

PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD



Quelles
sont mes
habitudes
de vie?

**MA CONDITION
PHYSIQUE ET
COGNITIVE**

Quelle est
ma condition
physique?

Des informations et des outils
pour faciliter l'adaptation aux
changements à toutes les étapes
du vieillissement.



MA CONDITION PHYSIQUE ET COGNITIVE

DE QUOI S'AGIT-IL?

D'abord, en quoi consiste le vieillissement normal? Il s'agit d'un processus qui s'accompagne d'une diminution des capacités fonctionnelles de l'organisme et d'effets visibles externes (rides, cheveux blancs, taches brunes, etc.).

En fait, prendre de l'âge peut avoir des effets indésirables sur sa condition générale. Cependant, il est possible de s'en prémunir en adoptant ou en conservant de saines habitudes de vie. En revanche, comme il n'y a pas de recettes ou de produits miracles, le maintien du fonctionnement cognitif et physique exige de faire des choix pour soi et lorsque l'on fait face à des situations médicales temporaires ou plus lourdes.

D'une façon générale, l'inactivité, le stress ou les maladies aiguës peuvent accélérer le vieillissement ou réduire la capacité de l'organisme à s'adapter aux situations d'agression. Pour rester le plus longtemps en forme, l'activité physique doublée de la stimulation cognitive sont des ingrédients de choix. Assurément, l'activité physique apporte des bienfaits indéniables pour la santé, mais fait moins connu, cela est aussi vrai pour le bien-être cognitif et psychologique.

METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

La liste de bienfaits physiques et psychologiques de l'activité physique est longue : meilleure estime de soi, meilleure mobilité, réduction du stress, bien-être psychologique, etc. Après l'âge de 50 ans, l'activité physique augmente la densité osseuse, maintient la masse musculaire et diminue les risques de maladies cardiovasculaires ainsi que les risques de chutes et de fractures.

« Avoir de bonnes habitudes de vie pourrait permettre aux personnes vieillissantes de maintenir des performances physiques et physiologiques parfois semblables à celles des jeunes; on parle alors de vieillissement réussi. ».

Tiré de l'article *Les mythes et réalités en activité physique*, à Move50plus.ca

POURQUOI PENSER À PLUS TARD?

Avec *Pensez plus tôt à plus tard*, l'AQDR Sherbrooke et région veut aider les citoyens à rester au mieux de leur forme. En effet, le projet vient motiver ceux-ci à adopter un mode de vie actif. Par exemple, en les aidant à identifier des activités qui correspondent à leurs préférences et qui leur procurent du plaisir. Comme on le sait, le plaisir est un grand motivateur et favorise donc grandement le passage à l'action.

COMMENT GARDER LA FORME ?

Il est normal d'avoir des appréhensions face au vieillissement. Pour conserver ou augmenter votre qualité de vie, il est envisageable d'opter pour un programme d'entraînement ou des activités physiques qui correspondent le mieux à vos goûts, à votre capacité et à vos objectifs personnels. Pour permettre une pratique sécuritaire et agréable, vous pourriez utiliser des outils d'aide à la décision¹ ou consulter un professionnel comme votre médecin si votre état de santé vous préoccupe.

VIEILLIR : OÙ EST LE PROBLÈME ?

« Il n'est jamais trop tard pour se mettre à faire de l'exercice et en tirer des bénéfices. Il est reconnu que les exercices aérobies (la marche par exemple) et musculaires ont des effets complémentaires, peu importe l'âge auquel on commence. En fait, combinés ensemble ils ont des bénéfices tant sur la santé physique – comme les lipides sanguins, la capacité physique – que sur la mémoire. L'activité physique semble jouer un rôle dans la protection contre des troubles neurologiques comme la maladie d'Alzheimer. Il est démontré que débiter de l'exercice, même lorsque la santé est détériorée, apporte des bénéfices. Par exemple, pour une personne qui a de la difficulté à réaliser les activités de la vie quotidienne, un programme d'exercices adaptés permettra d'améliorer l'amplitude de mouvement, la force, l'équilibre et la mobilité². »

¹ Sur Move50plus.ca

² Citation tirée de l'article *Les mythes et réalités en activité physique*, rédigé par Isabelle Dionne, Éléonor Riesco et Marie-Noëlle Fontaine.

