

La vie active, ça se résume à

Un mode de vie.

La recherche d'un équilibre de vie physique, mental, émotionnel, social et spirituel.

Choisir des activités qui vous plaisent et les incorporer dans votre quotidien.

Entretenir des liens avec des amis.

Prendre soin de votre santé mentale autant que de votre santé physique.

Privilégier de bons aliments.

Demeurer en bonne santé, en faisant des choix de vie et vivre de façon autonome.

Une vie active aide à se sentir bien et prévient plusieurs maladies chroniques.

Pourquoi ne pas adopter une vie active? Au fond, vous n'avez rien à perdre et beaucoup à gagner.

Faire de l'exercice, mais combien?

Combien faut-il faire d'exercice pour en retirer des bienfaits pour la santé? Voici ce qu'en disent les recherches les plus pointues :

150 minutes par semaine d'activité d'intensité modérée

(à raison par exemple de 30 minutes par jour, 5 jours par semaine).

L'activité peut être fractionnée en séances de 10 minutes – par exemple, une promenade autour du pâté de maisons.

Commencez lentement et progressez peu à peu. Par exemple, commencez à être un peu plus actif ou active que vous ne l'êtes déjà dans vos activités quotidiennes.

Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion. La marche d'un pas rapide est une excellente activité physique d'intensité modérée. Vous pouvez marcher n'importe où et n'importe quand, sans équipement spécial.

Comment savoir si vous marchez assez rapidement?

Cela dépend de vous. En moyenne, cela veut dire marcher à 3 ou 4 milles (4,8 – 6,4 km) à l'heure, soit environ la vitesse à laquelle vous marcheriez pour ne pas être en retard à un rendez-vous. Vous ne devriez pas marcher vite au point d'en être à bout de souffle et d'être incapable de tenir une conversation. Si vous voulez entreprendre un programme d'exercice qui requiert plus d'effort que la marche rapide, parlez-en d'abord à votre professionnel de la santé.

Question : On attribue à une « vie active » plus de bienfaits que ne le faisaient les vendeurs ambulants d'autrefois avec leurs potions magiques.

VRAI ou FAUX?

Réponse : VRAI! – Il y a tellement de bienfaits découlant d'une vie active qu'à prime abord, même l'escroc en est sceptique. Une vie active atténue les risques de tous les maux suivants :

- Crise cardiaque et maladies du cœur
- Chutes, fractures et blessures
- Obésité et surpoids
- Hypertension artérielle
- Ostéoporose
- Diabète (chez la femme post-ménopausée)
- Accident vasculaire cérébral
- Anxiété et dépression
- Calculs biliaires
- Cancer du côlon
- Arthrite
- Hypertrophie de la prostate
- Hypercholestérolémie
- Mort prématurée
- Et tellement, tellement plus encore.

Rappel : Le sédentarisme est le principal risque de maladie lié au mode de vie qui guette les aîné(e)s :

(Merci à l'organisme de la Saskatchewan Seniors Mechanism de nous le rappeler)