

Ostéoporose

Activité physique recommandée

L'activité physique régulière vous aide à mieux maîtriser l'ostéoporose (perte osseuse due à l'âge)

Votre médecin a constaté des signes d'ostéoporose. L'exercice physique régulier peut-il contribuer au traitement?

En plus d'une alimentation équilibrée (avec apport en calcium) et des éventuels médicaments nécessaires, l'activité physique régulière aide par la musculation du dos, des bras et des jambes à retarder, ou dans le meilleur des cas, à stopper l'ostéoporose (perte osseuse due à l'âge). Divers facteurs ont un rôle protecteur: le renforcement des os, la force musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse, de la coordination et de la forme physique.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Comment l'exercice régulier et le renforcement musculaire agissent-ils contre la perte osseuse (ostéoporose)?

Pour se développer sainement, les os doivent être sollicités régulièrement. La densité osseuse diminue de plusieurs pour-cent après une immobilisation de quelques semaines, suite à une maladie grave par exemple. L'exercice et le renforcement musculaire réguliers favorisent, déjà durant l'enfance et l'adolescence, une meilleure densité osseuse et, par conséquent, des os plus solides. Des exercices réguliers de musculation ou une activité physique au quotidien freinent la perte osseuse à un âge moyen et avancé. Ils protègent également les os des femmes durant ou après la ménopause. Car la sécrétion d'œstrogènes, une hormone importante pour le maintien de la densité osseuse, s'arrête avec l'âge. **Mais cette perte de l'effet protecteur des œstrogènes peut être contrecarrée par l'entraînement physique.** Par ailleurs, un meilleur contrôle du poids permet de délester les os

et les muscles. Avec les exercices proposés ci-dessous, vous brûlerez environ 1000 kilocalories par semaine.

Combien de fois par semaine doit-on faire des exercices pour renforcer les os et les muscles?

Il est recommandé en général d'entraîner la musculature à raison de 2 à 3 fois par semaine, et l'idéal serait d'y associer des exercices d'assouplissement. Des activités physiques, telles que la **gymnastique pour seniors, les cours de gym, les offres d'Allez-Hop!**, sont proposées dans votre village, votre ville ou dans votre région. Votre médecin peut vous renseigner sur les différentes possibilités. Dans votre vie quotidienne, vous pouvez bouger en prenant les escaliers, en jardinant ou en pratiquant des exercices réguliers à la maison.

Quels sont les bénéfices des exercices de renforcement musculaire?

La perte osseuse est freinée. **L'exercice régulier et la musculation du corps réduisent principalement le risque de chutes et les fractures de la hanche (fracture du col du fémur) qui y sont liées.** Divers facteurs ont un rôle protecteur: le renforcement des os, la force musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse, de la coordination et de la forme physique.

Même les personnes âgées peuvent influencer favorablement la perte osseuse et la sécurité durant la marche!

Proposition d'exercices réguliers pour prévenir l'ostéoporose (perte osseuse due à l'âge)

- ✓ Activités quotidiennes de renforcement musculaire: prendre les escaliers, jardiner, danser.
- ✓ Cours de gymnastique avec entraînement des muscles, associés dans l'idéal à des exercices d'assouplissement et de coordination et/ou des exercices à la maison.
- ✓ Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure), le vélo (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun. Vous respectez en même temps l'environnement!

- L'effort d'intensité moyenne est lié à une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.

Maladie coronarienne

Activité physique recommandée

L'activité physique régulière vous protège contre l'artériosclérose (rétrécissement des vaisseaux sanguins) et ainsi contre l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Votre médecin vous a recommandé de faire plus d'exercice physique.

L'activité physique régulière vous protège contre l'hypertension artérielle, le diabète sucré (diabète de type 2) et contre un taux élevé de graisses dans le sang – l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice régulier fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

L'hypertension, le diabète sucré et des taux élevés de graisses dans le sang sont souvent liés à une surcharge pondérale. **Les exercices proposés ci-dessous** vous aideront à mieux contrôler votre poids.

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse ainsi que votre coordination.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Pourquoi faire de l'exercice chaque jour?

