



Il est temps d'être actif

Impact d'une vie active sur la démence



Une activité physique régulière peut aider à :

- Réduire le risque de voir apparaître une démence
- Maintenir son autonomie et sa qualité de vie, tout en vivant avec une démence
- Soutenir la capacité d'accomplir les tâches de la vie quotidienne, comme manger, faire sa toilette et se déplacer de façon autonome
- Améliorer les capacités de réflexion des aînés, qu'elles soient ou non atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences



Prendre le temps de faire de l'activité physique peut aider tous les adultes à :

- Se détendre, s'amuser et rester énergique
- Améliorer l'humeur, gérer le stress et réduire le risque de dépression
- Améliorer la santé du cœur, des poumons et des os
- Améliorer la mobilité, l'équilibre et la posture
- Réduire le risque de chute
- Maintenir un poids sain

Quels types d'activité physique devriez-vous faire?

Les informations ci-dessous sont conformes aux directives en matière de mouvement pour les aînés de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Cliquez ici pour consulter les directives : csepguidelines.ca/language/fr

Activité aérobique – respirer un peu plus fort



Combien de temps : 150 minutes/semaine

(30 minutes/jour, la plupart des jours de la semaine)

À quelle intensité? Modérée à vigoureuse

Votre cœur bat plus vite et vous pouvez encore parler, mais pas chanter.

Exemples :



Marche rapide



Natation



Cours de danse aérobique



Raquettes



Vélo stationnaire



Cours de danse

Entraînement musculaire – sentez vos bras, vos jambes, votre dos et votre abdomen travailler. Peut se faire en position assise ou debout.

À quelle fréquence : 2 jours/semaine

À quelle intensité : Modérée à vigoureuse

Exercices au cours desquels vous contractez les muscles contre une résistance jusqu'à ce qu'ils soient fatigués

Exemples :



Soulever des poids



Exercices au poids du corps



Soulever des sacs d'épicerie lourds



Flexion des jambes ou fente avant



Exercice avec des bandes de résistance



Exercices d'équilibre – mettez votre équilibre au défi et améliorez votre stabilité



À quelle fréquence : Tous les jours

À quelle intensité : Légère à modérée

Activités qui mettent au défi et renforcent votre équilibre et votre stabilité.

Exemple :



Tai-Chi



Se tenir debout sur un pied



Lever les talons



Danser



Marcher en ligne du talon à l'orteil

Mouvements quotidiens – Bougez pour faire circuler le sang

À quelle fréquence : Toutes les 2 heures

À quelle intensité : Légère

Mouvements doux avec un rythme cardiaque régulier et un effort supplémentaire minimal. Vous pouvez tenir une conversation confortablement.

Exemples :



Utiliser les escaliers



Avoir des passe-temps actifs



Bouger au son de la musique



Faire le ménage ou du jardinage



Marcher après un repas



N'oubliez pas : si vous êtes déjà actif, continuez! Si votre objectif est de devenir plus actif, discutez de vos plans avec un professionnel de la santé si :

- Vous avez un problème de santé comme une maladie cardiaque ou le diabète
- Vous avez des étourdissements ou vous perdez l'équilibre lorsque vous êtes actif
- Vous souffrez d'une blessure osseuse ou articulaire (p. ex. un problème de dos ou de hanches)

Il n'est pas trop tard pour commencer. Trouvez un rythme confortable. Lorsque vous vous sentez prêt, ajoutez quelques minutes ou des activités supplémentaires.



Restez en sécurité – faites de l'exercice à votre rythme et selon vos capacités



- Utilisez une canne ou une autre aide à la mobilité si nécessaire
- Demandez à un ami de vous accompagner
- Essayez des exercices assis
- Tenez une chaise, un comptoir ou une barre d'appui lorsque vous faites des exercices debout
- Inscrivez-vous à un programme avec un instructeur qualifié ou demandez à un professionnel de la santé de vous aider à modifier vos activités et à retrouver votre mobilité

Soyez très prudent en tant que piéton. Portez un bracelet d'identification ou une montre intelligente, ou emportez un téléphone intelligent si vous marchez seul.

Faites-en une habitude

Soyez actif avec d'autres personnes (y compris les animaux de compagnie). C'est amusant et cela permet d'interagir socialement et de se soutenir. De plus, vous serez plus enclin à bouger si vous vous engagez à le faire avec quelqu'un d'autre.

Créez une routine avec le planificateur d'action. La création d'un plan structuré vous aide à devenir actif et à rester sur la bonne voie.

Commencez modestement, et avec un effort et des progrès continus, vous serez surpris de ce que vous pouvez faire.

Misez sur vos capacités, vos intérêts et vos compétences. Choisissez des activités que vous aimez et amusez-vous!

Pour plus d'informations, appelez : _____



Mettez-vous au défi de bouger

L'activité physique est bonne pour votre corps et votre cerveau.

Planificateur d'action :

Ajoutez les activités que vous aimez.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Pour plus d'information sur la maladie d'Alzheimer et les autres démences, visitez alzheimer.ca/on/fr ou communiquez avec la Société Alzheimer de votre région.

Fixez des objectifs d'activité :

Que voulez-vous accomplir?

Vos amis d'activité :

Comment maintenir votre routine lorsque :

Le temps est mauvais :

- Faites de l'exercice à l'intérieur
- Allez nager
- Faites de la musculation

Je ne me sens pas bien :

- Reportez votre activité à un autre jour
- Modifiez l'activité

Mon ou mes amis d'activité annulent :

- Préparez une liste de personnes à appeler
- Planifier des activités de groupe
- Planifier une activité à la maison

J'ai manqué l'activité prévue :

- Allez-y maintenant si c'est sans danger
- Reportez-la si possible
- Reprenez votre routine demain