

# Soyons actifs

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

## **Ce que signifie être une personne active :**

Faire régulièrement de l'activité physique et réduire les comportements sédentaires 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 encore le cercle 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.
- Un appareil de marche vous aiderait peut-être. Parlez à votre fournisseur de soins de santé. Assurez-vous que l'appareil a été conçu pour vous et est adapté à vos besoins, et que vous l'utilisez de la bonne façon.

**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, la force musculaire, la flexibilité et la posture.

- Communiquez avec le centre communautaire, le centre de conditionnement physique ou encore le cercle 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.
- Les chaussures sécuritaires se décrivent comme ayant des lacets ou une sangle à ruban autoagrippant de la marque VELCRO®, par exemple, et une semelle offrant une bonne adhérence et un bon contact avec le sol.

## **\*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 un appareil de marche adapté,, au besoin.

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

Pour en savoir plus, consultez [stayonyourfeet.ca](http://stayonyourfeet.ca) ou communiquez avec votre bureau de santé local.



**Ontario Health** **Santé Ontario**  
North East Nord-Est

