

Se balancer, cuisiner, faire le flamant rose

Suivre avec plaisir les
**recommandations d'activités
physiques destinées aux
personnes âgées**



Une publication de :



Organes responsables :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

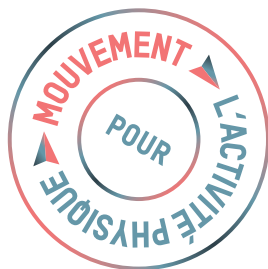
Office fédéral du sport OFSP
Office fédéral de la santé publique OFSP



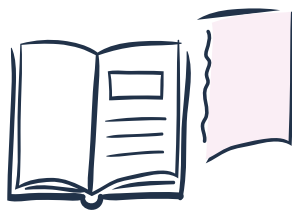
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Chaque mouvement compte.
L'activité physique est bénéfique
pour le corps et l'esprit. Mais
au quotidien, l'envie et les oc-
casions nous manquent souvent.
Cette brochure a été rédigée pour
que vous puissiez facilement
devenir actif et connaître les
recommandations (p.47). Lais-
sez-vous inspirer et lancez-vous.

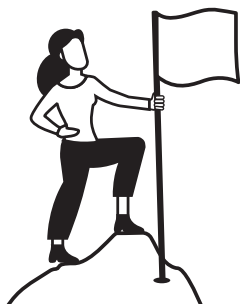


C'est parti !



Exercice express (p. 5)

En solo, à deux, en famille ou avec des amis : nous avons compilé 19 exercices variés pour vous faire bouger à la maison. Et au grand air. À vous de jouer ! Soyez aussi actifs que vos capacités fonctionnelles le permettent et adaptez l'effort à votre condition physique.



Persévérer, bouger plus, fêter les réussites (p. 44)

Vous avez fait le tour de la brochure et voulez rester actifs au quotidien ? Parfait : nous avons quelques trucs et astuces à connaître.

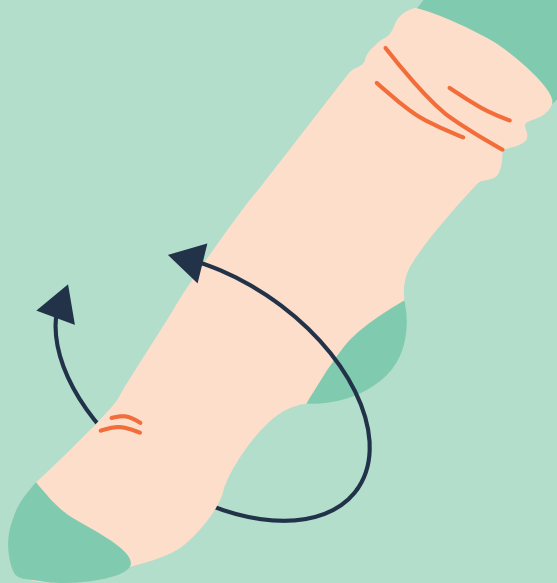
Bon à savoir :

Il n'est jamais trop tard pour bouger plus (p. 47).

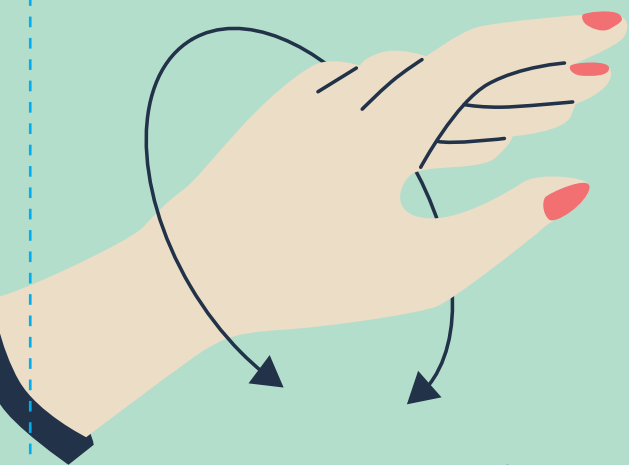
L'impact positif de l'activité physique sur la santé est multiforme et bien établi. Les recommandations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats.

