



LES CLEFS EN NORD DU BIEN VIEILLIR

« BOUGER, c'est la VIE »

Le saviez -vous ?

Entretenir sa forme, rester actif est essentiel durant toute la vie.

Bien vieillir, c'est faire attention à son corps, connaître ses capacités et ses limites et trouver une activité physique adaptée

Quels sont les bienfaits ?

L'activité physique quotidienne vous aide à préserver votre capital santé; elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, diabète, ostéoporose..), elle prévient la prise de poids ; elle favorise une meilleure circulation sanguine ; elle rend le cœur plus tonique ; elle améliore le souffle ; elle maintient le capital osseux, articulaire et musculaire ; elle participe à la conservation de l'équilibre et de la souplesse ; Elle prévient le vieillissement cérébral en augmentant l'afflux sanguin au niveau du cerveau ; elle agit sur le moral en donnant une sensation de bien-être, une satisfaction et une confiance en soi ; elle a des effets sur la mémoire ; elle favorise le sommeil. Elle améliore la qualité de vie grâce à une meilleure forme physique et un meilleur moral ; A tout âge, on peut commencer à bouger progressivement, sauf en cas de contre indication médicale

Parlez en votre médecin pour connaître l'activité appropriée à votre état de santé

Quelles sont les activités physiques bénéfiques, adaptées à mon âge?

Une activité physique doit être raisonnable, adaptée à vos capacités, à votre condition physique et à vos goûts ; excluez toute idée de compétition, ne vous comparez pas aux autres ;

La seule bataille est de lutter contre l'inactivité et le vieillissement

Une activité simple à pratiquer chaque jour : Marcher

- Augmentez progressivement votre périmètre et votre temps de marche (Le but est d'arriver à marcher au moins 30mn par jour)
- Profitez de faire une promenade au moment de la journée où vous vous sentez le plus en forme, éviter les heures les plus chaudes, l'été
- Sollicitez votre entourage pour ne pas marcher seul
- Prenez une canne ou un déambulateur pour vous sécuriser si besoin
- Prenez le minimum d'affaires dans votre sac et marcher en journée pour votre sécurité
- Si vous n'avez pas de difficulté majeure à la marche, inscrivez-vous dans un club (marche active, marche nordique, randonnées ...)

D'autres activités favorisent l'entretien de la forme physique :

En fonction de vos goûts et de vos capacités physiques :

- Faites de la bicyclette, du vélo d'appartement
- Faites de la natation, de l'aquagym
- Pratiquez la danse de salon, la danse folklorique
- Faites de la gymnastique
- Inscrivez-vous à un atelier équilibre
- Pratiquez la relaxation, le yoga, du Tai chi chuan, du Tchi Kong..., activités qui entretiennent la mémoire, favorisent l'équilibre physique, émotionnel et énergétique...

Et dans votre quotidien des tâches ou activités peuvent être bénéfiques :

Pratiquez une activité physique, ce n'est pas seulement faire un sport, c'est aussi repenser et changer des activités de la vie quotidienne ;

Par exemple, en fonction de votre condition et capacités physiques :

- aller au marché
- Marcher plutôt que prendre sa voiture
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire un peu de ménage, en évitant les travaux demandant trop d'énergie et trop de force
- Ramasser les feuilles dans le jardin
- Jardiner en utilisant le matériel adapté qui vous convient (exemple, pas la bêche mais plutôt une fourche-bêche pour limiter les efforts, le mal de dos...), en supprimant les travaux nécessitant trop de force et en évitant les produits toxiques, dangereux pour votre santé et pour la nature

- Jouer à la pétanque, au baby-foot, à la Wii

Si vous avez du mal à vous déplacer,

En restant assis confortablement, vous pouvez aussi faire des petits exercices ;
Faites bouger vos articulations de pieds, de mains...

Par exemple, utiliser une balle en mousse, de la pâte à modeler pour garder de la souplesse dans les doigts

Demandez conseil à votre kiné pour les exercices

Même « Chanter » a des effets bénéfiques sur la santé

Vous pouvez aussi vous inscrire dans une Chorale : « chanter » a des bienfaits sur la forme physique et le moral : améliore la capacité respiratoire, l'oxygénation de l'organisme, entretient la mémoire, procure une sensation de bien-être...

Quelles précautions pour reprendre une activité physique ?

- Consulter votre médecin, votre kinésithérapeute pour connaître l'activité appropriée à votre état
- exclure toute idée de compétition, ne vous comparer pas aux autres
- augmenter progressivement la difficulté, aller à votre rythme, arrêter en cas de douleur, éviter les postures douloureuses
- s'échauffer et bien respirer pendant l'effort
- éviter une activité physique lors des fortes chaleurs, pendant les périodes de grand froid, lors des pics de pollution
- porter des vêtements confortables, larges facilitant le mouvement et des chaussures adaptées maintenant bien le pied
- utiliser un matériel adapté
- penser à boire de l'eau
- se détendre après l'effort : se relaxer, se reposer

Pour découvrir les activités proposées dans votre commune, rapprochez vous de votre mairie, de clubs sportifs, d'associations, de centres sociaux, du CLIC

Adresse du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) dont dépend votre commune sur lenord.fr)

Adresse d'un club sportif sur le site www.sport-sante.fr