à gérer la douleur liée à l'arthrite.

Voici quelques éléments à garder en tête si vous voulez bouger, mais que vous souffrez d'arthrite :



## COMMENCEZ LENTEMENT ET PROGRESSEZ GRADUELLEMENT

Même si vous êtes enthousiaste à l'idée d'être actif, il faut éviter le problème courant de vouloir en faire trop, trop rapidement. Augmentez graduellement la durée et l'intensité ou la complexité de vos mouvements. Évitez de faire des mouvements rapides ou répétitifs avec vos articulations affectées. Choisissez des activités qui protègent vos articulations et évitez de sauter, de tourner rapidement ou d'arrêter subitement, car ces mouvements peuvent affecter vos genoux et votre colonne vertébrale. Pensez à acheter des chaussures spécialisées ou des orthèses pour avoir du soutien supplémentaire et absorber les chocs.



## ADAPTEZ VOTRE ACTIVITÉ À VOS BESOINS.

Les articulations affectées par l'arthrite peuvent être instables ou avoir un éventail restreint de mouvements en raison de la douleur, de la raideur ou de l'enflure. Ménagez ces articulations et n'en faites pas trop, car le risque de blessure est plus élevé. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent de choisir une variété d'activités dans les trois groupes suivants : endurance, force et flexibilité. Les activités axées sur la flexibilité sont particulièrement importantes pour les personnes âgées souffrant d'arthrite, car elles aident à maintenir ou à rétablir un mouvement articulaire et à soulager la raideur.

## ACTIVITÉS D'ENDURANCE POPULAIRES AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES SOUFFRANT D'ARTHRITE :



### Marche

La marche est une excellente activité pour les personnes âgées souffrant d'arthrite, car elle est douce pour vos articulations. Un rythme de marche rapide augmente le stress pour les articulations, donc vous devriez adopter une vitesse qui convient à vos capacités. La marche est une activité peu coûteuse et peut se pratiquer partout, en tout temps; tout ce dont vous avez besoin, c'est une bonne paire de chaussures. Si vos hanches, vos genoux, vos chevilles ou vos pieds sont touchés par l'arthrite, consultez un professionnel de la santé.



### Activités aquatiques

Soyez actif dans l'eau et vos articulations vous remercieront. L'eau supporte votre poids et ajoute de la résistance, ce qui contribue à augmenter la force musculaire et l'endurance. Certaines piscines thérapeutiques sont conçues particulièrement pour les personnes souffrant d'arthrite, et sont tenues à des températures chaudes qui vous aident à vous détendre. Ces piscines sont également pourvues de rampes d'accès pour vous permettre d'entrer dans l'eau et d'en sortir facilement.



### Vélo

Le vélo est une très bonne activité pour les personnes âgées souffrant d'arthrite, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Lorsque vous commencez, optez pour une faible résistance et ne pédalez pas trop. Pour les personnes ayant des douleurs au dos, essayez un vélo couché. Ainsi, vous pouvez vous asseoir dans un siège et étendre vos jambes. Cette position est plus douce pour le dos que sur un vélo traditionnel.

L'activité physique est sécuritaire et agréable pour les personnes âgées souffrant d'arthrite, mais il est important de connaître vos limites. Bien qu'il soit normal d'éprouver un peu d'inconfort en bougeant, des douleurs aiguës ou plus intenses que d'habitude sont des signaux d'alarme indiquant que quelque chose ne va pas. Écoutez votre corps.

N'oubliez pas de consulter votre médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer toute activité physique pour vérifier si elle vous convient.



« Je suis des cours d'aquaforme à la piscine du complexe sportif Claude-Robillard depuis environ huit ans. L'arthrite touche ma famille depuis six générations et je réalise à quel point c'est important de rester actif. Depuis que je fais de l'aquaforme, mes doigts et mes orteils sont plus flexibles. L'eau me protège et me permet de faire des mouvements plus amples, et me cause moins de raideur dans mes genoux et mes hanches. Nous organisons des séances amusantes pour tous et après 45 minutes d'exercice, tout le monde se sent plus dynamique et a hâte à la prochaine fois. Une des dames dans mon groupe, qui a 75 ans, m'a dit : « J'ai l'impression d'avoir dix ans de moins après le cours! »

**Jeanne** 72 ans, animatrice d'aquaforme



**Pour en savoir plus:**  
[www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca)



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE + LE DIABÈTE



Comme le chante si bien Mary Poppins, « c'est le morceau de sucre qui aide la médecine à couler ». Toutefois, trop de sucre et pas assez d'activité physique n'est pas le meilleur remède. Votre corps utilise le sucre (glucose) de votre système sanguin pour obtenir de l'énergie, mais un niveau trop élevé de glucose dans votre sang peut avoir des conséquences néfastes.