Exercice express 1

Faire des pieds et des mains



Comment faire : profitez de votre prochain trajet en train pour mobiliser les poignets et les chevilles. Commencez avec les mains : pendant une minute, faites des cercles de l'intérieur vers l'extérieur, puis dans le sens inverse. Faites de même avec les pieds. Pourquoi ne pas inviter les autres voyageurs à se joindre à vous ?





Astuce:

Si vous avez la possibilité d'en faire plus, levez-vous et variez les plaisirs : commencez par la main et le pied droits, puis passez au côté gauche.

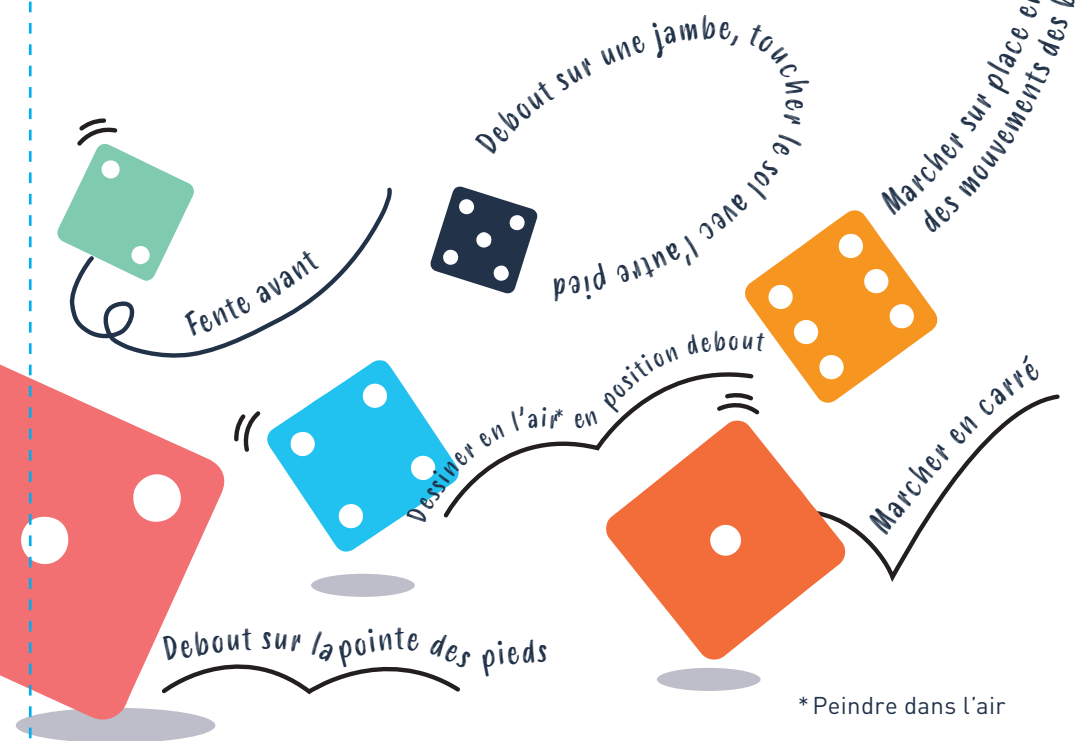
Bon à savoir:

Vous ne pratiquez pas d'activités physiques ou très peu ? Commencez en douceur puis augmentez progressivement la fréquence, la durée et l'intensité. Il peut être utile de consulter un professionnel avant de vous lancer.

Exercice express 2

(Dé)pensez-vous !

Comment faire : notez sur une feuille une liste de six activités physiques. Il vous suffit de lancer un dé pour connaître le mouvement à réaliser aujourd'hui. Jouez avec cinq dés pour tirer autant d'exercices. Si le même chiffre sort plusieurs fois, l'exercice correspondant sera répété. Et demain, un nouveau lancer !



Astuce n° 1:

Jouez avec plus ou moins de dés pour moduler le niveau de difficulté.