Des études montrent qu'un **effort physique régulier de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement**, a une influence favorable sur les valeurs de l'hypertension, de la glycémie et des graisses dans le sang. **Cet exercice minimal recommandé s'intègre facilement dans le quotidien:** par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, notre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). **Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!**

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress. Vous vous sentez plus en forme. Il peut aussi vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse due à l'âge (ostéoporose).

Même les personnes âgées peuvent améliorer l'état de leurs vaisseaux sanguins en bougeant régulièrement!

Proposition d'exercices réguliers pour prévenir l'artériosclérose:

- ✓ Activité physique d'intensité modérée, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- ✓ Prendre les escaliers dès que possible.
- ✓ Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- ✓ Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun.
Vous respectez en même temps l'environnement!

- L'effort d'intensité moyenne entraîne une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.

Hypertension artérielle

Activité physique recommandée

L'activité physique régulière vous aide à mieux contrôler votre hypertension.

Votre médecin a constaté une hypertension artérielle. L'exercice physique régulier peut-il contribuer au traitement?

En plus d'une alimentation équilibrée et des éventuels médicaments nécessaires, l'activité physique régulière aide à réduire l'hypertension artérielle.

L'activité physique régulière vous protège contre l'hypertension artérielle, mais aussi contre le diabète sucré (diabète de type 2) et un taux élevé de graisse dans le sang – l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice régulier fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine et ainsi contre l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse ainsi que votre coordination. **Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!**

Quel est l'effet de l'exercice régulier sur l'hypertension artérielle?

Avec l'exercice régulier, votre cœur «apprend» à approvisionner votre corps plus économiquement en sang. La quantité de sang pompée par le cœur diminue pour une irrigation sanguine des organes qui reste identique. Par conséquent, les vaisseaux sanguins réduisent leur résistance contre le flux sanguin. Tout cela peut favoriser la baisse de la pression artérielle.

Pourquoi faire des exercices chaque jour?

Des études montrent qu'un **effort physique régulier de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement et vous fait transpirer un peu**, a une influence favorable sur l'hypertension artérielle. **Cet exercice minimal recommandé s'intègre facilement dans le quotidien: par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, votre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!** L'exercice régulier est bon pour la santé, même sans perte de poids importante.

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress – une cause de l'hypertension artérielle. Vous vous sentez plus en forme. Il peut aussi vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse due à l'âge (ostéoporose).

Même les personnes âgées peuvent influencer favorablement leur pression artérielle!

Proposition d'exercices réguliers en cas d'hypertension artérielle:

- ✓ Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- ✓ Prendre les escaliers dès que possible.
- ✓ Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- ✓ Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun.

Vous respectez en même temps l'environnement!

- L'effort d'intensité moyenne entraîne une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.

Dyslipidémie

Activité physique recommandée

L'activité physique régulière vous aide à mieux contrôler votre excès de cholestérol.

Votre médecin a constaté un taux élevé de graisses dans le sang et un excès de cholestérol. L'exercice physique régulier peut-il contribuer au traitement?

En plus d'une alimentation équilibrée ou d'un régime, et des éventuels médicaments nécessaires, l'activité physique régulière aide à réduire le taux de graisses et de cholestérol. L'important est de perdre du poids. Les **exercices proposés ci-dessous** vous permettent de «brûler» environ 1000 kilocalories par semaine.

L'activité physique régulière vous protège contre un taux élevé de graisses dans le sang (cholestérol), mais aussi contre le diabète sucré (diabète de type 2) et l'hypertension artérielle. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force,

vos souplesses ainsi que votre coordination. **Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!**

Quel est l'effet de l'exercice régulier sur votre taux de graisses dans le sang?

L'exercice régulier réduit l'excès de graisses dans le sang et le cholestérol et entraîne l'augmentation du taux d'HDL-cholestérol (ou «bon cholestérol») qui fait diminuer le risque d'artériosclérose.

Pourquoi faire de l'exercice chaque jour?

