

# Réveillez votre corps et stimulez votre esprit !

L'activité physique et la maladie d'Alzheimer

## Why be Active?

### The Benefits of Physical Activity

**Une activité physique régulière est liée à :**

- une réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer;
- un maintien de l'autonomie et de la possibilité d'accomplir les tâches du quotidien si vous avez déjà la maladie d'Alzheimer;
- un maintien de la qualité de vie si vous vivez avec la maladie d'Alzheimer.

**Une activité physique routinière vous aide aussi à :**

- vous détendre, vous amuser, avoir plus d'énergie;
- surmonter le stress et réduire vos risques de dépression;
- améliorer la santé de votre cœur, de vos poumons et de vos os;
- avoir une meilleure posture, un meilleur équilibre, et réduire vos risques de chute;
- conserver votre poids santé.

**Les membres de la famille et les aidants sont aussi encouragés à suivre le plan d'activité recommandé ici. Tout le monde peut bénéficier d'une vie active !**



## Pour commencer...

**Si vous êtes déjà actifs, votre but est de continuer. Toutefois, vous devriez discuter avec un professionnel des soins de santé de votre désir de devenir plus actif si :**

- vous souffrez d'une affection médicale comme une maladie du cœur ou le diabète;
- vous perdez souvent l'équilibre lorsque vous êtes actif;
- vous avez un problème des os ou des articulations (p. ex., un problème de dos ou de hanches).

**Il n'est jamais trop tard pour commencer.** Commencez à un niveau qui vous est confortable. Ensuite, ajoutez quelques minutes de plus ou des activités additionnelles lorsque vous vous sentez prêt à le faire.

## Quels types d'activité physique devrai-je envisager?

L'Institut ontarien du cerveau vous recommande de vous conformer aux Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus de la Société canadienne de physiologie de l'exercice <http://bit.ly/SjNNXj>

### **Bougez encore plus, chaque jour.**

Par exemple :

- Levez-vous et bougez environ toutes les deux heures. Essayez de faire des respirations profondes et de vous lever les bras au-dessus de la tête
- Prenez les escaliers
- Adonnez-vous à des passe-temps actifs (p. ex., observation d'oiseaux, pêche, jardinage)
- Bougez en écoutant de la musique
- Faites des corvées légères (p. ex. vaisselle ou lavage)
- Jouez avec vos petits-enfants
- Faites une promenade après le souper avec votre conjoint
- Allez magasiner au centre commercial et transportez vos sacs



*profitez d'une vie active en famille ou entre amis*

### **Optez pour des activités aérobies.**

Visez 150 minutes (2,5 heures) par semaine, en séances de 10 minutes ou plus, d'activités modérées qui vous font respirer plus fort et transpirer légèrement. Les activités aérobies sont des activités continues impliquant tout le corps, comme :

- marche énergique, marche avec bâton
- raquette
- randonnée
- cyclisme sur un vélo stationnaire
- natation
- ski de fond
- patinage
- aviron

*continued on next page...*



## Renforcez vos muscles et vos os.

Deux jours par semaine, visez des activités qui ciblent vos grands groupes musculaires (bras, jambes, dos, abdomen) et où vous ressentirez vos muscles travailler, mais sans douleur. Les exercices peuvent se faire en position assise ou debout. Par exemple :

- exercices de résistance (p. ex., bandes élastiques, poids, machines ou votre propre poids corporel)
- session d'exercice en classe
- grosses corvées d'entretien extérieur et de jardinage (p. ex., creuser, râtelier, transporter de la terre, lever des pierres ou des débris)
- cours d'aquaforme
- curling et quilles/pétanque
- travaux ménagers plus intensifs (p. ex., balayer, passer l'aspirateur, frotter).

*il existe de nombreuses façons de vous activer;  
découvrez votre passion*



*allez dehors, respirez l'air frais*

## Améliorez votre équilibre.

Respirez profondément, étirez-vous et pliez vos articulations chaque jour. Étirez-vous lentement, ressentez vos muscles s'étirer et vos articulations travailler, sans douleur. Par exemple :

- tai-chi
- yoga
- golf
- danse
- exercices d'étirement et de détente (p. ex., respirez profondément en levant les deux bras au-dessus de la tête, et rabaissez-les lentement)
- exercices d'équilibre (p. ex., se tenir debout sur un seul pied).

## La sécurité d'abord

**Si vous avez de la difficulté à garder votre équilibre,** utilisez une chaise, tenez un bord de comptoir ou soyez à portée d'une barre.

**Si vous êtes piéton, faites attention.**

Portez un bracelet d'identité si vous marchez seul.

**En bateau, portez toujours un gilet de sauvetage et ayez un ami à proximité si vous êtes dans l'eau.** Nagez dans des piscines ayant un sauveteur en devoir.

**Si vous commencez à avoir des difficultés à marcher ou à vous déplacer,** continuez de faire des exercices sécuritaires comme des travaux ménagers légers, du vélo stationnaire, du yoga avec une chaise et des exercices assis. Utilisez une canne ou autre aide à la mobilité au besoin. Joignez-vous à un programme avec instructeur qualifié et demandez à un professionnel des soins de santé de vous aider à modifier vos activités.

Pour de plus amples renseignements au sujet de l'Alzheimer et les maladies apparentées, visitez [alzheimerontario.ca](http://alzheimerontario.ca) ou composez le 211 pour contacter la Société la plus proche.



ONTARIO  
BRAIN  
INSTITUTE    INSTITUT  
ONTARIEN  
DU CERVEAU

HAMILTON AND HALTON

Alzheimer Foundation

Where memories are lost... We'll be found.

Société Alzheimer Society  
ONTARIO



## Restez motivés

**Soyez actifs avec d'autres** (les animaux de compagnie comptent !). Cela signifie plus de plaisir, d'interaction sociale, de soutien social et d'amitié. Il est bien plus probable que vous vous activiez si vous le faites avec quelqu'un d'autre.

**Utilisez le planificateur pour préparer votre routine.**

**Mettez-vous au défi.** Vous pourriez être surpris de ce que vous pouvez faire !

**Combinez vos habiletés, vos aptitudes et vos intérêts.** Choisissez des activités que vous aimez, et amusez-vous !