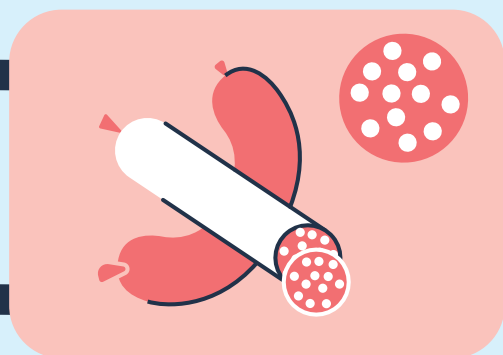
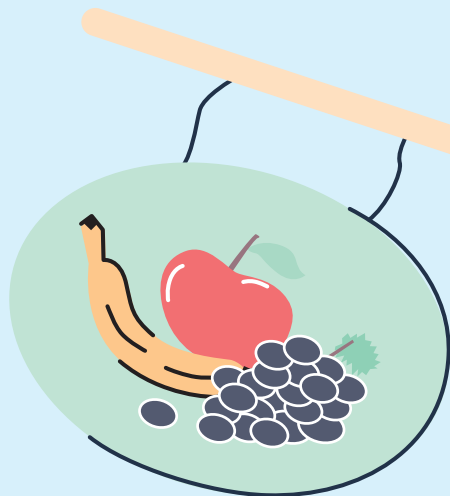
Astuce n° 2:

En cas de doutes concernant les exercices, vous trouverez de **précieux conseils** sur : equilibre-en-marche.ch



Bon à savoir:

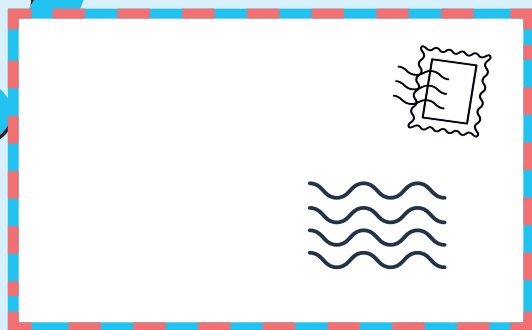
Il est judicieux de **combiner différentes activités et intensités** et de les varier. L'entraînement idéal comprend force, endurance, équilibre et mobilité.



Exercice express 3

La cuisine tonique

Comment faire : tester une nouvelle recette ? Préparer votre plat préféré ? Dans tous les cas, achetez les ingrédients dans différents commerces et rendez-vous de l'un à l'autre de façon active (à pied, à vélo ou par les moyens appropriés).



Astuce:

Invitez quelques amis ou proches à souper : allez aussi distribuer les invitations écrites à pied ou à vélo. Ainsi, vous en profitez pour étendre un peu votre tournée.

Bon à savoir:

Une activité physique régulière peut prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer et aider à les traiter.



Exercice express 4

Réveillez le flamant rose en vous!

Comment faire : tenez-vous sur une jambe comme un flamant rose. Comptez combien de temps vous tenez. Changez de jambe et découvrez quel est votre côté le plus stable. Comparez votre temps avec les autres « flamants roses » de votre entourage. Saviez-vous que les vrais flamants roses peuvent se tenir sur une jambe pendant des heures et peuvent même dormir dans cette position.



Astuce :

Vous pouvez adopter la posture du **flamant rose quotidienne-ment**. En attendant le bus ou devant la télévision, par exemple.



Bon à savoir :

Les exercices d'équilibre debout ou en marchant vous aident à renforcer **votre équilibre et votre puissance musculaire**. Vous restez ainsi endurant, et vos déplacements quotidiens sont plus sûrs.

Exercice express 5

Des énigmes pour la forme !

Comment faire : vous aimez les défis ludiques ? Résolvez ce sudoku : chaque chiffre trouvé définit le nombre de répétitions de l'exercice à effectuer dans la foulée, par exemple, se mettre sur la pointe des pieds (voir Astuce). Continuez tant que vous pouvez et poursuivez le lendemain.

Ici, vous vous mettriez 5 fois sur la pointe des pieds



7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Astuce:

Pour se mettre sur la pointe des pieds : placez les pieds à largeur de hanches. Imaginez que votre bras droit et votre jambe droite forment une colonne en pierre. Faites de même pour votre côté gauche. Mettez-vous sur la pointe des pieds en levant simultanément les bras. Important : gainez bien les muscles du tronc. Une répétition est achevée lorsque vous reposez les talons au sol.

Bon à savoir:

L'activité physique est bonne pour le cerveau, améliore les capacités cognitives, favorise la mémoire et réduit le risque de démence ou de maladie d'Alzheimer.

