

Vous voulez Vieillir mieux?

La meilleure façon de demeurer en santé, fort et autonome est de faire de l'activité physique!

Demeurez mobile, autonome et en bonne santé cognitive!

Trois des plus importants bienfaits que l'activité physique peut avoir sur les Canadiens sont la prévention des faux pas et des chutes, d'un déclin cognitif et de l'isolement social.

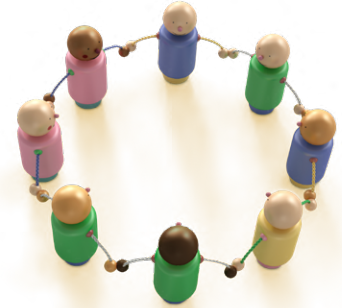
Au fur et à mesure que vous vieillissez, l'activité physique vous aidera à :



Rester debout



Conserver votre vivacité d'esprit



Entretenir votre réseau social

Les adultes ont besoin d'au moins 150 minutes d'activité physique aérobie chaque semaine.

Malheureusement, seulement 16 % des adultes canadiens bougent assez¹ pour respecter les directives ET ils ont obtenu la note "D" pour l'ensemble de l'activité physique.



29 %

des adultes vivant au Canada tombent dans la catégorie « mode de vie peu actif » (5 000 à 7 499 pas/jour)².

9,6

Les adultes sont (en moyenne) sédentaires pendant 9,6 heures/jour en excluant le temps consacré au sommeil³.

Les petits gestes peuvent faire une grande différence!

L'activité physique régulière aide à prévenir les problèmes courants liés au vieillissement :

01

Bougez plus chaque jour – que ce soit avec le transport actif, les tâches du quotidien, le jardinage, ou en allant promener le chien

02

Essayez une nouvelle activité. Et quand vous en trouverez une que vous aimez, adoptez-la

03

Demandez aux autres de le faire avec vous – faites-en une activité sociale

04

Interrompez les périodes assises prolongées

05

Faites des exercices de renforcement musculaire 2 à 3 fois par semaine



Consultez le **Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION** pour en savoir plus.

Sources:

1. Clarke et al., (2019). L'activité physique modérée à vigoureuse mesurée par accéléromètre chez les adultes canadiens, 2007 à 2017. *Rapports sur la santé*, 82-003-X. Consulté au : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019008/article/00001-fra.htm>.

2. Statistique Canada (2019). Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2016 à 2017 (cycle 5). Données personnalisées.

3. Statistique Canada (2016). Enquête canadienne sur les mesures de la santé (cycle 4). Données personnalisées.

