



## **Rester jeune et en santé grâce à l'activité physique**

Dès la trentaine, notre corps commence à changer. On constate, entre autre, que la masse musculaire commence à diminuer. Elle peut même diminuer jusqu'à 60 % entre l'âge de 30 et 80 ans. Une baisse de la masse musculaire a pour conséquence de réduire la capacité à se déplacer et à soulever des charges (ex : des sacs d'épicerie), donc sur l'autonomie fonctionnelle, ainsi que sur l'équilibre postural, par conséquent augmente les risques de chute.

La masse musculaire se maintient avec des activités quotidiennes comme soulever ses courses, prendre des marches et faire le ménage. Il est toutefois possible d'augmenter la masse musculaire par des exercices spécifiques de musculation ayant un niveau de difficulté supérieur aux activités quotidiennes. Un bon maintien de la masse musculaire réduit l'incidence de l'arthrose, améliore le contrôle de la masse grasse, aide à la prévention et à la rééducation cardiovasculaire, et aide à récupérer plus rapidement après une période de maladie ou d'inactivité.

Il n'y a pas que la masse musculaire à tenir en compte avec le vieillissement. La flexibilité et la santé du cœur sont aussi des critères primordiaux dans le maintien d'une vie en santé. Une bonne flexibilité réduit les risques de blessures articulaires (le dos par exemple), permet une meilleure amplitude de mouvements pour les activités quotidiennes (mettre ses bas le matin) et réduit l'incidence de l'arthrose.

Travailler sa capacité aérobie, ce qui signifie maintenir une activité qui met en jeu une accélération du rythme cardiaque, permet d'améliorer sa santé cardiovasculaire, son endurance, le profil lipidique (cholestérol), améliore le métabolisme du glucose (diabète type II), diminue la pression artérielle, aide à réduire la masse grasse.

De plus, pratiquer une activité physique quotidiennement influence positivement la santé mentale, en diminuant les symptômes reliés à l'anxiété à la dépression, en améliorant l'humeur, le sommeil, le contrôle de soi, la mémoire et l'attention. L'activité physique a des effets bénéfiques sur plusieurs maladies qui ne peuvent pas être traitées par des médicaments.

### **Quand, par où et par quoi commencer, si on veut débiter une activité physique**

Le fait d'être actif ou de commencer à faire de l'activité physique, ne garantit pas une plus grande longévité, mais améliore ou maintient les qualités fonctionnelles, améliorant ainsi la qualité de vie et l'autonomie des personnes âgées.

Peu importe l'âge où on commence à bouger, avec un entraînement adéquat, les améliorations physiques relatives rencontrées chez les personnes âgées sont les mêmes que chez les jeunes. Les personnes âgées inactives qui débutent un programme d'activité physique vont connaître une amélioration rapide de leur capacité physique. Ils rencontreront par la suite un ralentissement des progrès. Il est important de ne pas se décourager, ce plateau signifie qu'il est temps de relever de nouveau défi et d'augmenter l'intensité de l'activité

Commencer à votre rythme. C'est le meilleur moyen de progresser plus rapidement et de ne pas engendrer une trop grande fatigue, ce qui limiterait la capacité à recommencer l'activité et surtout affecterait la motivation. Augmenter graduellement la durée puis la fréquence de l'activité. Attaquez-vous ensuite à l'intensité de l'activité.

Pour garantir la poursuite de l'activité, il est important choisir une activité qui vous motive, qui convient à votre capacité physique ou limitation (blessure) et à votre environnement (ex. : accessibilité à une piscine). Privilégier des activités mettant en jeu les membres inférieurs, trop souvent négligés chez les personnes âgées (ex. : vélo, marche).

Avant de débuter un programme d'entraînement physique, consulter un kinésologue. Il saura vous conseiller adéquatement, vous aidera à cibler les exercices sécuritaires qui répondent le mieux à vos besoins et objectifs.

Magali Leblanc, DESS. M.Sc.  
Kinésologue-kinésithérapeute

Pour plus d'information consulter, sur le site de Kino-Québec :

<http://www.kino-quebec.qc.ca/retraite.asp>

<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisscientifiqueaines.pdf>