

BOUGER

Le savez-vous ?
MANGER SANS BOUGER
N'EMPÊCHE PAS LE MUSCLE DE FONDRE



Qu'est-ce que l'activité physique ?

- **L'activité physique**, ce sont tous les mouvements du corps produisant une contraction des muscles qui augmentent la dépense d'énergie au-delà de son niveau de repos.
 - Vous avez donc une activité physique quand vous faites votre toilette, vous vous coiffez, vous vous habillez, vous marchez, vous accomplissez des tâches ménagères, etc. Le geste du quotidien représente la première des activités physiques.
 - La sédentarité, le manque d'activité physique concourent à la perte musculaire et osseuse.
- **L'exercice physique** est défini par l'exécution de mouvements structurés et planifiés destinés spécifiquement à améliorer la forme et la santé.
- **La condition physique** est l'association de facteurs qui contribuent à la possibilité d'effectuer un travail physique : l'endurance cardiorespiratoire, la souplesse, l'équilibre, la force musculaire, la composition corporelle.
 - Le déconditionnement est l'utilisation insuffisante d'une fonction, qui se dégrade par absence de stimulation (moins je marche, moins je marcherai...).



Pourquoi favoriser l'activité physique ?

- **L'activité physique augmente l'appétit et les apports nutritionnels.**
- **L'activité physique réduit le risque de chute.**
 - Elle permet d'entretenir ou de développer les muscles.
 - Elle favorise un bon équilibre, une meilleure coordination des mouvements.
- **L'activité physique améliore la santé et favorise l'autonomie.**
 - Elle contribue à la santé mentale et la fonction cognitive des personnes âgées.
 - Elle contribue au traitement des troubles tels que la dépression et l'anxiété.

**Faire votre toilette, vous habiller,
sont des activités physiques.**

Comment favoriser l'activité physique ?

■ Quelques principes de base :

- Proposez des **activités adaptées** à l'état de santé et au désir, aux habitudes de la personne.
- **Incitez sans obliger la personne.**
 - Expliquer combien il est important de bouger.
 - Proposer des activités ludiques à plusieurs, sans infantiliser.
- Définissez avec la personne des **objectifs réalistes** pour ne pas la mettre en échec.
 - Chez la personne âgée, il ne s'agit pas de marcher 30 minutes par jour mais de bouger le plus possible.
 - Il est souhaitable de bouger par périodes d'au moins dix minutes. Par exemple, en position assise, proposer de fléchir les chevilles.
 - Ne pas chercher la performance.
- Mettre la personne en **confiance**, la rassurer surtout si elle craint de tomber.
- **Soulager la personne des douleurs** ostéo-articulaires éventuelles.

■ Comment favoriser l'activité physique dans les gestes du quotidien ?

- **En incitant la personne à faire elle-même, sans faire à sa place** : s'habiller, se laver, se coiffer, ranger la chambre, etc.
- **En l'incitant et/ou en l'aidant à marcher** pour aller à la salle à manger, aux animations, aux toilettes, au jardin, pour arroser les plantes, etc.
- En lui proposant d'aider à la mise en place du repas.

■ Des activités physiques spécifiques :

- Les activités physiques spécifiques possibles sont :
 - Un entraînement aérobic adapté.
 - Un entraînement contre résistance.
 - Des exercices d'équilibre.
 - Des exercices favorisant la souplesse articulaire.
- **Remotiver** les personnes entre chaque séance.
- Prévoir un temps pour que les participants partagent leurs impressions.
- La **musique** a un effet entraînant qui favorise l'activité physique.

Quelques exemples d'exercices...

■ Je cours, je cours...

Mimer une course sur place, en montant les genoux et en balançant les bras, à son rythme, pendant 15 secondes, se reposer quelques secondes et recommencer trois fois.

■ Je lève la jambe

Assis sur une chaise, lever une jambe, la laisser tendue quelques secondes, la reposer. Recommencer plusieurs fois.

■ Je bouge la cheville

Assis sur une chaise, jambe tendue sur un tabouret, je fais des mouvements de la cheville (rotation, flexion, extension).

■ La bouteille renversée

Bras tendu, je tiens d'une main puis de l'autre une petite bouteille d'eau en plastique que je renverse vers le bas puis vers le haut une dizaine de fois. Je remplis la bouteille selon mes capacités.

■ La marche sur les fesses

Assis dans un fauteuil, j'avance et je recule sur l'assise.

■ Je pétris

Je pétris une balle de mousse ou un foulard roulé en boule.

