

# Il est temps d'être actif

Comment une vie active saine a un impact sur la démence



## Quels types d'activité physique devez-vous pratiquer?



### Activité aérobie

**Combien de temps?** 30 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine

**À quelle intensité?** Modérée à vigoureuse

**Exemples :** Marche rapide, natation, cours de danse aérobique, danse



### Entraînement de la force

**À quelle fréquence :** 2 jours/semaine

**À quelle intensité :** Modérée à vigoureuse

**Exemples :** Flexion des jambes ou extension des bras, soulever des poids, soulever de lourds sacs d'épicerie



### Exercice d'équilibre

**À quelle fréquence?** Tous les jours

**À quelle intensité?** Légère à modérée

**Exemples :** Tai Chi, se tenir sur un pied, marcher en ligne du talon



### Mouvement quotidien

**À quelle fréquence?** Toutes les 2 heures

**À quelle intensité?** Légère

**Exemples :** Utiliser les escaliers, bouger au son de la musique, jardiner, marcher jusqu'au magasin



## Une activité physique régulière peut aider à :

- Réduire le risque de démence
- Maintenir son autonomie et sa qualité de vie, tout en vivant avec la démence
- Soutenir la capacité à accomplir les tâches de la vie quotidienne
- Améliorer les capacités de réflexion des aînés, qu'ils soient atteints ou non de démence



## Prendre le temps de bouger peut aider tous les adultes à :

- Se détendre, s'amuser et garder leur énergie
- Améliorer l'humeur, gérer le stress et réduire le risque de dépression
- Améliorer la santé du cœur, des poumons et des os
- Améliorer la mobilité, l'équilibre et la posture
- Réduire le risque de chute

## Commencez et faites-en une habitude :

**Faites de l'activité physique avec d'autres personnes** (y compris des animaux domestiques) : c'est amusant et cela permet une interaction et un soutien social.

**Instaurez une routine.** La création d'un plan structuré aide à devenir actif et à rester sur la bonne voie.

**Mettez à profit vos capacités, vos intérêts et vos compétences.** Choisissez des activités que vous aimez et amusez-vous! Pour plus d'information sur la maladie d'Alzheimer et les autres démences, visitez [alzheimer.ca/on/fr](http://alzheimer.ca/on/fr) ou communiquez avec la Société Alzheimer de votre région.

## Fixez des objectifs d'activité :

Que voulez-vous accomplir?

---

---

---

---

**Restez en sécurité –** Si vous avez des difficultés à marcher ou à vous équilibrer, vous pouvez quand même rester actif.

- Utilisez une canne ou d'autres aides à la mobilité si nécessaire
- Tenez une chaise, un comptoir ou une barre d'appui lorsque vous faites des exercices debout
- Demandez à un ami de vous accompagner ou essayez des exercices assis
- Inscrivez-vous à un programme avec un instructeur qualifié ou demandez à un professionnel de la santé de vous aider