

Précautions médicales avant l'exercice

capsule 2

Les gens ont toutes sortes de raisons pour être inactifs si on en croit la plupart des études sur les obstacles à l'exercice: on cite souvent le manque de temps, tout simplement le manque d'intérêt, les obligations familiales ou les installations trop éloignées.

Un grand nombre de personnes d'un certain âge ajoutent que les problèmes de santé les empêchent de mener une vie active. Heureusement, il y a au fait très peu de gens qui ne peuvent et ne doivent pas être plus actifs qu'ils ne le sont déjà.



Pour entreprendre un programme d'activités physiques sécuritaire, il faut consulter un médecin s'il y a lieu. *Une personne de plus de 65 ans qui n'est pas habituée à l'exercice vigoureux doit consulter son médecin avant d'augmenter sensiblement son niveau d'activité. Il en va de même pour une personne de moins de 65 ans qui n'est pas certaine d'être capable de suivre un programme d'exercices. Discutez avec votre médecin des questions suivantes qui vous concernent.*

Arthrite.

Si vous souffrez d'arthrite, c'est votre médecin ou votre kinésithérapeute qui est le mieux placé pour vous dire exactement quels exercices ou activités vous devez éviter et quand limiter ou abandonner votre programme.

Voici des conseils généraux à suivre :

- respectez vos limites lorsque vous pratiquez des activités physiques et, soyez à l'écoute de votre corps lorsqu'il a mal;
- ne faites pas travailler des articulations enflammées ou blessées;
- réchauffez vos muscles et articulations avant chaque séance d'exercices et, augmentez graduellement l'intensité de votre activité.

Maux de dos.

L'expérience révèle qu'en pratiquant régulièrement une série d'exercices, vous pouvez diminuer, même éliminer les maux de dos. *La clé, c'est le caractère raisonnable et approprié de vos exercices. Il faut consulter votre médecin si vous n'êtes pas certain(e) de ce que vous pouvez entreprendre.*

Diabète.

Un régime équilibré et un programme d'exercices régulier aident les diabétiques à maîtriser leur condition. L'exercice peut les aider à maintenir un poids idéal et semble aussi diminuer leur besoin d'insuline. *Avant d'entamer un programme d'exercices vigoureux, ceux qui ont besoin d'insuline font mieux de vérifier auprès de leur médecin, pour savoir s'il faut modifier leur régime alimentaire ou leur dose d'insuline.*

Troubles cardiaques et haute tension.

Si vous souffrez de troubles cardiaques, demandez des directives précises pour votre programme d'exercices à votre médecin. La même règle s'applique si vous souffrez de haute tension, particulièrement si vous prenez des médicaments pour la contrôler. *Les médicaments peuvent ralentir le rythme cardiaque et influencer la réaction du corps à l'effort.*

Médicaments.

Comme la personne qui prend de l'insuline ou des médicaments contre la haute tension, celle qui prend des médicaments régulièrement pour un problème quelconque de santé doit consulter son médecin pour savoir si ceux-ci peuvent avoir une incidence pendant l'exercice.

Manque d'énergie.

Un grand nombre de personnes, notamment les adultes d'un certain âge, attribuent leur inactivité à un manque d'énergie, qui en soi n'a rien de grave. En fait la réalité peut vous surprendre.

En pratiquant une activité physique, vous sentirez un regain d'énergie; au lieu de diminuer votre vitalité, vous l'augmenterez. Après une bonne séance d'exercices, vous ne vous sentirez pas fatigué(e), mais au contraire, rafraîchi(e) et revigoré(e). C'est promis!