



# Prescription d'activité physique chez les aînés

L'activité physique, c'est comme une dose quotidienne de médicament! Tout mouvement est bon, et pas besoin de transpirer pour en tirer profit.

## 1) Profitez des occasions naturelles de bouger!

- Levez-vous pendant les pauses publicitaires
- Utilisez les escaliers
- Levez-vous pour prendre votre déjeuner
- Asseyez-vous ou levez-vous pour rencontrer vos amis
- Garez votre voiture plus loin du magasin
- Levez-vous après chaque main d'un jeu de cartes
- Levez-vous après avoir terminé un chapitre de livre

## 2) Essayez de bouger toutes les 30 minutes

Vous ne savez pas par où commencer? Essayez ces exercices simples...

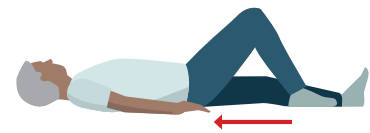
**Répétez ces exercices aussi souvent et aussi vite que vous le voulez.**

### Glissement des hanches



Allongez-vous sur le dos. En gardant le genou droit, faites glisser un talon sur le côté aussi loin que possible.

### Glissement des talons



Pliez un genou, puis faites glisser le pied vers le bas pour étendre la jambe.

### Flexion des coudes\*



Pliez les coudes et enrroulez les bras vers la poitrine.

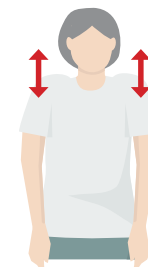
\* Vous pouvez utiliser des boîtes de soupe comme poids.

### Soulèvement des bras



Soulevez lentement les bras aussi loin que possible au-dessus de la tête, puis abaissez-les.

### Haussement des épaules



Levez le haut des épaules vers les oreilles, puis abaissez-le.

**Nous sommes là pour vous soigner!**

**sfCare**<sup>TM</sup>  
Senior Friendly Care  
Soins adaptés aux aînés



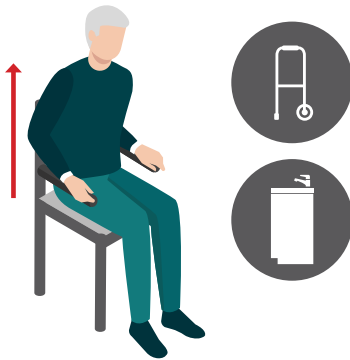
rgptoronto.ca



suite du recto

## Prescription d'activité physique chez les aînés

### ❑ Lever de chaise\*



Tenez les accoudoirs de la chaise. Levez-vous lentement, en sentant le poids dans les pieds.

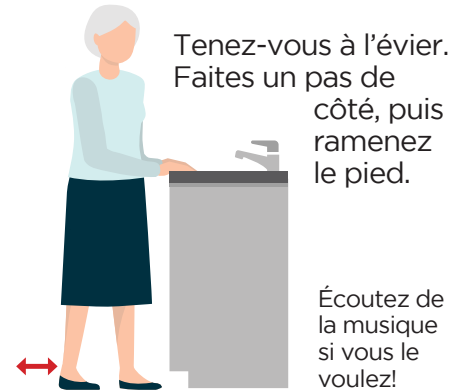
\* Mettez votre déambulateur devant vous et bloquez les freins OU faites l'exercice devant l'évier!

### ❑ Marche sur chaise



Assis sur la chaise, soulevez la jambe droite, puis la jambe gauche.

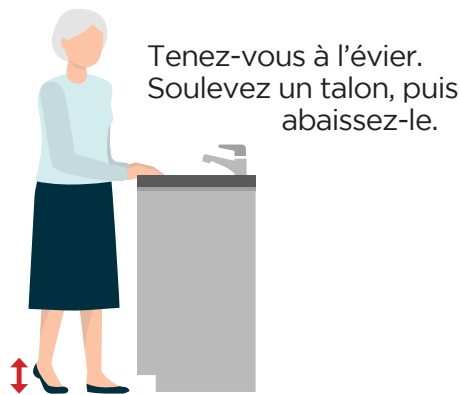
### ❑ Pas latéral



Tenez-vous à l'évier. Faites un pas de côté, puis ramenez le pied.

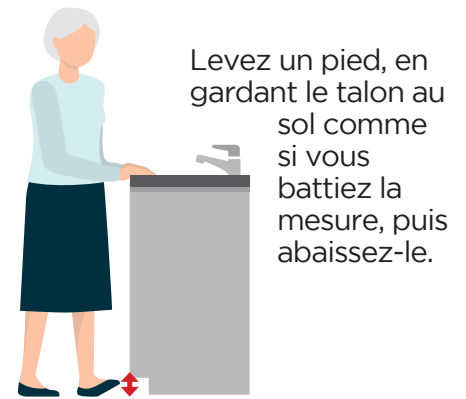
Écoutez de la musique si vous le voulez!

### ❑ Soulèvement des talons debout devant l'évier



Tenez-vous à l'évier. Soulevez un talon, puis abaissez-le.

### ❑ Tapement des pieds



Levez un pied, en gardant le talon au sol comme si vous battiez la mesure, puis abaissez-le.

Si ces exercices ne vous intéressent pas, songez aux types d'activité physique que vous aimez vraiment et au genre de soutien qu'il vous faut pour devenir plus actif.

**Votre équipe soignante peut aussi vous recommander l'une des options\*\* suivantes :**

- un programme communautaire pour une activité que vous aimez
- un programme d'activité en ligne qui répond à vos besoins
- des services spécialisés pour les personnes âgées afin que vous puissiez bénéficier d'une évaluation et d'un programme conçus spécialement pour vous

\*\* Pour en savoir plus, faire le 211 ou aller sur [lignesante.ca](http://lignesante.ca).

**Nous sommes là pour vous soigner!**

**sfCare**<sup>TM</sup>  
Senior Friendly Care  
Soins adaptés aux aînés



[rgptoronto.ca](http://rgptoronto.ca)