PRÊT À VOUS POSER DES QUESTIONS?

- Comment j'évalue ma condition physique (problème de santé, maladies cardiovasculaires, blessures, douleurs)?
- Comment j'évalue ma condition cognitive (déficit cognitif léger, trouble neurocognitif léger, déclin cognitif normal dû à l'âge, perte de mémoire fréquente)?
- Devrais-je consulter un médecin, passer un test de mémoire?
- Quels sont mes motivations à rester en forme?
- Quelle(s) activité(s) correspond(ent) à ma condition, à mon âge, à mes goûts et à mon style de vie?
- Comment vais-je faire mes premiers pas ou maintenir ma motivation?
- Quels sont mes avantages à passer à l'action?
- Avec qui je veux et je peux partager à ce sujet?
- Mes questions...

SE PRÉPARER AUX TRANSITIONS

Le vieillissement est un processus permanent qui entraîne des changements et des transitions. En vieillissant, on peut faire face à la maladie, à des changements de la vision ou de l'audition, à des troubles d'équilibre, à des pertes musculaires, etc. Ces modifications peuvent être stressantes et donner l'impression de perdre son autonomie. Pour s'y préparer, il est bon de prendre en compte ces recommandations³ :

			
+	+	+	+
MAINTENEZ DES LIENS SOCIAUX	PLANIFIEZ LES CHANGEMENTS	DEMEUREZ ACTIF, DE CORPS ET D'ESPRIT	TROUVEZ DU SUPPORT AFFECTIF

NOTES ET RÉFLEXIONS PERSONNELLES

³ L'image est tirée du site de l'Agence de la santé publique du Canada.

SOYEZ LES ACTEURS DE VOS CHOIX DE VIE!

Tout le monde espère vieillir autonome et en forme. Penser à votre plus tard pourrait faciliter les transitions. Pour alimenter l'espoir que cela se réalise, n'hésitez pas à échanger avec votre famille et vos amis sur vos choix et sur vos recherches d'informations et d'activités.

Malgré de potentielles phases de déclin physique et psychologique, de petits et de grands deuils (dont la perte de mobilité), on peut continuer à se développer individuellement et en retirer beaucoup de satisfaction. Néanmoins, on ne doit pas perdre de vue l'idée maîtresse, qui est d'être et de demeurer l'acteur principal de ses choix de vie tout au long de son existence.

**POURQUOI
Penser plus tôt
à plus tard?**

**Pour être au cœur d'une
réflexion utile et concrète**

**Pensez aujourd'hui à ce que
pourrait être demain, c'est une
occasion de mieux planifier
pour soi et pour ses proches,
sans dramatiser!**

*Pensez plus tôt à plus
tard optimise la capacité
de demeurer l'acteur ou
l'actrice de ses choix et
d'adopter un mode de vie
autonome.*

OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS?

Visionnez les émissions de la **saïson 1** et de la **saïson 2** sous le thème de Ma condition physique et cognitive (28 min), remplissez le test éclair et consultez les ressources complémentaires sur la page **pensezplustot.org/ma-condition-physique-et-cognitive**

AUTRES RESSOURCES UTILES :

- Plateforme Internet conçue pour les besoins des 50 ans et + regroupant une variété de capsules vidéo d'entraînement et d'articles d'informations sur la santé, à Move50plus.ca
- Le livre **Vieillir en santé : c'est possible!** de Michèle Sirois et Sylvie Belleville.
- Testez votre mémoire, sur alzheimer-recherche.org/testez-votre-memoire/

POUR S'INFORMER OU OBTENIR PLUS DE DÉTAILS :



pensezplustot@gmail.com



819 829-2981



www.pensezplustot.org



Suivez-nous sur Facebook
[@pensezplustot](https://www.facebook.com/pensezplustot)