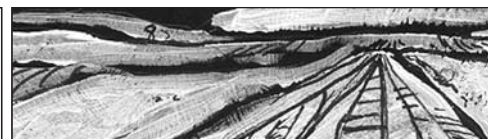


L'activité physique

Pour la santé et une meilleure qualité de vie

Saviez-vous...



- La sensation de mieux-être qui suit une activité physique peut influencer certaines manifestations associées à la ménopause comme l'anxiété, l'irritabilité, le stress, les troubles de mémoire et les bouffées de chaleur.
- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), quatre habitudes de vie menacent particulièrement notre santé et celle de notre porte-monnaie : l'inactivité physique, le tabagisme, les mauvaises habitudes alimentaires et l'abus d'alcool.
- « Les résultats de plusieurs recherches d'envergure confirment les bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques sur la santé physique et mentale, sur la qualité de vie et sur la capacité fonctionnelle. » (Laberge et al., 2000, p. 1.)
- « [...] l'activité physique aiderait à diminuer l'anxiété, à augmenter la confiance en soi et l'estime de soi ainsi qu'à améliorer l'humeur. » (Laberge *et al.*, 2000, p. 24.)
- Selon l'étude de Crespo *et al.* (2002), « être inactif est plus dommageable pour la santé qu'être en surplus de poids ou obèse ». (Citée dans le Réseau Proteus, section "À signaler", janvier 2003.)
- « Il est maintenant démontré que l'activité physique diminue les risques de souffrir de diabète chez les femmes ménopausées. [...] les femmes qui font régulièrement de l'exercice physique présentent 31 % moins de risque de souffrir de diabète que celles qui n'en font pas ou peu. » (Réseau Proteus, juin 2001.)
- « La marche et le vélo sont les moyens de transport les plus économiques et les plus écologiques qui soient. En outre, ils sont parmi les plus efficaces pour des distances de moins de un ou deux kilomètres en ce qui concerne la marche et de moins de huit kilomètres en ce qui a trait au vélo. » (Équiterre, 2003, p. 19.)

Les relations entre l'activité physique et la ménopause

À une époque où l'on vit à 100 kilomètres à l'heure, où l'on doit s'occuper de ses parents vieillissants, où l'on a un emploi parfois très accaparant et où il faut être performante comme à l'époque de ses 20 ans, chacune peut perdre de vue ou diminuer l'importance de l'activité physique pour maintenir ou améliorer sa qualité de vie et sa santé.

La tendance à médicaliser la ménopause, ainsi qu'une foule de petits maux de la vie, a été discutée ailleurs. (Voir la Présentation et la fiche *Médicalisation croissante*.) Des études sérieuses et de plus en plus nombreuses démontrent que l'activité physique, à la portée de toutes, simple, économique et dont les résultats positifs sont très rapides, surpasse en efficacité de nombreuses interventions axées sur les médicaments, qui sont coûteuses et parfois risquées pour la santé. (Cassel, 2002 ; OMS 2003c ; Servan-Schreiber, 2003.)

Il est possible d'intégrer et de maintenir l'activité physique dans son quotidien. Tenter de modifier ses habitudes risque d'être plus facile si le plaisir, le bien-être et le réalisme sont aux rendez-vous. Avant toute chose, il est primordial de se déculpabiliser de ne pas bouger suffisamment. Il importe aussi de se donner le droit de prendre

du temps pour soi. Ensuite, on peut faire un bilan des activités réalisées durant un laps de temps donné et se questionner sur les raisons de sa sédentarité afin d'élaborer différentes stratégies permettant de devenir plus active.

De simples gestes quotidiens peuvent contribuer à augmenter le niveau d'activité dans une journée et ainsi améliorer son état de bien-être et sa santé. Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, éviter le plus possible d'utiliser sa voiture, prendre une marche après les repas pour mieux digérer sont des actions assez faciles à introduire dans une routine quotidienne. **Il n'est jamais trop tard pour commencer à intégrer l'activité physique dans ses habitudes de vie.**

Pour que l'activité choisie soit bénéfique, Kino-Québec (un programme gouvernemental qui fait la promotion d'un mode de vie actif), **recommande de faire 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne.** Faire de la bicyclette, marcher d'un bon pas, ramasser des feuilles sont des activités d'intensité moyenne. Il n'est pas nécessaire de pratiquer l'activité choisie en une seule fois ; une personne qui est active à trois reprises au cours de la journée, à raison d'une dizaine de minutes chaque fois, retirera les mêmes bénéfices qu'une autre qui est active pendant 30 minutes d'affilée.

Les activités physiques peuvent être classées en différentes catégories d'intensité : très légère, légère, moyenne, élevée et très élevée. La durée nécessaire pour obtenir un effet positif sur la santé est variable selon l'intensité de l'activité pratiquée. Le tableau ci-dessous illustre le niveau d'intensité de diverses activités et le temps nécessaire pour que ces activités soient bénéfiques.

Exemples d'activités et durée recommandée selon l'effort

| Intensité très légère | Intensité légère (60 minutes) | Intensité moyenne (30 à 60 minutes) | Intensité élevée (20 à 30 minutes) | Intensité très élevée |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Marcher lentement • Épousseter | <ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un pas modéré • Jouer au volley-ball • Effectuer des légers travaux de jardinage • Faire des exercices d'étirement | <ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un bon pas • Faire de la bicyclette • Ramasser des feuilles • Nager • Danser • Suivre une classe d'aérobic aquatique | <ul style="list-style-type: none"> • Suivre une classe de danse aérobique • Faire du jogging • Jouer au hockey • Jouer au basket-ball • Nager ou danser à un rythme continu | <ul style="list-style-type: none"> • Faire des sprints • Participer à une compétition de course à pied |
| Niveaux d'activités pour rester en santé | | | | |

Effets sur la sensation de chaleur et sur la respiration

| Intensité très légère | Intensité légère (60 minutes) | Intensité moyenne (30 à 60 minutes) | Intensité élevée (20 à 30 minutes) | Intensité très élevée |
|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Comme au repos • Respiration normale | <ul style="list-style-type: none"> • Sensation de chaleur • Respiration un peu plus rapide | <ul style="list-style-type: none"> • Sensation de chaleur • Respiration plus rapide | <ul style="list-style-type: none"> • Sensation prononcée de chaleur • Respiration beaucoup plus rapide | <ul style="list-style-type: none"> • Transpiration abondante • Respiration extrêmement rapide |
| Niveaux d'activités pour rester en santé | | | | |

(Source : Santé Canada, *Guide d'activité physique canadien*, 20 octobre 2003.)

