

On sait tous que l'activité physique nous aide à rester en santé. Ce qu'on sait moins, c'est qu'elle est un atout précieux pour prévenir les chutes et les fractures.

Ainsi, bouger régulièrement permet :

- ✓ de maintenir notre **masse osseuse**;
- ✓ de conserver ou d'acquérir du **tonus musculaire**;
- ✓ d'améliorer notre **posture**, notre **équilibre** et notre **souplesse**.

## ●● 4 TYPES D'ACTIVITÉS pour plus de solidité et d'agilité!

### 1 Les activités avec mise en charge

Ce sont des activités où l'on bouge en supportant le poids de notre corps, comme la marche, le ski de fond et même la pétanque. Si possible, on privilégie les activités où on exerce une pression plus soutenue sur les os, comme lorsqu'on saute ou on court (jogging, tennis, danse aérobique, etc.).

*Au quotidien :*

- Rester debout le plus souvent possible (en parlant au téléphone, par exemple).
- Se lever régulièrement lorsqu'on travaille en position assise.
- Faire ses courses à pied.
- Stationner la voiture un peu plus loin.

### 3 Les exercices d'équilibre

En faire au moins 3 fois par semaine nous permet d'améliorer notre posture et notre démarche et nous donne un meilleur contrôle lorsqu'on glisse ou trébuche. De bonnes idées : le tai-chi, les exercices de musculation, ceux sur planche d'instabilité ou ballon suisse, le yoga et la danse.

*Au quotidien :*

- Se lever et s'asseoir sans l'aide des bras.
- Se tenir sur une jambe puis sur l'autre quand on se brosse les dents ou qu'on attend l'autobus.
- Se tenir sur la pointe des pieds pendant 10 secondes.

### 2 Le renforcement musculaire

Un des moyens de réduire les risques de chute et de fracture est de pratiquer des exercices de musculation 2 ou 3 fois par semaine. On peut utiliser des poids ou des appareils de musculation ou encore faire des exercices de résistance avec des élastiques ou dans l'eau.

*Au quotidien :*

- Contracter régulièrement ses abdominaux.
- Se lever et s'asseoir plusieurs fois de suite.
- Monter et descendre des escaliers.
- Porter des paquets.

### 4 Les exercices d'étirement

Pratiqués au moins 3 fois par semaine, ils augmentent la souplesse des articulations, ce qui facilite les mouvements et prévient les risques de blessure.

Des activités comme la natation, le tai-chi, le stretching, le yoga et le Pilates sont aussi de bons choix.

*Au quotidien :*

- Jardiner.
- Faire du ménage (passer l'aspirateur ou laver les fenêtres entretient la souplesse!).
- Bouger régulièrement ses articulations quand on est assis.



## ●● FAITES LE TEST Bougez-vous pour vos os ?

Cochez les cases qui correspondent à votre situation.

- J'ai un travail où je suis rarement en position assise.
- J'effectue presque chaque jour des travaux domestiques, debout.
- Je vais marcher la plupart des jours de la semaine.
- Je pratique chaque semaine une activité qui développe mon agilité et mon équilibre (sports de raquette, danse, yoga, etc.).
- Je fais des exercices de renforcement musculaire chaque semaine.
- Je fais des exercices d'étirement chaque semaine.

Plus vous cochez de cases, plus vous contribuez à garder vos os en santé et à rester mobile. Pour améliorer votre situation, inspirez-vous des idées contenues dans ce document.

## ●● POUR PASSER À L'ACTION

### ●● À chaque situation... sa solution !

#### VOUS N'ÊTES PAS EN FORME ?

- Il n'est jamais trop tard pour le devenir !
- Commencez en douceur, 10 minutes à la fois, et augmentez graduellement la durée et la fréquence de vos activités.



#### VOUS AVEZ PEUR DE VOUS FAIRE MAL OU D'AGGRAVER UNE MALADIE ?

- Consultez un médecin pour discuter de votre état de santé ou un kinésologue (un spécialiste de l'activité physique) pour déterminer les activités appropriées à votre condition physique.

#### VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE COMME ACTIVITÉ ?

- Parlez-en avec les gens actifs autour de vous.
- Informez-vous sur les loisirs offerts par votre municipalité.
- Et surtout, optez pour une activité qui vous plaît !



#### VOUS MANQUEZ D'ÉNERGIE ?

- Bouger, même juste un peu, donne du « pep » et peut même vous donner de l'entrain pour d'autres projets. Essayez, vous serez surpris de l'effet !
- Essayez d'être actif le matin ou le midi, si le soir ne semble pas être le meilleur moment pour vous.

#### VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS ?

- Faites-en une priorité en vous réservant du temps dans votre horaire.
- Intégrez l'activité physique à vos tâches quotidiennes et à vos loisirs : faire vos courses à pied ou jouer avec vos enfants ou petits-enfants.

### ●● « Il Faudrait bien que j'aille Faire de l'exercice. »

Si c'est la façon dont vous entrevoyez vos séances d'exercice, pas étonnant que l'idée de bouger ne vous sourie pas beaucoup ! Considérez l'activité physique comme un moment privilégié pour vous faire du bien plutôt que de la voir comme une obligation. Trouver une activité qui convient à vos goûts et à votre situation est important pour que vous perséveriez. Des petits changements peuvent aussi rehausser votre intérêt pour une activité plus routinière :

- Écoutez la radio ou votre musique préférée en faisant vos exercices à la maison.
- Changez de trajet pour vos randonnées à pied ou à vélo.
- Utilisez un podomètre pour compter vos pas de la journée.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner.

**L'IMPORTANT, C'EST DE BOUGER RÉGULIÈREMENT. ESSAYEZ ! VOUS CONSTATEREZ QUE VOUS AVEZ PLUS DE POTENTIEL QUE VOUS LE PENSIEZ.**