

Être actif

PHYSIQUEMENT ET SOCIALEMENT

TOUT UN AVANTAGE!

LE 25 AVRIL, L'ASSOCIATION BÉNÉVOLE BEAUCE-SARTIGAN (ABBS), LE CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DE CHAUDIÈRE-APPALACHES ET LA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE BEAUCE-SARTIGAN INVITAIENT LA POPULATION DE 50 ANS ET PLUS À LA CONFÉRENCE VIACTIVE DANS BEAUCE-SARTIGAN: TOUT UN AVANTAGE! OFFERTE PAR DRE MICHÈLE MORIN, MÉDECIN GÉRIATRE, CETTE CONFÉRENCE AVAIT POUR OBJECTIF DE CONSCIENTISER À L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ DANS SA GLOBALITÉ ET DE DONNER DES MOYENS POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE ET SA QUALITÉ DE VIE. VOICI QUELQUES EXTRAITS DE CETTE CONFÉRENCE:

SAVIEZ-VOUS QUE :

- Le seul remède démontré efficace contre le vieillissement est l'activité physique ?
- 15 minutes de marche par jour suffisent pour assurer le bon fonctionnement de tous les organes vitaux ?
- Pour chaque jour d'hospitalisation alité, vous devez compter trois jours pour récupérer les fonctions perdues ?
- L'activité physique c'est : aucun risque de surdosage, aucune intoxication possible, sécuritaire, sans effet secondaire, peu coûteux et sans contre-indication !



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR COMMENCER À BOUGER, IL N'EST JAMAIS TROP TARD !

Peu importe votre âge, votre sexe ou votre condition physique, vous pouvez tirer avantage à bouger davantage. Plus vous êtes actif, plus vous gagnez en mieux-être. Pour profiter au maximum des bénéfices, il est recommandé de viser 150 minutes par semaine. Pour s'initier, allez-y graduellement en divisant votre activité physique par périodes de 10 minutes et plus, puis augmentez progressivement vers des séances de 30 minutes. L'important, c'est d'avoir du plaisir à bouger, d'y aller à votre rythme afin de vous donner le goût de bouger davantage. De plus, les bienfaits de l'activité physique se font sentir jusqu'à plusieurs heures après l'arrêt de l'exercice !



Il est important de travailler autant l'équilibre que les muscles, sans oublier la flexibilité. Choisissez des activités que vous aimez et pour lesquelles vous avez des habiletés. Privilégiez des activités simples et accessibles, que vous pouvez réaliser régulièrement. Le fait d'accroître les occasions de bouger vous aidera à mieux vivre avec vos limites. Les bénéfices sur la santé sont nombreux :

- Augmentation de la mémoire par une meilleure oxygénation de votre cerveau
- Diminution de l'anxiété et du stress
- Diminution des épisodes dépressifs et baisse de probabilité de rechute dépressive
- Augmentation du bien-être, de votre image et de l'estime de soi
- Meilleure gestion ou diminution des risques associés au poids, au diabète, à l'hypertension artérielle et aux maladies cardiovasculaires
- Baisse de 30 à 40 % des cancers du sein, de 40 à 50 % des cancers du côlon et de 40 à 50 % des rechutes du cancer
- Augmentation de la libido : entre autres, les activités sexuelles sollicitent plusieurs fonctions de l'organisme. Les personnes en bonne condition physique se fatiguent moins rapidement et sont moins limitées dans le choix de gestes amoureux.
- Augmentation de l'espérance de vie et de la qualité de vie. Vivre vieux et en bonne santé, c'est ce que tout le monde désire, non ?

En résumé, prendre soin de soi doit être votre priorité si vous désirez demeurer autonome le plus longtemps possible. Pour y arriver, voici votre prescription : **BOUGER**. Comme le dit si bien Dre Morin : « Le fait d'être en groupe pour bouger en multiplie les bénéfices. C'est bien de faire des exercices seul à la maison, mais bouger en groupe, c'est encore mieux ! »

Nous en sommes tellement convaincus que nous vous invitons à le faire gratuitement dans l'un de nos différents groupes VIACTIVE dans la MRC Beauce-Sartigan! Quand débutez-vous? Contactez-nous!

ABBS
11400, 1^{re} Avenue, bureau 120A
Saint-Georges QC G5Y 5S4
418-228-0007