Si l'activité choisie est d'intensité légère, 60 minutes par jour seront nécessaires pour demeurer en forme ou améliorer sa santé. Plus l'activité pratiquée est d'intensité élevée, plus la durée nécessaire pour obtenir un effet positif est raccourcie.

Pour bien doser une activité, il est recommandé de se référer au "test du parler" c'est-à-dire, de faire une activité dont l'intensité procure un bon essoufflement mais permet tout de même de parler sans trop de difficulté. Si cela n'est pas possible, c'est que l'activité est trop exigeante ou l'intensité trop élevée. Il est recommandé alors de diminuer le rythme de l'activité. Pour connaître précisément le niveau d'intensité de l'activité, il faut mesurer les fréquences cardiaques durant l'activité. À cette fin, prendre le pouls au niveau du cou (carotide) ou de l'avant-bras (radial) pendant 10 secondes et le multiplier par 6 pour connaître la fréquence cardiaque.

*« Mais c'est quoi le rapport entre éducation physique et ménopause ? »
(Baie-Comeau)*

Pour déterminer la fréquence cardiaque cible à l'effort, on se réfère à l'équation suivante : 220 moins (-) l'âge de la personne est égal (=) à la fréquence cardiaque maximale.

Le tableau ci-dessous indique les **fréquences cardiaques cibles** selon l'âge. La zone cible se situe entre la limite inférieure, soit 60 % de la fréquence cardiaque maximale, et la limite supérieure, soit 85 % de la fréquence cardiaque maximale. Cette zone correspond à l'intensité d'activité permettant d'avoir un impact positif sur la santé.

FRÉQUENCES CARDIAQUES CALCULÉES PENDANT 10 SECONDES

| Âge | 60% | 70% | 75% | 80% | 85% |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Moins de 20 | 21 | 25 | 26 | 28 | 30 |
| 20 | 20 | 23 | 25 | 27 | 28 |
| 25 | 20 | 23 | 24 | 26 | 28 |
| 30 | 19 | 22 | 24 | 25 | 27 |
| 35 | 19 | 22 | 23 | 25 | 26 |
| 40 | 18 | 21 | 23 | 24 | 26 |
| 45 | 18 | 21 | 22 | 23 | 25 |
| 50 | 17 | 20 | 21 | 23 | 24 |
| 55 | 17 | 19 | 21 | 22 | 23 |
| 60 | 16 | 19 | 20 | 21 | 23 |
| 65 | 16 | 18 | 19 | 21 | 22 |
| 70 | 15 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 75 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 |

(Source : santenet.tv, section "Activités physiques", 20 octobre 2003.)

Il importe de commencer lentement une nouvelle activité physique et d'augmenter graduellement son niveau d'intensité. Au début, le niveau d'intensité ciblé devrait se situer entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale. Si la pratique de l'activité se fait de façon régulière, le niveau d'intensité peut se situer autour de 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Exemple pour une femme de 55 ans :

- La fréquence cardiaque maximale est $220 - 55 = 165$ battements par minute, soit 28 battements par 10 secondes ;
- 60 % de 165 = 99 battements par minute, soit 17 battements par 10 secondes ;
- 85 % de 165 = 140 battements par minute, soit 23 battements par 10 secondes.

Pour cette femme, la zone cible est donc comprise entre 17 et 23 battements cardiaques par 10 secondes.

Les avantages de l'activité physique

Les avantages physiologiques et psychologiques de la pratique d'une activité physique régulière sont indéniables. Des études indiquent que les bienfaits de l'activité physique se font sentir d'autant plus rapidement qu'une personne a de mauvaises habitudes de vie associées à des repas trop lourds, des déplacements en voiture ou trop d'heures passées devant la télévision. (Servan-Shreiber, 2003, p. 170.)

Avantages physiologiques de l'activité physique

Améliore l'équilibre, la souplesse, l'agilité, l'endurance et la force musculaire.

Tonifie la masse musculaire.

Diminue les risques de blessures.

Aide à mieux dormir.

Accroît l'énergie.

Favorise une meilleure digestion et améliore l'assimilation des nutriments tels que les vitamines, les minéraux et les protéines contenus dans les aliments.

Améliore la circulation sanguine.

Augmente la transpiration et favorise l'élimination des toxines dans le corps.

Réduit la tension artérielle.

Augmente le taux de "bon" cholestérol sanguin (HDL).

Ralentit la perte osseuse, surtout lorsque les exercices sont effectués avec des poids, renforce les os et aide à prévenir l'ostéoporose.

Diminue le risque de cancer du sein et de cancer du côlon associés à l'inactivité physique.

Réduit les risques de développer le diabète de type 2.

Peut aider à diminuer les douleurs menstruelles.

Stimule le métabolisme basal, qui brûle les calories et diminue le pourcentage de graisses corporelles, ce qui contribue au maintien du poids santé.

Contrebalance la baisse d'œstrogènes.

Contribue à la diminution de la mortalité attribuable aux maladies cardiovasculaires.

Avantages psychologiques de l'activité physique

Améliore le sentiment de bien-être, la confiance en soi, la perception de soi et l'estime de soi.

Diminue l'anxiété, la fatigue, le stress, l'insomnie, la dépression.

Améliore les fonctions cognitives, c'est-à-dire la capacité du cerveau de bien traiter l'information, et réduit le temps de réaction.

Peut contribuer à briser l'isolement.

Aide à connaître ses forces et ses limites.

L'activité physique pratiquée de façon régulière contribue à l'atteinte de tels bénéfices. Les femmes qui veulent devenir plus actives peuvent s'aider en saisissant toutes les occasions de bouger, en identifiant leurs activités préférées et en pratiquant ces activités avec une autre personne. Pour s'encourager, se motiver et maintenir le désir de bouger, il peut être intéressant, par exemple, de se fixer des objectifs réalistes et de se récompenser pour les efforts ou les résultats obtenus.

Pratiquer des activités de façon agréable et sécuritaire

Afin de profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique, il est bon de se rappeler quelques notions de base. (Voir l'exercice proposé plus loin et intitulé *Quelle place occupe l'activité physique dans ma vie ?*)

LE PLAISIR ET LA MOTIVATION

- Identifier sa principale source de motivation.
- Choisir une activité qui convient vraiment, physiquement et mentalement, à ses intérêts et à ses aptitudes.
- Avoir du plaisir à pratiquer l'activité choisie, identifier les éléments constituant une entrave au plaisir.

LE RÉALISME ET LE BIEN-ÊTRE

- Choisir une activité qui s'intègre facilement au quotidien.
- Porter des vêtements confortables et des chaussures adéquates.
- Bien s'alimenter afin de ne pas ressentir de faiblesses lors de la pratique de son activité.
- S'hydrater autant que possible avant, pendant et après l'activité, tout en évitant de trop boire pendant ou immédiatement après une activité de forte intensité.

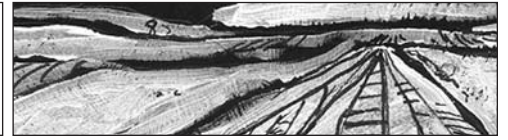
LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Débuter l'activité par une période d'échauffement de cinq à dix minutes afin d'éviter les courbatures et les blessures.
- S'assurer que le niveau d'intensité de l'activité pratiquée est adéquat. (Voir le tableau ci-dessus "Les fréquences cardiaques cibles".)
- Terminer l'activité par une période d'étirements et de relaxation de cinq à dix minutes afin d'éviter les courbatures.

Mise en garde : Si vous avez des inquiétudes ou ressentez malaises, il est recommandé de consulter une personne-ressource qui vous conseillera sur la pratique des activités physiques.



Passer à l'action



Pour celles qui désirent en connaître davantage ou qui aimeraient explorer d'autres façons de bouger, voici quelques suggestions regroupées selon trois catégories d'activités physiques, soit l'endurance, le développement de la force et de l'équilibre, et l'assouplissement.

Les activités d'endurance ou aérobiques

Ce genre d'activités, pratiqué au moins 20 minutes et trois fois par semaine, aide à garder le cœur, les poumons et le système circulatoire en santé et accroît l'énergie. Pour atteindre un bon niveau d'efficacité, la fréquence cardiaque doit se situer dans la zone cible, c'est-à-dire, entre les limites inférieure, soit 60 % de la fréquence cardiaque maximale et supérieure, soit 85 % de la fréquence cardiaque maximale. La danse, le patinage, le ski de fond, le vélo, la natation, le golf (sans voiturette !), le badminton, le tennis, et le ballon-balai sont de bons exemples d'activités aérobiques.

La marche

La marche est un excellent exercice et une des activités les mieux adaptées pour le corps. Simple à pratiquer, elle est à la portée de toutes et ne nécessite que des vêtements confortables et des souliers adéquats. On peut pratiquer la marche partout, en ville, en banlieue, à la campagne, et à l'intérieur comme au centre commercial, avant l'ouverture des magasins, tout comme à l'extérieur.

Les résultats de l'étude de Moreau *et al.* (2001) indiquent que la pratique régulière de la marche réduit la tension artérielle. Cette étude a été réalisée auprès de 24 femmes postménopausées souffrant d'hypertension. De ce groupe, 15 femmes ont été assignées au groupe "exercice" et ont marché trois kilomètres par jour en plus de la marche qu'elles faisaient déjà dans leurs activités quotidiennes. Neuf femmes ont été assignées au groupe "contrôle" et n'ont pas modifié leur niveau d'activités. Les résultats démontrent, pour le groupe "exercice" et après 12 semaines de marche, une réduction de la pression systolique (relative à la fermeture de valvules entre les oreillettes et les ventricules du cœur) et de la tension artérielle moyenne. Douze semaines supplémentaires de marche ont contribué à réduire encore davantage la pression systolique. La baisse de tension artérielle a été observée chez toutes les marcheuses, autant celles qui prenaient des médicaments contre l'hypertension que chez celles qui n'en prenaient pas. L'étude révèle que les réductions de tension artérielle observées avec le programme de marche sont importantes puisqu'elles se traduisent par une diminution des risques de maladie cardiovasculaire et d'accidents vasculaires cérébraux.

Un bon moyen de briser l'isolement et d'intégrer la marche à ses habitudes de vie est de faire partie d'un club de marche et de pratiquer la marche en groupe. Il existe différents niveaux dans ces clubs afin de répondre aux besoins de chacune. La Fédération québécoise de la marche regroupe des clubs, des associations et des personnes qui partagent un intérêt pour la marche sous toutes ses formes. La Fédération soutient les activités des clubs et aide les personnes qui désirent en créer de nouveaux.

Une autre façon très simple d'intégrer la marche dans sa vie est de **délaisser la voiture** pour des déplacements de

moins de un ou deux kilomètres. (Équiterre 2003, p. 19.) Il s'agit d'une mesure plus économique, à la portée de toutes et, de plus, écologique ! Pour des distances supérieures à un ou deux kilomètres, en ville, le recours au transport en commun permet également de marcher davantage.

