

# Défi Santé 5/30



Marie-Ève Corriveau

## Il n'y a pas d'âge pour

# BOUGER!

Par Marie-Ève Corriveau, kinésiologue

**B**ouger, c'est la santé! En effet, l'activité physique agit de pair avec la saine alimentation et la gestion de son poids et tour de taille afin de prévenir plusieurs maladies, en plus de fournir au corps énergie et vitalité.

Notre experte en activité physique répond à quelques questions pour vous permettre de bien profiter des bienfaits de l'activité physique, et ce, dans le plaisir!

### Je me prépare pour la retraite, que je veux «santé». Quels types d'activités physiques puis-je choisir?

La retraite est une magnifique occasion pour tourner son regard vers soi et redéfinir ses besoins et intérêts. L'activité physique est une des clés du succès pour une nouvelle vie dynamique et de qualité.

Selon Kino-Québec, il est recommandé d'être active **au moins 30 minutes par jour** de façon modérée, c'est-à-dire qu'en bougeant, notre respiration est plus rapide, tout en permettant de tenir une conversation. On peut même diviser notre activité en blocs de **3 x 10 minutes** ou **2 x 15 minutes**.

Voici quelques trucs pour commencer ou recommencer à bouger:

- optez pour des activités que vous aimez;

- pour avoir des idées d'activités, contactez les services de loisirs et les centres de conditionnement physique de votre quartier ou de votre municipalité;

- choisissez au moins une activité qui se fait à la maison ou à proximité de votre résidence, pour faciliter sa pratique régulière;

- commencez graduellement toute nouvelle activité;

- variez vos activités et augmentez votre intensité au fur et à mesure que vous devenez plus en forme.

Pratiquez ces activités avec des amis ou avec votre conjoint. Vous joindre à des groupes peut aussi vous permettre de briser l'isolement en faisant de nouvelles rencontres et en partageant vos expériences.

### Est-ce que l'activité physique peut m'aider à traverser ma ménopause?

La ménopause correspond à la diminution de la production d'hormones sexuelles féminines (œstrogènes et progestérone). Durant cette phase, les femmes peuvent connaître plusieurs symptômes: gain de poids, instabilité de l'humeur, troubles du sommeil, baisse de la libido, etc. Aussi, les

risques de maladies cardiovasculaires et d'ostéoporose augmentent. De saines habitudes de vie, dont une vie active et une alimentation équilibrée, contribuent à passer au travers cette période d'ajustement.

L'activité physique pratiquée régulièrement est donc toute recommandée pour mieux vivre sa ménopause. En plus d'avoir un effet protecteur sur la santé du cœur et des os, elle peut contribuer à diminuer certains symptômes. Par exemple, bouger favorise un meilleur sommeil, aide à contrôler son poids et à gérer son stress.

Alors, choisissez des activités que vous aimez afin d'être active au quotidien, que ce soit des exercices d'endurance (marche, natation, danse, golf, etc), de force musculaire (musclature, transporter ses emplettes, etc.) ou d'assouplissement (pilates, yoga, étirements, etc.). À vous de voir ce qui vous convient!

### Mon médecin m'a dit que je faisais de l'arthrose, est-ce que je dois diminuer mes activités physiques?

L'arthrose est une forme d'arthrite causée par l'usure du cartilage des articulations. La majorité des Canadiens seront touchés

Suite à la page 22 ►

Cette initiative de l' **afeas**  FEMMES EN MOUVEMENT

est réalisée par



grâce au soutien de

 **sanofi aventis**  
L'essentiel c'est la santé.