

ATELIER 3- RÉSUMÉ DES INFORMATIONS ADDITIONNELLES

D'après le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* 60% des aînés ne sont pas assez actifs pour en retirer des bénéfices pour la santé. Le pourcentage de personnes de 65 ans et plus qui pratiquent une activité physique régulière est de 14% et de 18 % pour les 50-64 ans; les hommes sont plus susceptibles que les femmes de faire du sport.

POURQUOI FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

-Pour prévenir les maladies coronariennes et les infarctus. Maintenir un style de vie actif peut réduire de moitié les risques de maladie ou de mortalité cardiovasculaire. Les bénéfices de la santé du cœur peuvent être atteints par des niveaux modérés d'activité tels 4 heures/semaine de marche régulière, de vélo ou autre activité. L'activité physique permet de réhabiliter les personnes ayant soufferts de maladie cardiaque et réduit le risque de décès futur.

-Éviter l'obésité et la surcharge de poids. Le maintien du poids dépend de l'apport et de la dépense d'énergie. L'obésité est un problème pour les 55 ans et plus. Le niveau d'activité est le déterminant majeur de l'obésité. L'activité semble protéger contre le gain typique de poids. L'exercice peut entraîner une perte de poids s'il est combiné à une alimentation faible en calories, en réduisant la graisse intra abdominale associée au diabète. L'exercice physique a une influence sur la santé en général.

-Prévenir le diabète. L'incidence du diabète de type 2 est en augmentation; ceci est attribué à la hausse de l'obésité et à l'inactivité qui est un facteur de risque. L'activité diminue de 30 à 50 % le risque de diabète. L'exercice permet de ralentir/ ou prévenir le passage de l'intolérance au glucose vers le diabète.

-Prévenir le cancer. Être physiquement actif en effort modéré à vigoureux entre autre diminue de 40 à 50% le risque de développer un cancer colorectal.

-Maintenir des muscles et os en santé. L'entraînement renforce les muscles, les tendons, les ligaments et produit des os denses. Les programmes d'activité physique conçus pour les aînés améliorent la force musculaire et permettent à ces derniers de demeurer alertes et en forme tout en diminuant les risques de chutes.

-Garder le moral. L'activité physique améliore le bien-être psychologique, l'humeur, les émotions et la perception de soi. L'exercice même léger diminue l'anxiété et aide à la qualité du sommeil et de la mémoire à court terme. Cela est aussi bénéfique chez les aînés pour réduire la démence et la maladie d'Alzheimer.

CETTE INACTIVITÉ QUI COÛTE CHER À LA COLLECTIVITÉ

L'activité physique aide à prévenir plusieurs maladies telles que les maladies cardiaques, l'hypertension, les AVC, le diabète 2, l'ostéoporose, certains cancers, la dépression et autres incapacités. En 2010, les dépenses canadiennes s'élevaient à 193 G en soins de santé.

QUEL NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAUT-IL VISER?

Les recommandations les plus récentes plaident pour une activité légère à modérée de 20 minutes par jour. Les effets bénéfiques s'additionnent et il est possible de diviser l'activité physique en plusieurs courtes périodes dans la semaine. La variation du type, l'intensité permettent de conserver sa motivation en évitant la monotonie. Ex : la marche après déjeuner, remplacer 1 heure de TV par une activité debout, se déplacer à pied pour une course.

BOUGER LE CORPS POUR ACTIVER SES NEURONES

Les bienfaits de l'activité physique sur les fonctions intellectuelles sont reliés à l'apport d'oxygène et d'éléments nutritifs au cerveau. L'activité physique augmente le volume sanguin et stimule la plasticité du cerveau. Bouger au quotidien favorise le développement de nouveaux vaisseaux sanguins, une meilleure utilisation du glucose sanguin et une augmentation de certains neurotransmetteurs liés à la plasticité du cerveau. Le type d'entraînement efficace combine des exercices variés (musculaire, aérobie, flexibilité) légers à modérés, de 30 à 60 minutes, trois fois semaine.

LA MOTIVATION, UN ÉLÉMENT PRIMORDIAL

La moitié des gens qui entreprennent un programme d'exercices abandonnent dans les 6 premiers mois par manque de motivation. La motivation est majeure pour faire de l'exercice et peut être incluse dans les habitudes de vie. Durant cette dite période, la motivation est extrinsèque et provient surtout de l'environnement (encouragements famille et amis, récompenses). Ensuite elle est intrinsèque vu le plaisir retiré et les bénéfices ressentis.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AJOUTE DES ANNÉES À LA VIE ET DE LA VIE AUX ANNÉES.