Les activités de développement de la force et de l'équilibre

Ce genre d'activités, pratiqué au moins deux fois par semaine, permet de garder une ossature et une musculature fortes et d'améliorer la posture. L'effet de la gravité sur le squelette aide à prévenir les problèmes d'ostéoporose. Ces activités se divisent en deux catégories, les exercices des articulations portantes comme la marche, la course à pied, les quilles, le tennis, et les exercices en résistance ou entraînement en force musculaire, comme soulever et transporter des sacs d'épicerie, ramasser et transporter les feuilles mortes, monter des escaliers, suivre un programme de musculation à l'aide d'appareils ou de poids, faire des redressements.

À titre d'exemple, faire du jogging, marcher, monter les escaliers et danser sont des exercices avec soutien du poids corporel ayant un impact sur le squelette. À l'inverse de ces activités, nager et faire du vélo ne sont pas des exercices comportant un impact direct sur le squelette.

Voici des exemples d'activités permettant, entre autres, de développer l'équilibre.

La gymnastique holistique

La gymnastique holistique a été mise au point par le Dr Lily Ehrenfried (1896-1994), une médecin et kinésithérapeute d'origine allemande, qui enseigne son art jusqu'à l'âge de 88 ans. Cette forme de gymnastique douce s'applique autant à l'équilibre du corps qu'à l'équilibre de l'esprit. La gymnastique holistique intervient sur certains aspects du corps affectés par le vieillissement. Elle agit sur la posture, qui a une influence sur les troubles respiratoires ou digestifs, sur l'alignement ou le repositionnement des membres, sur l'équilibre et sur la respiration. Les cours se déroulent habituellement en petits groupes ou en séances individuelles.

La gymnastique sur table TCP

La gymnastique sur table TCP est une méthode d'entraînement axée sur l'équilibre de la posture du corps. Conceptrice de la méthode, Thérèse Cadrin Petit définit la gymnastique sur table TCP, qui porte ses initiales, comme une « physiothérapie approchée comme un entraînement en danse ». Ces exercices, lents et sécuritaires, sont effectués sous une supervision étroite. Il existe différents programmes, axés par exemple sur le stretching ou le soin du dos, et de différents niveaux, débutant, élémentaire, intermédiaire ou avancé.

Cette technique vise à développer un corps souple, fort et endurant, ce qui peut faciliter la tenue d'activités quotidiennes aussi bien qu'un entraînement sportif. Elle se pratique sur la "table Penchenat", conçue au début du XXe siècle par un masseur-kinésithérapeute français, Ferdinand Penchenat, et sert d'outil de rééducation de la musculature profonde. Puisqu'on peut s'y installer et s'y agripper de multiples façons, la table permet de placer, en suspension, diverses parties du corps; ce déséquilibre gravitationnel met en tension des muscles sous-activés dans les exercices debout ou au sol.

La gymnastique sur table TCP est une méthode d'entraînement préventive, qui permet d'éviter les problèmes engendrés par une mauvaise posture, des mouvements répétitifs ou des positions statiques. Cette approche permet de soulager les stress musculaires et articulaires.

Les activités d'assouplissement ou d'étirement

Les principaux bénéfices rattachés à ces activités consistent à garder les muscles détendus et les articulations mobiles. Elles peuvent être pratiquées tous les jours, et elles aident à maintenir une qualité de vie et une autonomie plus grande en vieillissant. La danse, le golf, les quilles, le curling, le jardinage, laver le plancher, passer l'aspirateur sont, entre autres, des activités d'assouplissement ou d'étirements. On retrouve ci-dessous une variété d'exercices qui permettent d'acquérir une plus grande souplesse.

Le yoga

Originnaire de l'Inde, le yoga est pratiqué sous la forme d'exercices qu'on appelle "asanas", postures exécutées dans un ordre précis et très lentement. Chaque position est maintenue pendant un temps variable selon les personnes. Le yoga est pratiqué pour des raisons qui vont du bien-être physique et psychique à la recherche d'états d'extase. Le yoga n'exige pas de compétences particulières et favorise rapidement la détente musculaire et mentale. Pratiqué de façon régulière, le yoga peut soulager certains problèmes de santé et entraîne une meilleure santé générale.

Le yoga peut contribuer à soulager certains des symptômes suivants :

- L'anxiété, la dépression, le stress ;
- Les troubles du sommeil et l'insomnie ;
- Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes ;
- L'ostéoporose et la fragilité osseuse ;
- La sécheresse vaginale et les troubles urinaires ;
- Les douleurs et les tensions musculaires et articulaires ;
- La fatigue ;
- L'hypertension ;
- Les problèmes de mémoire ;
- Les maux de dos ;
- Les maux de tête.

*« Tous les matins j'ai une discipline, j'ai mes dix mouvements de tai-chi, j'ai une cassette. Des fois, si je suis un peu fatiguée, j'en fais cinq le matin et j'en fais cinq le soir. C'est bon pour la souplesse. »
(L'Annonciation)*

L'antigymnastique

L'antigymnastique a été développée et mise au point par la kinésithérapeute française Thérèse Bertherat, au milieu des années soixante-dix. L'antigymnastique est une méthode de rééducation corporelle qui vise à prendre conscience, à l'aide de petits mouvements très précis, des tensions et des douleurs musculaires, afin de s'en

défaire. L'antigymnastique a pour objet de redonner au corps mobilité, aisance et alignement à travers le mouvement. Il ne s'agit pas ici de performance sportive, mais du développement d'une conscience corporelle permettant de relâcher les tensions, de se détendre et de retrouver le plaisir d'habiter son corps. C'est un très bon moyen de soulager les douleurs résultant de tensions et un excellent outil contre le stress. L'antigymnastique contribue à maintenir la motricité chez les personnes vieillissantes.

La méthode Pilates

Très populaire aux États-Unis, la méthode d'entraînement physique Pilates a fait son apparition au Québec en 1992. Cette méthode se pratique sur quatre appareils, dont le principal, le *Reformer*, est constitué d'un cadre de bois en forme de lit, muni d'un plateau coulissant, de poulies et d'autres accessoires ; des ressorts permettent d'ajuster le tout à des tensions plus ou moins grandes. Le recours aux ressorts plutôt qu'aux haltères a l'avantage d'offrir une résistance contrôlable ainsi qu'une assistance au mouvement. Ce procédé est moins exigeant pour les ligaments et les tendons. Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.

