



L'exercice en toute sécurité

capsule 6

Quelqu'un a déjà dit: «C'est beaucoup plus facile de marcher que de se tenir sur la tête. Si on se souvient d'utiliser une jambe après l'autre, tout devrait bien aller». Il y a un autre proverbe qui dit: «S'il y a une chance que quelque chose aille mal, comptez sur elle».

Pour ce qui est de la marche, ou de toute forme d'activité physique, la réalité se situe à peu près entre ces deux extrêmes. L'exercice n'est pas dangereux, c'est plutôt la façon dont certaines personnes s'y adonnent qui comporte des risques. En dosant bien vos activités physiques et en faisant attention, vous rencontrerez très peu de problèmes.



Ne laissez donc pas la crainte de blessures vous empêcher de faire de l'activité physique. Pour partir sur le bon pied, voici quelques conseils à suivre une fois mis en train.

Faire de l'exercice régulièrement. Pratiquez une activité physique souvent mais modérément, en évitant l'exercice sporadique et intense. Faites de l'exercice trois fois par semaine, au début, puis si vous désirez, plus souvent lorsque vous vous en sentirez prêt(e).

Jaser. Que vous ayez choisi la marche, la natation, la bicyclette ou une autre activité pour améliorer votre endurance, assurez-vous qu'elle soit vigoureuse sans être trop exigeante. Faites le test de la conversation en pratiquant votre activité: si vous êtes essouffé(e) et incapable de parler, vous vous surmenez.

On peut également contrôler l'intensité de son activité en réglant son rythme. Vous devez maintenir un rythme confortable, allant d'assez léger à plus ou moins fort. Évitez un rythme fort ou très fort.

Écouter son corps. La force, la souplesse et l'agilité diminuent graduellement avec l'âge. Souvenez-vous de ceci en suivant un programme régulier de gymnastique. Que vous fassiez de l'exercice dans une classe, chez vous en regardant la télévision ou à l'aide d'un livre, soyez à l'écoute de votre corps.

Lorsque vous faites les exercices de force, limitez le nombre de répétitions que vous pouvez faire sans vous fatiguer indûment. Quant aux exercices de souplesse, vous ne sentez aucun malaise en vous étirant. La douleur est interdite! N'hésitez pas à vous appuyer contre un mur ou une chaise lorsque vous faites un exercice qui requiert de l'équilibre.

Ne pas exagérer. Votre activité est censée augmenter votre niveau d'énergie, non le diminuer. Vous devez vous sentir reposé après l'avoir terminée. Si vous éprouvez une fatigue prolongée après votre séance d'exercices, de la difficulté à dormir ou si vous accumulez de la fatigue, vous en faites trop. Expérimentez, vous finirez par trouver l'intensité qui vous convient.

Consulter un médecin s'il le faut. Si vous sentez que quelque chose ne va pas, si vous éprouvez de sérieux malaises ou des douleurs périodiques, ne persévérez pas. Portez-leur une attention particulière.

Consultez votre médecin dans les cas suivants :

- vous avez des problèmes de santé que l'exercice pourrait empirer ou aggraver (troubles cardiaques, haute tension, problèmes d'os ou d'articulation, etc.)
- vous avez plus de 65 ans et n'êtes pas habitué à l'activité vigoureuse.
- vous avez 65 ans ou moins, mais n'êtes pas certain d'être capable de suivre un programme d'exercice.