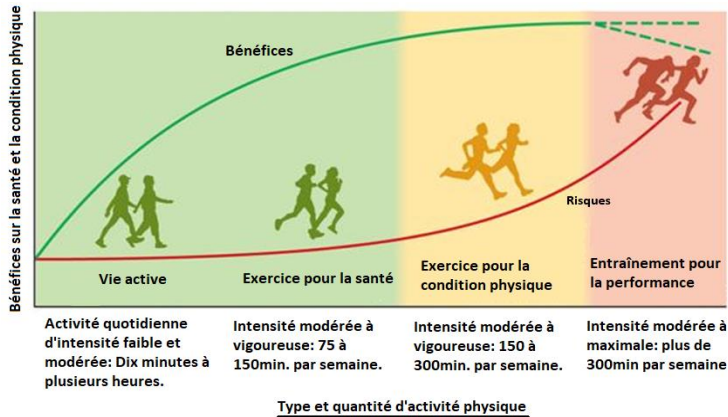


S'ENTRAINER SÉCURITAIREMENT À LA MAISON

Pour mener une vie active et obtenir des bénéfices pour la santé, il est important de diminuer les activités sédentaires (position assise, regarder la télévision, travailler à un ordinateur...) et d'augmenter les activités physiques (marche, travailler dans le jardin, faire le ménage, faire l'épicerie...).



L'objectif est d'atteindre 150 minutes d'activité physique modérée par semaine qui peuvent être cumulées par segments de 10 minutes.

En terme d'exercice (activité physique planifiée, structurée, répétitive et avec un objectif) il est important de miser sur le plaisir de bouger, d'essayer plusieurs types d'exercice, de revenir à des exercices que l'on aimait faire en étant plus jeune.

Recommandations :

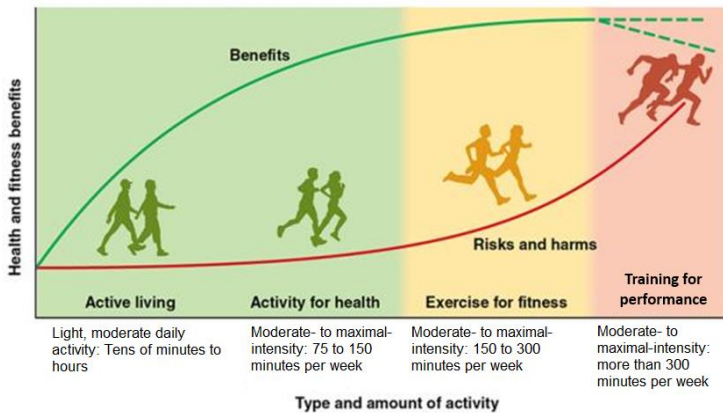
- **Échauffement** : 5 à 10 minutes d'augmentation graduelle de l'intensité préparent votre corps à atteindre une intensité plus soutenue; cela permet une diminution du risque des blessures, mais aussi un meilleur apport en oxygène à vos muscles actifs, dont le cœur.
- **Exercices cardiovasculaires** : 30 à 60 minutes à une intensité...
 - o **Modérée** : soit «modéré» à «quelque peu difficile» (de 3 à 4) sur l'échelle de perception de l'effort (sur 10); cette intensité permet de maintenir une conversation sans interruption.
 - o **Vigoureuse** : soit «difficile» (de 5 à 6) sur l'échelle de perception de l'effort; à cette intensité il est difficile de maintenir une conversation.
- **Retour au calme** : 5 à 10 minutes de réduction graduelle de l'intensité de l'exercice cardiovasculaire permettant une transition vers l'état de repos en évitant une chute brutale de la pression artérielle.
- **Renforcement musculaire** : 4 à 5 exercices ciblant les grands groupes musculaires, 1 à 2 séries de 10 à 15 répétitions de 2 à 3 fois par semaine, pour maintenir la force musculaire, diminuer le risque d'ostéoporose, et le risque de chute.
- **Flexibilité** : 2 à 3 séries de 30 à 60sec. pour chaque groupe musculaire, 2 à 7 fois par semaine pour garder une pleine amplitude de mouvement et diminuer les risques de blessure.
- **Équilibre** : Les personnes de plus de 65 ans devraient aussi faire des AP qui améliorent l'équilibre et préviennent les chutes.

Rappel des bienfaits de l'activité physique:

Amélioration de la santé cardiovasculaire;
Amélioration de l'endurance et de la force musculaire, ainsi que de la flexibilité;
Diminution de la pression artérielle;
Amélioration des niveaux de cholestérol sanguins;
Diminution du risque d'AVC;
Diminution du risque de cancer;
Contrôle du poids;
Gestion du diabète;
Prévention de l'ostéoporose;
Diminution du risque de chute;
Diminution de la fatigue, augmentation du niveau d'énergie;
Diminution des symptômes de dépression; de stress,
Meilleure estime de soi, capacité de concentration, qualité de vie;
Prévention du déclin cognitif;
...

TRAINING SAFELY AT HOME

To live an active life and get benefits for your health, it is important to reduce sedentary activities (seated position, watching television, work at a computer...) and increase physical activities (walking, working in the yard, cleaning up the house, do the groceries...).



The goal is to get to a 150 minutes of moderate to vigorous physical activity per week that can be broken down to 10 minutes bouts.

In terms of exercise (planned, structured and repetitive physical activity and with an goal), it is important to bet on the pleasure of moving, try different types of exercise, go back to exercises that we liked when we were younger.

Reminder of different benefits of physical activity :

- Improved cardiovascular health
- Improved C.V. endurance, muscular strenght and flexibility
- Management of BP
- Improved cholesterol levels
- Reduced risk of stroke
- Reduced risk of cancer
- Weight management
- DMII management
- Prevention of osteoporosis
- Reduced risk of falls
- Reduced fatigue and increased energy levels
- Decreased symptoms of depression, stress
- Better self-esteem, ability to concentrate and QoL
- Prevention of cognitive decline
- ...

Recommendations :

- **Warm-up** : 5 to 10 minutes of gradual increase in intensity prepare your body to get to a more sustained intensity; this reduces the risk of injury, and allows a better oxygen supply to your active muscles, including the heart.
- **Cardiovascular exercises** : 30 to 60 minutes of...
 - o **Moderate intensity** : either «moderate» to «somewhat difficult» (3 to 4) on the perceived exertion scale (on 10); this intensity allow to maintain a conversation uninterrupted.
 - o **Vigorous intensity** : «difficult» (5 to 6) on the perceived exertion scale (on 10); this intensity does not allow to maintain a conversation.
- **Cool down** : 5 to 10 minutes of gradual reduction in intensity of cardiovascular exercise allowing a transition to the resting state without a sudden drop in blood pressure.
- **Muscle strengthening** : 4 to 5 exercises targeting large muscle groups, 1 to 2 series of 10 to 15 repetitions, 2 to 3 times per week, to maintain muscle strenght, decrease the risk of osteoporosis, and the risk of falling.
- **Flexibility** : 2 to 3 series of 30 to 60sec. For each muscle group, 2 to 7 times per week to maintain full range of motion and reduce the risk of injury.
- **Balance** : People over 65 years old, should perform physical activities to enhance balance and prevent falls.