Ces exercices sont laborieux, mais doux, sans mouvements brusques et sans chocs d'impacts. Ils ne doivent jamais causer de douleur. Un programme complet d'exercices vise à mettre en action alternativement, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur la respiration et sur des exercices conçus pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), région que Pilates, créateur de la méthode, appelait la "génératrice". Comme ces exercices demandent une certaine concentration, cette méthode permet de prendre conscience des muscles sollicités et de leur contrôle.

Il existe une forme "complémentaire" de l'entraînement Pilates. Cette méthode a recours à des exercices au sol avec des "jouets proprioceptifs", c'est-à-dire des objets comme des ballons, des ressorts ou des élastiques qui induisent certains déséquilibres et poussent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, cette méthode peut produire les effets suivants :

- Activer et régénérer les muscles en profondeur ;
- Renforcer le dos et permettre de retrouver une bonne posture ;
- Développer la force, la flexibilité et l'endurance ;
- Fortifier et raffermir les abdominaux.

Le taiji quan

Le taiji quan (prononcer "taye tchi chouan") est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans une ordre préétabli. Il contribue à améliorer la souplesse et à renforcer le système musculo-squelettique. Par son côté méditatif et l'extrême précision des gestes, le taiji quan apaise l'activité mentale, et améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Cette discipline nécessite persévérance, rigueur et assiduité afin de produire des effets positifs : amélioration du bien-être physique général et de l'équilibre, renforcement de la musculature et des articulations, relâchement des tensions et de l'anxiété.



Le Gi Gong

Le Gi Gong (prononcer “tchi kong”) est la gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité. Cette discipline fait partie de la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 3 000 ans. Sa pratique se fonde sur trois principes : le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée. Les effets du Qi Gong sont multiples au nombre desquels on compte l'assouplissement, la détente, une meilleure capacité d'affronter le stress, un meilleur sommeil, et l'amélioration du système respiratoire.

La technique Alexander

Frederick Matthias Alexander a été une des premières personnes à observer comment les postures quotidiennes, debout, assise, de marche, pouvaient entraîner de sérieux problèmes physiques ou émotifs. Alexander mit en relief la relation “tête-cou-dos”.

Utilisée depuis plus de cent ans et enseignée par plus de 2 500 professeurs à travers le monde, la technique Alexander est une méthode de rééducation psychomotrice qui apporte un soulagement durable au mal de dos et à de nombreux maux liés à la posture, en plus d'accroître les performances physiques et psychologiques des artistes et des athlètes. Pouvant profiter à toute personne cherchant à améliorer son fonctionnement corporel, la technique Alexander est particulièrement bénéfique aux personnes qui souffrent de stress, de maux de tête, de maux de dos chroniques, d'arthrite, de scoliose et d'autres désordres causés par de mauvaises pratiques musculaires, de même qu'aux femmes enceintes qui ressentent des difficultés motrices. Les effets de la technique Alexander ont été scientifiquement validés et documentés.

La technique Nadeau

La technique Nadeau est une nouvelle forme de gymnastique douce, accessible à tous, et basée sur la pratique quotidienne de trois mouvements répétitifs. Elle procure un massage des organes vitaux, favorisant ainsi la circulation de l'énergie dans le corps. Ses bienfaits se manifestent de mille et une façons : disparition de maux fonctionnels comme les maux de dos, les maux de tête, et la mauvaise digestion, amélioration de la qualité du sommeil, et accroissement de la vitalité et du bien-être en général. (Source : www.techniquenadeau.com)

Le stretching

Il existe différentes formes de stretching dont la plus pratiquée est la forme californienne. Cette discipline propose un étirement segmentaire des muscles, c'est-à-dire le travail d'un muscle après l'autre. Le stretching postural, plus global, dénoue les tensions physiques et aide à combattre le stress. Il sollicite tout particulièrement les muscles du dos. Ses effets sont ressentis aux niveaux musculaires, respiratoire et circulatoire. Il favorise la tonicité musculaire, la souplesse, une meilleure immunité, l'équilibre et permet de libérer les tensions nerveuses.

(Source : www.medecines-douces.com/impatient/261nov99/stretch.htm, janvier 2004.)

Cassettes vidéo

Ostéoforme. Québec : Ostéoporose Québec. VHS, 30 min. 2003.

Une vidéocassette d'exercices est disponible, en français et en anglais, chez Ostéoporose Québec au coût de 20 \$. Cette vidéocassette présente un programme d'exercices, niveau débutant, adapté pour les personnes à risque ou légèrement atteintes d'ostéoporose. Elle regroupe des exercices de mise en forme et de résistance, d'intensité modérée, spécifiquement sélectionnés pour leurs effets sur les os (étirements, exercices au sol, exercices avec des poids, etc.). Ce programme est approuvé par l'Ordre des physiothérapeutes du Québec. Pour commander : contactez l'Info-ligne au 1 877 369-7845 ou complétez le bon de commande sur le site Internet : <http://www.osteoporose.qc.ca/pdf/BCOQwww.pdf>

MAHER, C. **Rajeunir par la technique Nadeau.** Montréal : Collette Maher. VHS. 1993.

Pour commander : Centre Collette Maher de Montréal, téléphone : (514) 387-7221.

LAVIGUEUR, J. **Toujours 20 ans.** VHS, 52 min. 1995.

Cette vidéocassette, produite par Josée Lavigueur avec la participation de Fernand Gignac, est disponible, notamment, chez Zellers et Archambault. La clientèle visée est bien précisée et plusieurs informations concernant la sécurité et la prévention sont mentionnées avant de débiter les exercices. On y respecte tous les principes d'entraînement physique, et les mouvements choisis sont adaptés en fonction des personnes plus âgées (posture, dos, travail au niveau des hanches).

KINO-QUÉBEC. **Viactive.** VHS. 1988.

