

Qu'est-ce qui nous empêche de pratiquer l'activité physique?

Les 10 principaux obstacles qui empêchent les aîné(e)s de pratiquer l'activité physique selon les données compilées par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie sont les suivants :

1. Manque d'énergie
2. Manque de motivation
3. Maladie ou invalidité
4. Peur de se blesser
5. Manque d'habiletés
6. Manque de temps
7. Sentiment d'être mal à l'aise
8. Manque d'installations
9. Coût trop élevé
10. Manque d'endroits sûrs

Nous sommes nombreux parmi nous à invoquer la fatigue pour ne pas pratiquer l'activité physique. Mais une fois lancés, la plupart des gens affirment que l'activité physique leur procure du bien-être et un gain d'énergie.

Soyez actif ou active, parce que cela vous plaît

Le secret consiste à choisir des activités qui vous plaisent. Pourquoi? Parce que cela vous motivera davantage. En voici quelques exemples :

- Vous aimez danser? Pourquoi ne pas mettre de la musique et bouger en suivant le rythme?
- Vous aimez la nature? Sortez faire une promenade et admirez le paysage. Vous aimez jardiner? Vous n'avez pas de cour arrière? Essayez de jardiner sur le balcon ou la terrasse.

L'activité physique procure de la détente et vous aidera à rester autonome plus longtemps. Demeurer actif ou active est essentiel pour votre bien-être phy-



sique et mental. Voici d'autres exemples d'activités qui pourraient vous plaire :

- Lavez et cirez votre automobile.
- Emmenez vos petits-enfants faire une promenade.
- Vous utilisez un fauteuil roulant? Pas de souci -- « Ruler en fauteuil roulant » peut s'avérer tout aussi bénéfique que de marcher.

Faites-en une habitude

Intégrez les activités qui vous plaisent dans votre quotidien. Pour en retirer d'énormes bienfaits sur le plan de la santé, choisissez des activités qui travaillent :

- l'endurance;
- la souplesse;
- la force;
- l'équilibre.

Voici quelques exemples d'activités ordinaires qui travaillent l'endurance, la souplesse, la force et l'équilibre :

- Monter l'escalier dans votre maison ou votre appartement.
- Nettoyer les planchers.
- Nettoyer l'une des tablettes des armoires de la cuisine.

Cet article est une adaptation d'un article du *Alberta Centre for Active Living* (ACAL) et est reproduit avec l'autorisation de l'organisme. La mission de l'ACAL est d'améliorer la santé et la qualité de vie de tous grâce à l'activité physique.