

Activité physique À L'AUBE DE LA RETRAITE

Récemment, une amie qui prendra sa retraite bientôt me posait la question suivante : je prévois prendre ma retraite d'ici 2-3 ans et je voudrais entreprendre cette étape de ma vie plus en forme, comment m'y prendre ?
Quelle bonne question !

On met souvent l'accent sur l'activité physique à l'adolescence, car on sait que beaucoup de jeunes l'abandonnent pendant cette période. Par contre, on oublie souvent de se concentrer sur les périodes pendant lesquelles on peut accrocher quelqu'un à l'activité physique. Je pense notamment à un changement d'emploi, à la naissance d'un enfant, lors du décès d'un être cher, au début de l'année, lors des vacances d'été ou à l'aube de la retraite. Tous ces moments nous amènent à réfléchir à notre avenir et à la façon dont on aimerait profiter de notre vie. Il s'agit donc d'excellentes opportunités pour mettre en place de nouvelles habitudes. Alors, comment s'y prendre ?

FAIRE UN ÉTAT DE LA SITUATION

La première étape pour entreprendre une mise en forme serait idéalement de prendre contact avec un (ou une) kinésologue. Il est un spécialiste de la santé qui peut créer un programme d'activité physique adapté à votre horaire et à votre condition physique.

Advenant le cas où ce ne serait pas possible, la première chose à faire serait de remplir le questionnaire *Menez une vie plus active*, disponible sur le site de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Si vous répondez oui à une question, il est important de consulter votre médecin avant d'entreprendre votre programme d'activité physique.

ÉTABLIR UN PLAN

Si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années, il est primordial de commencer doucement votre entraînement. Il faudra laisser le temps à votre corps de s'adapter à ces nouveaux stimulus. Cela aura 2 avantages majeurs :

1. L'activité sera plus agréable ;
2. Vous réduirez le risque de blessures.

Vous aurez ensuite à vous poser les 5 questions suivantes :

- Quoi ? (Quelle activité)
- Avec qui ?
- Où allez-vous pratiquer cette activité ?
- Quand allez-vous pratiquer cette activité ?
- Comment allez-vous pratiquer cette activité ? Y a-t-il des besoins en matériel spécifiques ?

Selon votre niveau de condition physique, vous pourriez commencer par 2 ou 3 courts entraînements de marche ou de renforcement musculaire.

L'OBJECTIF À VISER

Voici les recommandations de la Société canadienne de physiologie de l'exercice pour les personnes de 65 ans et plus. Les recommandations sont sensiblement les mêmes si vous prenez votre retraite plus tôt :

- Les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par semaine ;
- Il est également bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os 2 fois par semaine ;
- Il est bénéfique de faire des activités afin d'améliorer l'équilibre et prévenir les chutes ;
- Faire plus d'activité = plus de bienfaits.

Pour en savoir plus, consultez le site de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

PENSER AUX BIENFAITS

Quels bienfaits peut avoir l'activité physique chez une personne à l'aube de la retraite ? Plusieurs ! En voici quelques-uns :

- Réduction du risque de maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur ;
- Diminution du risque de décès prématuré ;

Et peut également aider ceux qui pratiquent l'activité physique à :

- Rester autonome plus longtemps ;
- Conserver leur mobilité ;
- Améliorer leur condition physique ;
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel ;
- Maintenir leur santé osseuse ;
- Maintenir leur santé mentale et se sentir mieux.

Enfin, une de mes premières recommandations serait d'expérimenter différentes activités afin de voir ce que vous aimez ou pas.

Certains préfèrent le gym, d'autres préfèrent passer du temps à l'extérieur. Si vous avez déjà pratiqué un sport dans le passé, il peut être intéressant d'essayer de le reprendre. C'est souvent plus motivant que d'entreprendre une nouvelle activité et de partir de zéro.

En résumé, à l'aube de la retraite, on débute l'activité doucement, on consulte son médecin, au besoin, et on y prend le plus de plaisir possible. Idéalement, on se fait accompagner par un(e) kinésologue pendant cette démarche. Bon entraînement !