Cette vidéocassette propose une méthode facile et sécuritaire pour être active physiquement tout en ayant du plaisir. Huit routines y sont présentées selon trois intensités différentes pour les personnes inactives, modérément actives ou plus actives, soit plus de 300 mouvements. On peut se la procurer au coût de 37.90 \$ (incluant les frais d'envoi). Pour obtenir un exemplaire ou pour de l'information, contactez la FADOQ, région Rive-Sud-Suroît, au téléphone : (450) 347-0910.

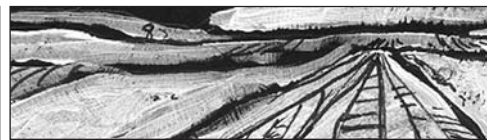
Cassette audio

Kino-Québec et FADOQ - Mouvement des aînés du Québec

Trousse Viactive Mise en forme

Ce programme de mise en forme comprend six routines d'exercices d'une durée de 15 à 30 minutes chacune (circuit, relaxation, tour du monde, tonus, danse, étirement). Il est vendu dans un boîtier comprenant un cahier illustré et trois cassettes audio, au coût de 30 \$ (incluant les frais d'envoi). Pour obtenir un exemplaire ou pour de l'information, contactez la RRSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec, madame Diane Carignan, au téléphone (819) 477-6221 poste 2522.

Références



BIBLIOGRAPHIE

- ANDERSON, B. (2001). *Le stretching : pour être et rester en forme*. Paris : Solar, 221 p. (Sports 2000).
- CASSEL, C.K. (2002). « Use it or lose it : activity may be the best treatment for aging ». *JAMA*. Vol. 288, no 18 (Nov.), p. 2223.
- CHRISTIN, K. (2002). *Avoir un corps superbe : grâce à la méthode « Pilates » : la nouvelle tendance du fitness simple et efficace*. Paris : Vigot, 48 p. (Vitalité et Harmonie).
- Malgré un titre plus ou moins accrocheur, ce petit livre est complet, les explications sont claires et l'on y trouve des photos à l'appui.
- CRESPINO, C.J. et al (2002). « The relationship of physical activity and body weight with all-cause mortality : results from the Puerto Rico heart health program ». *Annual Epidemiology*. Vol. 12, no 8 (Nov), p.543-552.
- Disponible sur Internet, référence du 30 janvier 2004 :
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12495827&opt=Abstract
- ENGAMMARE, B. (2000). *Gym relax : douze leçons pour chasser douleurs et tensions*. Paris : Ellebore, 203 p. (Les Chemins du corps).
- ÉQUITERRE. (2003) *Trousse Cocktail Transport*. Equiterre, 31 p.
- Disponible sur Internet, référence du 30 janvier 2004 :
http://www.equiterre.qc.ca/transport/trousse_cocktail/trousse_cocktail.pdf
- LABERGE, S. et al. (2000). *Le point sur l'activité physique des Québécoises de 25 à 44 ans*. (Québec) : Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, 94 p.
- LABONTÉ, M.-L. (2003). *Mouvements d'antigymnastique : naître à son corps, naître à soi-même*. (Montréal) : Éd. de l'Homme, 144 p.
- LEE, J.R. (2000). *Tout savoir sur la préménopause. Approches naturelles et équilibre hormonal*. Éditions Sully, 384 p.
- MAHER, C. (1998). *Rajeunir par la Technique Nadeau : méthode de régénérescence*. Montréal : Centre Colette Maher, 1998, 151 p.
- MOREAU, K.L. et al. (2001). « Increasing daily walking lowers blood pressure in postmenopausal women ». *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 33, no 11 (Nov.), p. 1825-1831.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003a). « L'OMS et la FAO publient un rapport d'experts indépendants sur l'alimentation et les maladies chroniques : pour prévenir les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et l'obésité : moins de graisses saturées, de sucre et de sel, plus de fruits, de légumes et d'exercice physique ». *OMS*.
- Disponible sur Internet, référence du 30 janvier 2004 : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/fr/>
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003b). « Rapport d'experts OMS/FAO sur l'alimentation, la nutrition et la prévention des maladies chroniques ». 3 p.
- Disponible sur Internet, référence du 12 décembre 2003 : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/fr/>
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003c). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases : report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Genève : OMS, 149 p. (Who Technical Report Serie ; 916).
- SANTÉ CANADA (1998) *Guide d'activité physique canadien : pour une vie active saine*. Ottawa : Gouvernement, 2 p. Feuillet.
- Disponible sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/pdf/guidefre.pdf>
- Ou par téléphone au numéro sans frais : 1 888 334-9769
- On peut aussi consulter sur Internet : www.guideap.com

SERVAN-SCHREIBER, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris : Robert Laffont, 301 p. (Réponses).

ORGANISMES ET SITES INTERNET

Fédération québécoise de la marche

Adresse Internet : www.fqmarche.qc.ca

Téléphone sans frais : 1 866 252-2065

Téléphone pour la région de Montréal : (514) 252-3157

Kino-Québec

Adresse Internet : www.kino-quebec.qc.ca

Téléphone sans frais : 1 866 794-8691

Cet organisme compte des conseillères et des conseillers dans toutes les régions du Québec. On peut les contacter pour avoir de l'information sur les différents programmes ou pour rejoindre un groupe Viactive ou un club de marche.

Réseau Proteus

Adresse Internet : www.reseauproteus.net

SANTÉ CANADA

Téléphone sans frais : 1 888 334-9769

Technique Nadeau

Adresse Internet : www.techniquenadeau.com

AVIS : Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.



Quelle place occupe l'activité physique dans ma vie ?

Il est reconnu que les femmes ont une espérance de vie plus élevée que les hommes. Elle se situe actuellement à 82 ans.

Il est également admis que la plupart des problèmes de santé ne se font pas sentir, habituellement, avant l'âge de 50 ans. Passé cet âge, diverses difficultés peuvent faire surface et réduire la qualité de vie.

