

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE BOUGER, POURQUOI FAIRE ?



### Quelles sont les habitudes que les seniors devraient adopter pour rester en forme ?

*Bouger le plus souvent possible au cours d'une journée passe essentiellement à travers des actions du quotidien, telles que monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, porter ses courses, jardiner, bricoler, tondre la pelouse, faire une balade avec son chien etc.*

Il est important de privilégier la régularité à l'intensité de l'effort. En effet, il est préférable de pratiquer une activité physique 30 minutes par jour plutôt que de faire tout son sport de la semaine en une seule journée. Les activités physiques modérées peuvent correspondre à : laver les vitres ou sa voiture, passer l'aspirateur, faire du vélo, danser, nager, jardiner et bien encore.

Les activités physiques élevées peuvent être : bêcher, nager rapidement, pratiquer un sport de combat etc.

Voici quelques idées supplémentaires d'activités à pratiquer au quotidien :

- se rendre au centre-ville à pied,
- laisser sa voiture sur un parking le plus souvent possible,
- prendre ses petits-enfants au parc et jouer avec eux,
- descendre du métro ou du bus, un arrêt plus tôt et faire le reste du chemin à pied,
- prendre les escaliers plutôt que l'escalator,
- aller acheter le journal ou le pain à pied.

Vous l'avez compris, les occasions de bouger au quotidien sont nombreuses. L'important est de se faire plaisir tout en bougeant et de pratiquer son activité physique en groupe le plus souvent possible pour se motiver.

Les médecins encouragent vivement l'activité physique modérée.

**Il faut néanmoins veiller à s'hydrater tout au long de l'effort, à s'entraîner progressivement et à arrêter l'activité à la moindre sensation de douleur.**

### Les effets favorables de l'activité physique sur la santé des seniors

Les activités, citées plus haut, pratiquées par les seniors, leur permettent de s'épanouir et de rester en pleine forme malgré les années qui passent. Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques sont les suivants :

- amélioration de l'équilibre et prévention des chutes,
- baisse du taux de mortalité de 30 %,
- amélioration des fonctions cognitives,
- prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2,
- prévention de l'obésité,
- prévention de l'ostéoporose,
- amélioration de la qualité du sommeil.

**Bouger devient donc rapidement une source de plaisir et de bien-être. Le tout étant de persévérer, de se motiver et de découvrir l'activité convenant au mieux à votre rythme de vie et à votre état de santé**