Le diabète est un phénomène qui se produit lorsque le corps ne peut pas bien utiliser et stocker le glucose, et lorsque le corps ne produit pas assez d'insuline, ou qu'il ne répond pas bien à l'insuline qu'il produit. Si vous avez le diabète de type 2, le glucose s'accumule dans le sang au lieu d'être utilisé pour produire de l'énergie. Ce type de diabète, qu'on retrouve le plus souvent, est appelé diabète de l'adulte, puisqu'il se manifeste habituellement chez des personnes de plus de 40 ans.

Le diabète peut causer des complications sérieuses et une mort prématurée, mais un mode de vie sain et actif peut aider les personnes diabétiques à bien le gérer. L'activité physique, pratiquée régulièrement, améliore la sensibilité du corps à l'insuline et aide à contrôler la glycémie. En fait, l'activité physique peut même contribuer à prévenir le diabète chez les personnes à risque!

Que vous soyez diabétique ou non, vous profiterez de bienfaits sur la santé si vous faites régulièrement de l'activité physique. Si vous êtes diabétique de type 2, l'activité physique est de votre côté. Assurez-vous simplement de vous préparer à vous activer :



## CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

- ✓ Si vous souffrez de complications liées au diabète, certains types d'activité pourrait empirer votre situation. Avant de commencer toute activité physique, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé.
- ✓ Assurez-vous de porter des chaussures confortables, adaptées à vos pieds. Les personnes âgées diabétiques ont parfois des problèmes aux pieds. Consultez votre médecin ou votre podiatre pour vérifier que vous avez les chaussures convenables. Si vous ne pouvez pas marcher en toute sécurité, essayez le vélo ou la natation.



## PENSEZ SÉCURITÉ

- ✓ Portez votre bracelet ou votre collier MedicAlert.
- ✓ Notez votre glycémie avant, pendant et après l'activité physique pour voir de quelle façon cela influence votre niveau de glucose.
- ✓ Ayez avec vous de la nourriture ou des comprimés de glucose afin pouvoir réagir rapidement si votre glycémie est faible.



## DEMEUREZ ACTIF

- ✓ Essayez des exercices de résistance conçus par l'Association canadienne du diabète (ressource en anglais seulement) <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/resistance-exercises-plan>
- ✓ L'activité physique peut aider à prévenir et à contrôler le diabète, et peut améliorer votre santé et bien-être global. Certaines personnes disent même que l'activité physique est aussi agréable qu'un bon dessert!



**Pour obtenir plus d'information sur la façon de bouger pour les personnes diabétiques, visitez le site de l'Association canadienne du diabète :**

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) (en anglais seulement)  
ou **Diabète Québec** : [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE + LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Votre cœur est l'un des muscles essentiels de votre corps. C'est l'organe responsable de faire circuler le sang à travers le corps, de donner les nutriments et l'oxygène aux tissus avoisinants et évacuer les déchets.



## QU'EST-CE QU'UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE?

Une maladie cardiovasculaire est un terme général regroupant des conditions qui affectent la fonction et la structure du cœur. Les maladies cardiovasculaires incluent notamment l'hypertension, le cholestérol élevé, les accidents vasculaires cérébraux et les infarctus.



## LES FAITS

Les maladies cardiovasculaires sont les principales causes de décès au Canada. En effet, environ 29% des décès au Canada sont causés par des maladies cardiovasculaires. Les femmes et les Autochtones sont plus à risque d'être victime de maladies cardiovasculaires ; le taux de mortalité est 32% plus élevé chez les femmes que chez les hommes, et de 1,5 à 2 fois plus élevé chez les Autochtones par rapport au reste de la population canadienne.

En plus d'avoir un impact négatif sur la vie de milliers de Canadiens, les maladies cardiovasculaires ont un coût financier énorme : il en coûte près de 20,9 milliards de \$ par année à l'économie canadienne.



## LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**1** L'activité physique joue un rôle pivot dans la prévention et la gestion des maladies cardiaques et des facteurs de risque qui y sont associés, notamment le diabète de type 2 et l'obésité. Les recherches montrent que l'activité physique peut réduire de 21% les cas de maladie cardiovasculaire chez les hommes, et de 29% chez les femmes. Heureusement, la santé du cœur est plutôt réceptive à l'activité physique.

**2** L'exercice contribue à renforcer le cœur et lui permet de faire circuler le sang dans le corps de façon plus efficace. À mesure que le cœur devient plus efficace, il peut pomper une plus grande quantité de sang par battement et à un rythme plus lent, ce qui permet de contrôler la pression artérielle.

**3** L'activité physique aide à augmenter le niveau de « bon » cholestérol (HDL) et à diminuer le niveau de « mauvais » cholestérol (LDL), qui obstrue les artères.

**4** L'activité physique augmente également la circulation sanguine dans les petits vaisseaux autour du cœur. De plus, elle contribue à créer plus de connexions entre les vaisseaux sanguins. Par conséquent, le sang peut passer par d'autres chemins autour du cœur, ce qui entraîne moins de risque en cas d'artères étroites ou de dépôts de gras (p. ex. bouchons dans les artères).

**5** L'activité physique permet également d'améliorer la sensibilité du corps à l'insuline et aide à contrôler la glycémie, ce qui réduit le risque de diabète de type 2.

## Conseils et recommandations

Pour des résultats optimaux, visez 150 minutes d'activité cardio (intensité modérée à élevée) par semaine. Ainsi, la tâche est moins intimidante, vous pouvez étaler vos activités physiques dans la semaine et en faire un peu chaque fois.



### ÉQUIPEZ-VOUS

Portez des chaussures et des vêtements appropriés. Optez pour un chapeau et de l'écran solaire durant les mois d'été, pensez aussi à utiliser des bâtons de marche et des crampons l'hiver pour prévenir les chutes.



### COMMENCEZ LENTEMENT

Il est important de ne pas forcer votre corps à faire quelque chose trop rapidement. Donnez à votre corps, et à votre cœur, le temps de s'ajuster à de nouvelles exigences. Avec le temps, vous pouvez commencer à augmenter l'intensité.



### BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Hydratez-vous. Cela est particulièrement important lorsque vous commencez à incorporer plus d'activité physique dans votre routine quotidienne.



### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Et évidemment, avant de commencer un nouveau programme d'exercice, consultez un professionnel de la santé.



« *Durant les cinq premiers jours où j'ai ressenti une douleur à la poitrine, j'ai eu six pontages dans les artères coronariennes et certaines d'entre elles étaient bloquées à 94%. Ça s'est passé il y a 17 ans et aujourd'hui, à 89 ans, je suis en bonne santé en étant actif à la maison et en bougeant régulièrement. Je marche sur le tapis roulant, je tonds la pelouse, je m'occupe du jardin, et dans mes temps libres, je fais de la menuiserie dans mon atelier. Être actif me permet de passer plus de temps avec ma famille et de partager de beaux moments avec Dixie, ma tendre épouse : notre activité préférée ensemble est de faire des casse-tête de 1000 pièces.* »

Ray 89 ans



Pour en savoir plus, visitez le [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)



## RESSOURCES ADDITIONNELLES

### VIEILLIR ACTIVEMENT CANADA

Une organisation à but non lucratif qui appuie une vie active et en santé pour les personnes âgées au moyen de la participation, de l'éducation, de la recherche et de la promotion de l'information et des ressources qui contribuent à leur bien-être global.

<https://www.activeagingcanada.ca/fr>

### QUESTIONNAIRE MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE

Le questionnaire vous permet de prendre une décision éclairée et de voir si vous devriez consulter davantage un professionnel de la santé ou d'entraînement physique avant de devenir plus actifs.

<http://www.csep.ca/fr/publications/questionnaire-menez-une-vie-plus-active->

### RÉSEAU FADOQ

Le Réseau FADOQ fait la promotion de l'activité physique et du bien-être des aînés par une combinaison de programmes d'activités, d'événements et de ressources éducatives.

[www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

### PROGRAMME NOUVEAU DÉPART

Le programme « Nouveau départ » présente de l'information et les outils dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs de santé et de bien-être, à la manière de ParticipACTION.

[www.participaction.com/fr-ca/Nouveaudepart](http://www.participaction.com/fr-ca/Nouveaudepart)

### PLATE-FORME MOVE 50+

MOVE 50+ est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +.

[www.move50plus.ca](http://www.move50plus.ca)