À tout âge, un mode de vie actif permet d'améliorer sa qualité de vie et de retirer des bénéfices pour sa santé en réduisant ou en prévenant divers problèmes. Pour les femmes plus âgées, l'activité physique les aide à maintenir leur autonomie le plus longtemps possible de façon à pouvoir profiter pleinement de la vie.

Malgré tous ces avantages connus, il est parfois difficile d'atteindre ou de maintenir un niveau suffisant d'activité physique.

D'abord, je suis à l'écoute de moi-même et j'essaie de mieux me connaître

Changer une habitude ou en adopter une nouvelle n'est pas nécessairement une tâche difficile. Toutefois, il peut être plus ardu de tenter d'être plus active sans tenir compte de sa réalité, de ses besoins et de ses limites. Mieux comprendre ce qui nous motive ou, au contraire, nous décourage dans nos tentatives de changement peut s'avérer très éclairant. En fait, la première étape à tout processus de changement consiste à identifier ses motivations, ses besoins et ses difficultés.

La démarche entreprise devrait être perçue et vécue, le plus possible, de façon positive. Par exemple, il est beaucoup plus stimulant de vouloir maintenir ou développer sa qualité de vie que d'avoir l'impression de devoir répondre à des préoccupations de santé.

Enfin, les sources de motivation et les difficultés de chacune peuvent être très différentes. Ce qui stimule une femme dans sa démarche peut en décourager une autre ou la laisser complètement indifférente. C'est pourquoi il n'existe pas de formule miracle. En fait, il n'y a qu'une bonne stratégie : la vôtre !

J'explore quelques pistes de réflexion

Que représente pour moi l'activité physique ? Un plaisir, une détente, un bien-être, une rencontre, un devoir, un effort, une discipline, une source de culpabilité ?

Est-ce que certaines activités physiques me procurent du plaisir ? Si oui, lesquelles et pourquoi ?
Si non, pourquoi ?

Si je songe à l'importance d'intégrer l'activité physique dans ma vie, quelles pensées me viennent à l'esprit ?
Quelles émotions cela suscite-t-il ? Pourquoi ? Ai-je le sentiment de prendre suffisamment soin de moi ?
Suis-je « tannée » de me faire dire quoi faire et comment le faire ?

Quels sont les éléments qui peuvent m'aider ou me nuire dans mes tentatives pour être plus active ?

Qu'est-ce que je retiens de mes expériences passées ? Quelles sont mes forces et mes limites ?

Est-ce que j'ai des limites physiques qui réduisent ma qualité de vie actuellement ?

Quelle est ma principale source de motivation ?

Pourquoi est-ce que je désire demeurer active ou être plus active ?

Quel est le bienfait que je recherche ou que je souhaite ? Quel motif, parmi les suivants, serait suffisamment important pour me décider à être plus active, pour me réserver un espace et un temps pour penser à moi, prendre soin de moi ?

- Maintenir mon niveau d'énergie, retrouver un certain dynamisme ;
- Améliorer mon sentiment de bien-être général, diminuer le stress et l'anxiété, libérer les tensions ;
- Dormir mieux ;
- Maintenir ou améliorer mon équilibre, ma souplesse, mon endurance ou ma force musculaire afin de pouvoir réaliser mes autres activités avec plaisir, confort et sécurité et diminuer ainsi les risques de blessures ;
- Maintenir ou améliorer mes fonctions cognitives, ma concentration, mon jugement, mes réflexes, et demeurer alerte ;
- Rencontrer des gens, briser mon isolement ;
- Apprendre, relever de nouveaux défis ;
- Prévenir certains problèmes de santé pouvant perturber ma qualité de vie future ;
- Corriger certains problèmes de santé perturbant ma qualité de vie actuelle ;
- Autres.

L'activité physique c'est plus qu'une question de santé, c'est une question de qualité de vie !

Bien qu'il existe de nombreuses bonnes raisons de demeurer ou de devenir plus active, il peut être parfois difficile de maintenir un niveau d'activité physique suffisant à certaines périodes de sa vie. Prendre le temps de vivre certaines épreuves, s'accorder des périodes de répit ou de repos est tout à fait légitime et humain. Toutefois, il peut être très aidant de réintégrer l'activité physique dans sa vie dès que possible pour retrouver ses forces et un certain équilibre.

Quels éléments peuvent m'aider à soutenir ma motivation ?

- **Le plaisir**
Qu'est-ce que je trouve agréable ? La présence d'autres personnes, la musique, le silence, la nouveauté, la simplicité, les activités extérieures, etc.
- **Le bien-être**
Quels sont les bienfaits immédiats que j'en retire ? Moins de courbatures, meilleur sommeil, plus de détente, etc. Ai-je un équipement adéquat et confortable pour pratiquer mon activité ?
- **Le réalisme**
Qu'est-ce qui correspond bien à ma réalité ? Est-ce possible d'intégrer l'activité physique à mon quotidien ou d'adapter une activité quotidienne en respectant mon rythme et mon niveau d'habileté ? Est-ce que mes attentes sont réalistes ? Quels accessoires sont déjà disponibles ? Quels sont les coûts et les déplacements à prévoir ?

- **La stimulation**

Qu'est-ce que je trouve stimulant ? Les activités de groupe, la complicité d'une amie, les apprentissages, les défis, les récompenses, les compétitions amicales, les spectacles, etc.

- **La connaissance de soi**

Quels sont mes points forts : Quels sont les trucs ou les bonnes habitudes que j'ai déjà développés ?

Quelles sont les expériences passées qui m'ont été profitables d'une façon ou d'une autre ?

Quels sont mes points faibles : À quel point suis-je réaliste dans mes attentes ? Quelle est ma principale difficulté ? Dois-je travailler certains aspects avant d'aborder une nouvelle activité physique ?

- **Le soutien et la complicité**

Quelles personnes partagent les mêmes intérêts ou préoccupations que moi ? Qui pourrait m'informer ou me conseiller au besoin ?

- **Autres.**

Certains éléments risquent-ils de nuire à ma motivation ?

