

# L'Activité physique

À mesure que nous prenons de l'âge, l'activité physique est ce qu'il y a de mieux pour se maintenir en bonne santé, avoir bon moral et conserver notre qualité de vie. Marcher, faire des étirements et faire travailler vos muscles vous aideront à demeurer autonome.

Pour demeurer autonome, vous devez pouvoir vous étirer, vous pencher, soulever et porter des objets et vous déplacer sans difficulté. L'activité physique vous aidera à demeurer mobile et à conserver votre force.

**Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique** - La plupart des gens, y compris des personnes quasi centenaires, constatent que l'activité physique contribue à une nette amélioration de leur force, de leur endurance et de leur souplesse. Bon nombre de personnes en ressentent des bienfaits presque instantanés et éprouvent une plus grande facilité à se déplacer.

## Avantages de l'activité physique régulière :

- Se sentir plus énergique
- Moins de courbatures
- Meilleure posture et meilleur équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Muscles et ossature plus forts
- Meilleure détente, moins de stress

Même si vous n'avez pas été très actif depuis un certain temps, votre corps s'adaptera à votre besoin en énergie dès que vous vous y mettez. Allez-y... un petit peu d'activité chaque jour et vous noterez très vite la différence.

Il est toujours préférable de choisir des activités qui vous plaisent, il sera ainsi plus facile de les intégrer dans votre quotidien.

**Tout le monde bénéficie d'une activité physique accrue**- Les gens qui ont un handicap physique ou un problème de santé chronique peuvent également retirer des bienfaits d'une plus grande activité physique. Le fait d'accroître votre niveau

*Vieillir en santé... Mental, physique et spirituel*  
est publié en français et en anglais par le :  
Secrétariat des aînés en santé, CP 6000,  
Fredericton (N-B) E3B 5H1  
Télé : 506-457-6811  
[aines@gnb.ca](mailto:aines@gnb.ca)  
[www.gnb.ca/aines](http://www.gnb.ca/aines)

CNB 6347

# Vieillir en santé

*Mental, physique et spirituel*



d'activité physique, dans la mesure du possible, vous aidera à contrer plusieurs des effets incapacitants de certains troubles de santé ou maladies.

## Vous ne savez pas par où commencer?

- Consultez toujours votre médecin ou professionnel de la santé pour savoir ce qui est sécuritaire pour vous.
- Informez-vous au sujet des programmes d'activité physique offerts dans votre communauté.
- Parlez à vos amis et demandez-leur quelles sont leurs activités. Vous pourriez peut-être vous joindre à l'un d'entre eux.

**Pour obtenir une version complète et gratuite du Guide d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés :**

Composez-le 1-888-334-9769 ou consultez [www.guideap.com](http://www.guideap.com)