

SOYONS ACTIFS



L'activité physique vous permettra d'améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre force musculaire.

CE QUE ÇA SIGNIFIE D'ÊTRE UNE PERSONNE ACTIVE :

Faire régulièrement de l'activité physique est l'un des principaux moyens de rester en santé. Qu'il s'agisse de marcher, de faire du vélo, d'exécuter des travaux ménagers, de jardiner ou de pratiquer le tai-chi, l'activité physique peut favoriser votre équilibre tout en éliminant les obstacles à un vieillissement sain.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR ÊTRE UNE PERSONNE ACTIVE* ?

Examiner les programmes communautaires. Ces solutions procurent de nombreux bienfaits physiques et aident à faire des rencontres.

- Communiquez avec le centre communautaire, le centre de conditionnement physique ou le centre pour personnes âgées de votre localité pour découvrir ce qui est offert.

Aller marcher. Marcher la tête haute permet de conserver sa force musculaire et son équilibre.

- Profitez des sentiers et des promenades de la région.

Vous inscrire à un cours d'activité physique. Les exercices de renforcement ou les séances d'aérobique ou d'aquaforme peuvent contribuer à augmenter votre masse musculaire et à renforcer vos os. Le tai-chi, le yoga ou le Pilates peut améliorer l'équilibre, la coordination et la posture.

- Communiquez avec le centre communautaire, le centre de conditionnement physique ou le centre pour personnes âgées de votre localité pour découvrir ce qui est offert.

Faire de l'activité physique à domicile. Les activités à domicile peuvent augmenter la force musculaire, améliorer l'équilibre et la posture, et apporter de l'énergie.

- Essayez des travaux légers de jardinage comme râteler les feuilles ou des travaux ménagers légers comme plier le linge, cuisiner ou laver la vaisselle.

Porter des chaussures appropriées. Si vos chaussures sont bien ajustées, vous pourrez améliorer votre démarche et votre équilibre.

- Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez mal aux pieds ou voulez les faire examiner.

*Avant d'amorcer une activité quelconque, songez à ce qui suit :

Consultez votre fournisseur de soins de santé, voyez une personne spécialisée en soins des pieds pour faire vérifier les vôtres, ou utilisez une aide à la marche adaptée, au besoin.

Soyons *ACTIFS!* Soyons *SOCIAUX!* Soyons *FORTS!*

Pour en savoir plus, consultez www.stayonyourfeet.ca ou communiquez avec votre bureau de santé local.

