

## La mobilité : la travailler, le meilleur moyen de la conserver

par Sandra Webber, Ph.D.

La plupart des gens reconnaissent l'importance de demeurer mobile. C'est essentiel pour demeurer autonome. Cela nous permet d'aller et venir dans notre milieu de vie comme et quand nous le souhaitons. Cela nous permet aussi de fréquenter facilement nos proches. La mobilité est étroitement reliée à la santé physique et psychologique.

Quand la mobilité est réduite en raison de problèmes tels que l'arthrite ou le surpoids, nos activités sont plus limitées. Et c'est ainsi que s'amorce le déconditionnement physique – perte de force, perte d'équilibre et perte de coordination.

Il a été démontré qu'une mobilité restreinte est un indicateur précoce de la déficience physique, de la dépression, des chutes, de la perte d'autonomie et du placement en établissement.

Pour conserver sa mobilité, il est important de demeurer actif de manière sécuritaire. Et c'est en étant actif que l'on demeure mobile. Il s'agit de mettre en pratique « la travailler, le meilleur moyen de la conserver ». Toute forme de marche – en plein air, dans les corridors, au centre commercial – est un bon exercice. La marche contribue à la santé cardiovasculaire, à l'endurance musculaire, à l'équilibre et à la préservation de la masse osseuse. Plus une personne marche, plus elle est en mesure de s'adapter aux particularités de son environnement, par exemple de gravir une pente ou de se déplacer sur un terrain accidenté. Et cela prévient le risque de chute.

Toute activité aérobique comme la marche, la natation, la danse ou le cyclisme aide au contrôle du poids et améliore les symptômes de l'arthrite. Ce genre d'exercice renforce les principaux groupes musculaires des hanches et des jambes, qui sont très sollicités chaque fois qu'on se lève d'une chaise ou d'un fauteuil et que l'on emprunte un escalier.

Pour d'autres idées sur la façon de vous maintenir en forme et mobile, consultez le document Conseils



pratiques pour les aînés (65 ans et plus) que vous trouverez sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada.

Quelques autres conseils pour vieillir en bonne santé :

Faites vérifier périodiquement votre médication par votre médecin ou votre pharmacien. Cette mesure vous assurera que vous en retirez tous les effets escomptés et souffrez d'un minimum d'effets secondaires.

Si vous conduisez, faites-vous vérifier périodiquement la vue.

Travaillez votre esprit. Faites des activités qui sollicitent vos fonctions cognitives comme la lecture, les échecs, les jeux de carte, les mots croisés, les casse-tête ou l'artisanat.

« Participez activement » à la vie en cultivant un vaste réseau social. Tenez-vous au courant des modes de transport offerts dans votre localité, vous pourrez ainsi élargir les choix qui vous sont donnés d'être plus mobile.

Sandra Webber est physiothérapeute et professeure à l'Université de la Saskatchewan. Ses recherches portent sur les problèmes de mobilité des aînés, l'importance de la force et de la puissance, et l'activité physique après le remplacement des articulations de la hanche et du genou.