- **La perception**

Comment perçois-je l'activité physique ? Comme un loisir à pratiquer dans mes temps libres une fois que toutes mes autres obligations seront remplies ? Comme une obligation, un "devoir additionnel" à faire pour maintenir ou améliorer mon état de santé plutôt qu'un droit ou un souhait de vouloir maintenir ou améliorer ma qualité de vie ?

- **Le sentiment de culpabilité**

Ai-je l'impression de devoir encore choisir entre moi et les autres ? Est-ce que je me sens coupable à l'idée de faire de l'activité physique "pour moi" aux dépens du temps que je souhaite ou pense devoir consacrer à mes proches ? Est-ce qu'on me le reproche directement ou subtilement ?

- **Les contraintes particulières**

Est-ce que j'ai un problème de santé ou un handicap qui me préoccupe ou me rend hésitante à pratiquer une activité physique ? Est-ce que j'ai une personne-ressource avec qui je pourrais en discuter ? Est-ce que j'aurais besoin d'un soutien particulier pour m'aider, par exemple, à prendre soin d'une personne proche, pour me conseiller, pour faciliter mon transport, etc. ?

- **Autres.**

Quelques suggestions afin d'intégrer plus facilement une activité physique dans ma routine de vie.

- Me lever dix minutes plus tôt afin de commencer ma journée par une activité physique à l'intérieur ou à l'extérieur, comme une série d'étirements dès le saut du lit, la promenade quotidienne du chien.
- Modifier certaines activités dans mon quotidien sans en ajouter nécessairement. Par exemple, marcher pour me rendre au travail au lieu de prendre la voiture, descendre de l'autobus deux ou trois arrêts avant ma destination, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, prendre quinze minutes durant mon heure de repas pour aller marcher.
- Suivre une émission de conditionnement physique à la télévision et effectuer les exercices.
- Utiliser ma bicyclette le plus souvent possible.
- Demander à une amie de se joindre à moi dans ma démarche. Cela peut m'aider à rester fidèle à la pratique de mon activité.

Toute action, si petite soit-elle, contribue à améliorer ma santé et par le fait même ma qualité de vie. Si l'effet n'est pas toujours immédiat, avec le temps les résultats se font sentir.

Voici une démarche simple, en trois temps, pouvant aider à introduire l'activité physique choisie.

| Étapes | Exemple |
|---|--|
| Identifier ce qui me motive vraiment à devenir plus active (mon but). | Mieux dormir afin de retrouver un certain dynamisme. |
| Me fixer un objectif concret, simple et réaliste. Préciser mon objectif et déterminer quand, comment et avec qui je le pratique. | Marcher plus souvent. Pour le prochain mois*, faire une marche de 20 minutes, en soirée, les lundis, mercredis et vendredis. |
| Identifier ma principale difficulté, l'élément pouvant nuire à ma motivation, et tenter de développer un moyen concret pour y remédier. | Difficulté : la tentation d'écouter ma télésérie. Moyen : fermer la télévision dès la fin des nouvelles à l'heure du souper et programmer le magnétoscope afin d'enregistrer l'émission et la visionner dès mon retour. |

* Pour certaines personnes, il peut être plus encourageant de se fixer un objectif à court terme et éventuellement de le renouveler que de vouloir prendre une habitude pour toujours. Le mois complété constituera ainsi un objectif atteint. Par la suite, il est possible de renouveler cet objectif ou de s'en fixer un nouveau.

Ce que je considérerais comme une réussite !

À la lumière de mes diverses réflexions, est-ce que mes attentes sont réalistes ?

Suis-je prête à prendre le temps qu'il faut pour expérimenter une activité et amorcer un changement ?

Il est important de se donner suffisamment de temps avant d'évaluer l'atteinte de son objectif et de se rappeler qu'aucun moyen utilisé, si petit ou simple soit-il, n'est négligeable.

Il n'y a pas de problème à ne pas maintenir la même activité sur une longue période, ou à expérimenter diverses formules. L'important est de bouger, quel que soit le type d'activité privilégiée !

Si j'en sens le besoin, quels moyens pourrais-je utiliser pour évaluer ma démarche ?

- Journal de bord, calendrier : j'y note, par exemple, l'ensemble des activités physiques réalisées durant un mois (lavage de fenêtres, raclage de feuilles, marche, cours de technique Nadeau, etc.). Si sur les objectifs de trois soirs de marche prévus, deux ont été réalisés, j'accorde de l'importance à ceux-ci plutôt qu'à celui non réalisé. Deux soirées de marche valent mieux qu'aucune. C'est une question de perception !
- Grille d'observation : j'y note, par exemple, mes améliorations, mes difficultés, mes réflexions.
- Liste d'actions réalisées : j'y note, par exemple, l'achat d'accessoires, des démarches d'information, l'inscription à une activité.
- Autres.

Je prends note du chemin parcouru

Enfin, il peut être motivant de faire le bilan de mes prises de conscience, de mes démarches, de mes bons coups ou des alternatives développées en cours de route. Avec le temps, il arrive qu'on perde de vue le chemin parcouru. Dans les moments plus difficiles, il est encourageant de relire ces quelques notes.

L'important n'est pas seulement l'atteinte de l'objectif, mais également le sentiment de prendre soin de moi.

Outil 3.5.2.b

*Si je souhaite demeurer ou devenir plus active,
il n'y a qu'une bonne stratégie : la mienne !*

Ingrédients de base :

Connaissance de soi

Plaisir

Bien-être

Réalisme, respect de sa réalité, de ses besoins et de ses limites

Piste d'action retenue :

Mon but, ce qui compte pour moi :

L'activité que j'aimerais pratiquer :

activité :

quand :

endroit :

s'il y a lieu, avec qui :

Élément(s) pouvant m'aider à
soutenir ma motivation :

S'il y a lieu, ma principale difficulté
et le moyen concret d'y remédier :

Si je le souhaite, ma façon
d'évaluer ma démarche :

Ce que je retiens de ma démarche :

Un petit changement vaut beaucoup plus qu'une grande tentative que l'on risque d'échouer !