



Trousse VIACTIVE #1

Auteures: Dounia Cherradi et Trécy Patoine, Kinésiologues et conseillères VIACTIVE.
Le contenu de la routine d'exercices provient du guide VIACTIVE À LA CARTE.

Capsule santé sur les bienfaits de l'activité physique



Définition de l'activité physique :

L'Organisation mondiale de la santé définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie, ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs.

1. Bienfaits physiques



Faire de l'activité physique quotidiennement permet :

- D'améliorer la capacité cardiovasculaire et respiratoire
- De prévenir la perte de masse musculaire
- De réduire les risques de blessures, car les articulations sont plus mobiles et les muscles sont plus flexibles
- D'améliorer la posture et l'équilibre
- De réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose et de certains cancers
- De mieux contrôler la pression artérielle
- De diminuer le taux de cholestérol sanguin
- D'améliorer la qualité du sommeil
- De ressentir une hausse d'énergie

Fait important

Lors du processus du vieillissement, les os deviennent graduellement plus friables, moins denses et plus fragiles. Ce phénomène appelé ostéoporose fait en sorte que les os peuvent casser plus facilement.

L'activité physique peut prévenir les fractures car celle-ci permet de :

- Augmenter la densité des os
- Renforcer les muscles qui entourent les os
- Améliorer les capacités motrices liées aux chutes



2. Bienfaits psychologiques et sociaux



Faire de l'activité physique quotidiennement permet :

- D'améliorer l'humeur
- Diminuer la fatigue
- Diminuer la colère
- Augmenter son efficacité personnelle
- De mieux gérer l'anxiété et le stress
- De prévenir et de traiter la dépression
- D'améliorer l'image et l'estime de soi
- D'améliorer la confiance en soi
- De procurer du plaisir et d'éloigner l'ennui

3. Conclusion

Ce qu'on doit en retenir : les nombreux bienfaits de l'activité physique favorisent le vieillissement en santé et procurent une meilleure qualité de vie. Il est donc avantageux de l'intégrer dans son quotidien. Il n'y a pas d'âge pour commencer à bouger. Vous verrez les bienfaits apparaître rapidement.



Programme d'exercices maison, tiré
du *programme d'activité physique*
pour les aînés :

VIACTIVE À LA CARTE.



Position de base :

- Les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis.
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant.
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues.
- Le dos droit et les abdominaux contractés.

Consignes de sécurité :

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- Arrêter l'exercice si vous ressentez de la douleur.
- S'asseoir et y aller selon votre rythme si l'exercice est trop exigeant.

Échauffement		Description de l'exercice	Séries/durée
		<p>LA RAQUETTE Se placer les pieds pour qu'ils soient plus écartés que la largeur des épaules et marcher lentement sur place.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 min</p>
		<p>LES PAS CHASSÉS Les mains sur les hanches et les genoux légèrement fléchis, faire trois pas de côté vers la droite, puis trois pas vers la gauche. Répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 min</p>
		<p>LE SALUT Allonger les bras devant soi, à la hauteur des épaules, puis les monter au-dessus de la tête et les abaisser devant soi. Répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 min</p>

Aérobic		Description de l'exercice	Séries/durée
	<p>LA COURSE FOLLE Sur place, faire de petits pas rapides pendant cinq secondes, suivis de petits pas sur la pointe des pieds pendant cinq secondes. Répéter. Les bras suivent la cadence, comme dans la course à pied.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 :30</p>	
	<p>LA TOUR EIFFEL Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe droite. Ouvrir la jambe gauche vers l'extérieur en tapant une fois des mains au-dessus de la tête et revenir à la position de base en ramenant la jambe gauche. Répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 :30</p>	
	<p>L'ÉCHELLE Monter dans une grande échelle imaginaire en levant le bras et le genou droits en même temps, puis revenir à la position de base, alterner avec le côté gauche et répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 2 min</p>	

Renforcement musculaire		Description de l'exercice	Séries/durée
	<p>LE RENFORCEMENT DES ÉPAULES Fléchir les coudes à 90 degrés, les paumes orientées l'une vers l'autre, lever les coudes à la hauteur des épaules en gardant la flexion des bras et en tournant les paumes vers le sol, puis revenir à la position initiale. Répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 2 min</p>	
	<p>LA CHAISE Devant la chaise, fléchir les genoux à environ 45 degrés en sortant les fesses, mais sans que les genoux ne dépassent les orteils. Garder la position pendant deux secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 min</p>	
	<p>LES CISEAUX Les mains agrippées à la chaise, allonger les jambes vers l'avant, parallèlement au sol, puis les ouvrir et les croiser. Répéter.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 min</p>	

Flexibilité		Séries/durée
	<p>Description de l'exercice</p> <p>LA BOMBE Le pied droit appuyé au sol et les mains sous la cuisse gauche, tirer la jambe gauche vers la poitrine et garder la position.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 30 sec. /jambe</p>
	<p>LE PLONGEON Les bras allongés devant soi, à la hauteur des épaules, et les mains jointes, arrondir le haut du dos en poussant les mains vers l'avant et garder la position.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 30 sec.</p>
	<p>LA BALLERINE Le bras droit allongé au-dessus de la tête et la main gauche agrippée au siège, fléchir le tronc vers la gauche et garder la position.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 30 sec. /bras</p>



Suggestion :

Vous pouvez augmenter le nombre de séries jusqu'à 3 au fil des semaines.

Références :

Guide VIACTIVE :

Dubuc, M et al. (2019). *VIACTIVE À LA CARTE*; 1^e éd., La direction des communications du ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Pages web :

CCHST. (2017). La marche, toujours le meilleur remède. Repéré à <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>

Gouvernement du Canada. (2015). Votre santé et l'activité physique. Repéré à <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Kino Québec. (s.d.). Les avantages de l'activité physique. Repéré à <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%204.pdf>

Organisation Mondiale de la Santé. (2020). Activité physique. Repéré à <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Société canadienne du cancer. (2020). Ostéoporose. Repéré à <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/osteoporosis>