



Rester mobile et autonome

Une activité physique mesurée
pour avoir plus de force, d'équilibre
et de dynamisme



Conseils pour une activité physique saine et une pratique sportive adaptée à l'âge

- Pratiquez le sport qui vous procure le plus de plaisir.
- Démarrez en douceur et avec modération.
- Commencez dès aujourd'hui.
- Testez vos limites, mais n'en faites pas trop.
- Fixez-vous des objectifs concrets et réalistes.
- Efforcez-vous d'avoir une activité physique régulière.
- Intensifiez l'effort au fil des jours.
- S'entraîner à plusieurs est plus facile et plus amusant.
- Apprenez à vous détresser pendant l'effort.
- Qu'importe la lenteur, l'essentiel est de ne pas renoncer!



Veillez observer les recommandations suivantes

- Pratiquez uniquement des exercices dans lesquels vous vous sentez à l'aise.
- Si nécessaire, faites les exercices en position assise, prenez appui sur un point fixe ou demandez l'aide de quelqu'un.
- Supprimez tout obstacle autour de vous et veillez à votre sécurité (risque de s'encoupler sur un tapis, de glisser sur le carrelage).
- Faites les exercices dans le calme, à votre rythme. Aménagez-vous des pauses si cela est nécessaire.
- Observez vos réactions et vos limites (par ex. douleurs, baisse de la mobilité, essoufflement).
- Pour toute question ou doute, adressez-vous à votre médecin.

Les raisons de ne pas bouger

ÊTRE TROP ÂGÉ

Il ne s'agit pas de faire de vous une grande sportive ou un grand sportif, mais juste de rester suffisamment en forme pour profiter de votre retraite, de vos amis, de vos enfants et petits-enfants et de rester autonome le plus longtemps possible.

FAIRE DE L'EXERCICE EST ENNUYEUX

Variez vos activités. Faites une promenade trois fois par semaine et du vélo, du jardinage, de la natation ou de la gymnastique une fois par semaine. C'est ainsi que vous ferez travailler tous vos muscles. Passer du temps à l'extérieur vous permet aussi de rencontrer du monde et de profiter de la nature.

FAIRE DE L'EXERCICE EST FATIGANT

Commencez par pratiquer une activité que vous connaissez déjà, qui vous procure du plaisir et qui ne vous fatigue pas trop. Quand vous avez terminé, offrez-vous une petite récompense. Observez vos progrès (p. ex. se sentir moins vite fatigué ou essoufflé, augmentation de la durée ou de l'intensité de l'activité).

NE PAS SE SENTIR SUFFISAMMENT EN FORME

Se lancer est toujours difficile. Mais après, on se sent détendu et on ressent une saine fatigue. Quand on bouge, on dort mieux et on a davantage d'énergie.

Seematter-Bagnoud L., 2004

PRO SENECTUTE

Vieillir en forme

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne, avec le soutien de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera