

Activité physique et vieillissement

C'EST PARTI !



L'activité physique est un pilier essentiel du bien-être chez la personne vieillissante. Une pratique régulière contribue à l'autonomie, à la prévention des maladies chroniques et favorise une meilleure qualité de vie.

LES BÉNÉFICES

SUR LE PLAN BIOLOGIQUE :

- Maintien de la masse musculaire
- ↘ du risque de sarcopénie
- ↗ de la densité osseuse et prévention de l'ostéoporose
- ↘ du risque de maladies cardiovasculaires
- Stimulation de la circulation sanguine et prévention des troubles veineux
- ↗ de la souplesse et de l'équilibre, réduction du risque de chutes
- Meilleur contrôle du poids et amélioration du métabolisme

SUR LE PLAN COGNITIF

- ↗ de la qualité du sommeil
- ↘ stress, anxiété
- ↗ l'humeur et la cognition (prévention des troubles neurodégénératifs)
- ↘ de l'isolement
- ↗ la mémoire
- ↗ la coordination



LES RECOMMANDATIONS

ACTIVITÉ AÉROBIE (CARDIO)

- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine
- Intensité : Modérée (marche rapide, natation, vélo doux)
- Durée : 30 à 45 min par séance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Fréquence : 2 à 3 fois par semaine
- Intensité : Charges légères à modérées (poids du corps, bandes élastiques)
- Durée : 20 à 30 min par séance

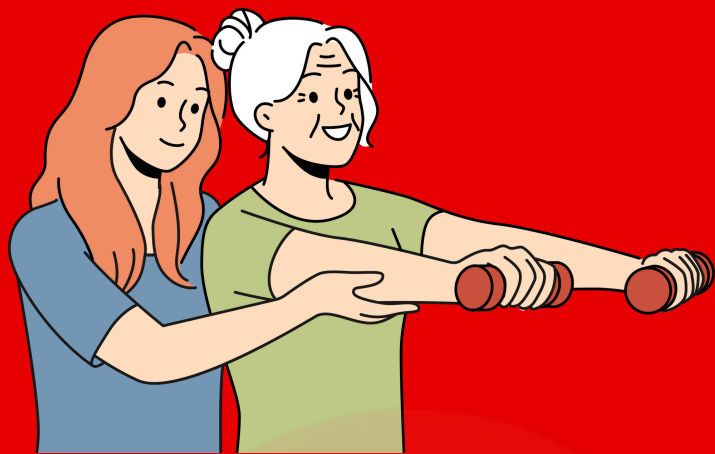
SOUPLESSE ET ÉQUILIBRE

- Fréquence : Quotidienne
- Intensité : Douce (yoga, stretching, Pilates, tai-chi)
- Durée : 10 à 20 min par séance



Activité physique et vieillissement

C'EST PARTI !



NOS CONSEILS

- Favoriser des activités plaisantes pour maintenir la motivation
- Intégrer des exercices de coordination et d'équilibre pour prévenir les chutes
- Adapter l'intensité selon l'état de forme du jour
- Pratiquer en groupe pour renforcer la motivation et le lien social
- Prenez soin de votre santé abdomino-pelvienne
- Privilégier un suivi avec un professionnel en activité physique adaptée
- L'idéal est de combiner plusieurs types d'exercices pour entretenir la force, l'endurance, l'équilibre et la souplesse tout en respectant le rythme et les capacités de chaque personne

PRÉCAUTIONS

- Prendre en compte ses pathologies existantes (arthrose, ostéoporose, hypertension)
- Réaliser un bilan médical avant de reprendre une activité physique
- Adapter les exercices pour préserver la sécurité et le confort

ACTIVITÉS INTÉRESSANTES*

- Pilates
- Renforcement musculaire
- Yoga, Tai Chi
- Milieu aquatique
- Activités en extérieur

*liste non exhaustive



UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE PERMET DE VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ET DE PRÉSERVER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN !

☎ 06 25 18 28 70 @ asso.lachaine@gmail.com

🌐 www.lachainesportsante.com

📍 52 rue méridienne 76100 Rouen - Rouen



DOCUMENT CONSTRUIT PAR L'ASSOCIATION LA CHAÎNE