Des études montrent qu'un **effort physique régulier de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement**, a une influence favorable sur le taux élevé de graisses dans le sang. **Cet exercice minimal recommandé** s'intègre facilement dans le quotidien: par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, votre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). **Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!**

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress. Vous vous sentez plus en forme. Il peut aussi vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse due à l'âge (ostéoporose).

Même les personnes âgées peuvent influencer favorablement leur taux de graisses dans le sang!

Proposition d'exercices réguliers en cas d'excès de cholestérol:

- ✓ Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- ✓ Prendre les escaliers dès que possible.
- ✓ Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- ✓ Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun.
Vous respectez en même temps l'environnement!

- L'effort d'intensité moyenne entraîne une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.

Diabète sucré

Activité physique recommandée

L'activité physique régulière vous aide à mieux contrôler la glycémie (présence de sucre dans le sang).

Votre médecin a constaté une glycémie élevée. L'exercice physique régulier peut-il contribuer au traitement?

En plus d'une alimentation équilibrée ou d'un régime, et des éventuels médicaments nécessaires, l'activité physique régulière aide à réduire la glycémie. L'important est de brûler des calories. **Les exercices proposés ci-dessous** vous permettent de «brûler» environ 1000 kilocalories par semaine.

L'activité physique régulière vous protège contre le diabète sucré (diabète de type 2), **mais aussi contre l'hypertension et un taux élevé de graisses dans le sang – l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose**, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine et ainsi contre l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse ainsi que votre coordination.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Quel est l'effet de l'exercice régulier sur votre taux de glycémie?

Le diabète sucré se caractérise par un excès de glucose dans le sang qui est dû à l'action souvent déficiente de l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. **L'exercice régulier améliore l'effet de l'insuline.** Les organes peuvent mieux assimiler et «brûler» le glucose (le muscle par exemple).

Pourquoi faire de l'exercice chaque jour?

Des études montrent qu'un **effort physique régulier de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement**, a une influence favorable sur la glycémie. **Cet exercice minimal recommandé** s'intègre facilement dans le quotidien: par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, notre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). **Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!**

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress. Vous vous sentez plus en forme. Il peut aussi vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse due à l'âge (ostéoporose).

Même les personnes âgées peuvent influencer favorablement leur glycémie!

Proposition d'exercices réguliers en cas de diabète sucré:

- ✓ Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- ✓ Prendre les escaliers dès que possible.
- ✓ Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- ✓ Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun.

Vous respectez en même temps l'environnement!

- L'effort d'intensité moyenne entraîne une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.

Surpoids

Activité physique recommandée

L'activité physique régulière vous aide à mieux maîtriser votre poids.

Une demi-heure d'exercice physique par jour, d'intensité moyenne, vous permet de brûler au moins 1000 kilocalories par semaine!

En plus d'une alimentation équilibrée et hypocalorique, l'exercice régulier vous aide à mieux contrôler votre poids.

L'activité physique régulière vous protège contre l'hypertension artérielle, le diabète sucré (diabète de type 2) et contre un taux élevé de graisses dans le sang – l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse et votre coordination.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Comment l'exercice régulier aide-t-il à réduire votre poids?

Un effort physique de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement, vous fait brûler au moins 1000 kilocalories par semaine. A ce rythme, vous pouvez perdre en 9 semaines un kilogramme de graisse et maintenir une bonne masse musculaire, ce qui permet de brûler plus de calories, même au repos. La perte de poids dépend donc moins de l'intensité que de la durée de l'exercice physique. **Cette demi-heure d'exercice d'intensité moyenne par jour, qui est recommandée, s'intègre facilement dans le quotidien:** par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, on «brûle» encore plus de calories, et notre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). **Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!**

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier peut vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse avec l'âge (ostéoporose). Il aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress.

Même les personnes âgées peuvent réduire leur poids en bougeant régulièrement!

Proposition d'exercices réguliers en cas de surpoids:

- ✓ Activité physique d'intensité moyenne, de 30 minutes par jour : par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- ✓ Prendre les escaliers dès que possible.
- ✓ Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- ✓ Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun.
Vous respectez en même temps l'environnement!

- L'effort d'intensité moyenne est lié à une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.