

Pour en finir avec les idées reçues sur l'exercice et le vieillissement

Par Jan Cochrane, IA, B.Sc.Inf., EAD

Souvent, les idées reçues, conseils et avertissements se transmettent de génération en génération. Par exemple, quand vous étiez petit, votre mère vous a peut-être répété qu'il était important de toujours porter des sous-vêtements propres en cas d'accident, ce que lui a peut-être enseigné sa mère. Mais les infirmières seront les premières à vous dire qu'à l'urgence, ou ailleurs, personne ne remarquera un détail aussi insignifiant dans le contexte d'un accident!

Voici quelques idées reçues sur l'exercice et le vieillissement que les chercheurs ont étudié au fil des ans et qui sont fausses :

Idée reçue no 1 : Les personnes âgées ne devraient pas s'adonner à des activités physiquement exigeantes comme ratisser des feuilles ou pelleter de la neige.

D'abord, qu'entend-on par personnes « âgées ». Certains cinquantenaires n'arrivent pas à suivre des septuagénaires qui mènent une vie active. Si vous êtes habituellement actif ou active, faire des tâches exigeantes ne devraient pas poser problème. Toutefois, si vous n'avez pas l'habitude d'être actif ou active, commencez lentement. La marche demeure la manière la plus sécuritaire de vous mettre à l'activité physique.

Un jour, le grand joueur de baseball Satchel Paige (1906-1982) a soulevé l'excellente question suivante : « Quel âge auriez-vous si vous ne saviez pas quel âge vous avez? ».

Idée reçue no 2 : Quand vous prenez de l'âge, vous devriez éviter de soulever des objets lourds comme les sacs d'épicerie.

Au contraire! C'est le temps de renforcer ses muscles en s'exerçant au moins deux fois par semaine. Cet exercice peut se résumer à transporter la lessive ou à monter des escaliers. Il faut bouger pour ne pas rouiller, ne l'oubliez jamais.



Idée reçue no 3 : Abstenez-vous de faire de l'exercice si vous avez des problèmes cardiaques ou faites de l'hypertension.

N'oubliez pas non plus que votre cœur est un muscle qui a besoin d'exercice comme tous vos autres muscles! Si vous avez fait récemment une crise cardiaque, informez-vous sur les programmes qui vous enseigneront à réincorporer l'exercice dans votre vie. Vous risquez de vous faire plus de tort en évitant de bouger.

Et un dernier rappel : « Faire des courses n'est pas considérer une forme d'exercice. »

Pour en savoir davantage, consultez les ressources suivantes de la CVAA :

- *La prévention des chutes chez les aîné(e)s*
- *L'importance capitale de l'entraînement musculaire chez les aîné(e)s*
- *Faire de l'exercice, c'est bon pour le cœur – Il n'est jamais trop tard pour commencer*

Au sujet de l'auteur

Jan Cochrane, IA, B.Sc.Inf., EAD, a travaillé dans les soins à domicile et en gérontologie. Elle est éducatrice agréée en diabète et encourage avec passion l'adoption d'une vie active.