Exercice express 6

Dessinez dans l'air

Comment faire : il faut être au moins à deux (au fait, ce jeu plaît beaucoup aux enfants !). Dessinez dans l'air comme vous dessineriez sur du papier. Êtes-vous assez habile pour que vos partenaires reconnaissent votre dessin ? Avant de commencer, vous pouvez noter des mots sur des papiers que vous tirez à tour de rôle. L'exercice est plus difficile lorsque l'on ne connaît pas les mots à l'avance et que l'on dessine spontanément.



Quelques idées :

abat-jour
pompier
boulangère
bonhomme de
neige
escargot
arbre

Astuce:

Choisissez des mots qui font bouger le plus possible. Ou relevez le défi x-trême : dessinez-les sur une feuille avec le pied !



Bon à savoir:

Vous peinez à faire chaque semaine 150 à 300 minutes d'activités d'endurance qui à **intensité modérée** ? Alors, fixez-vous des objectifs atteignables. Même une faible quantité d'activité physique d'intensité modérée est bénéfique pour la santé.

Exercice express 7

À la découverte de jardins fleuris



Comment faire : l'herbe est-elle plus verte ailleurs ? Qui sait ! Promenez-vous dans le voisinage et admirez les beaux jardins. C'est particulièrement plaisant au printemps, lorsque tout recommence à fleurir. Trouverez-vous des tulipes ou d'autres signes du printemps représentés dans ces pages ?



Crocus



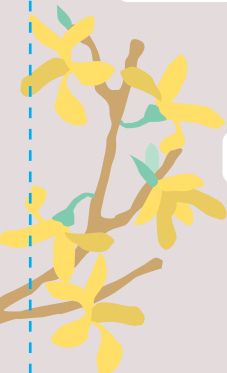
Amandier



Tulipe



Cerisier



Forsythia



Jonquille

Astuce:

Pas de jolis jardins en vue ? Visitez les jardins botaniques près de chez vous et explorez leur flore.

La saison en cours est moins propice à l'observation de la diversité végétale ? Alors partez à la recherche d'objets colorés : collectez par exemple le plus d'objets rouges possible et prenez-les en photo.

Bon à savoir:

Rester longtemps assis est associé à diverses maladies et augmente le risque de mortalité. Réduisez le temps que vous passez assis chaque jour et interrompez les longs moments assis en vous levant ou en bougeant régulièrement. Chaque mouvement compte.



Exercice express 8

Un balancier pour patienter

Comment faire : pour tromper l'ennui en attendant le bus : debout, corps droit, penchez-vous légèrement vers l'avant en amenant le poids de votre corps sur la pointe des pieds, puis penchez-vous légèrement vers l'arrière en le transférant sur les talons – le plus loin possible sans risquer de perdre l'équilibre. Alternez ainsi jusqu'à l'arrivée du bus. Appréciez le regard des autres usagers et des passants, et invitez-les à se joindre à vous.



Astuce:

C'est beaucoup trop facile ? Pour corser l'exercice, vous pouvez vous accroupir pour réaliser le mouvement de balancier.

Bon à savoir:

Il est très utile de renforcer son équilibre. Cela permet de réagir de manière sûre en toute situation, prévisible ou imprévisible.

Exercice express 9

Descendez un arrêt avant

Comment faire : vous avez prévu aujourd'hui un trajet en transports publics ? Descendez donc un arrêt de bus ou de tram plus tôt, quelle que soit votre destination. Parcourez le reste du trajet à pied et profitez de ce bol d'air.

Bon à savoir :

L'activité physique réduit aussi le stress et les symptômes de dépression et d'anxiété.

Astuce :

Vous pouvez tout à fait appliquer cette astuce à chaque trajet en bus ou en tram.



Exercice express 10

Des salutations qui font bouger !

Comment faire : vous connaissez une personne qui aime recevoir du courrier ? Envoyez-lui cette carte postale avec quelques lignes personnelles et proposez-lui une activité – peut-être une promenade en forêt ? Il ne vous reste plus qu'à noter l'adresse et à aller la poster à pied.

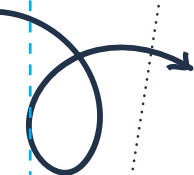
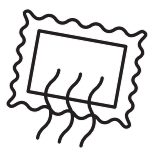
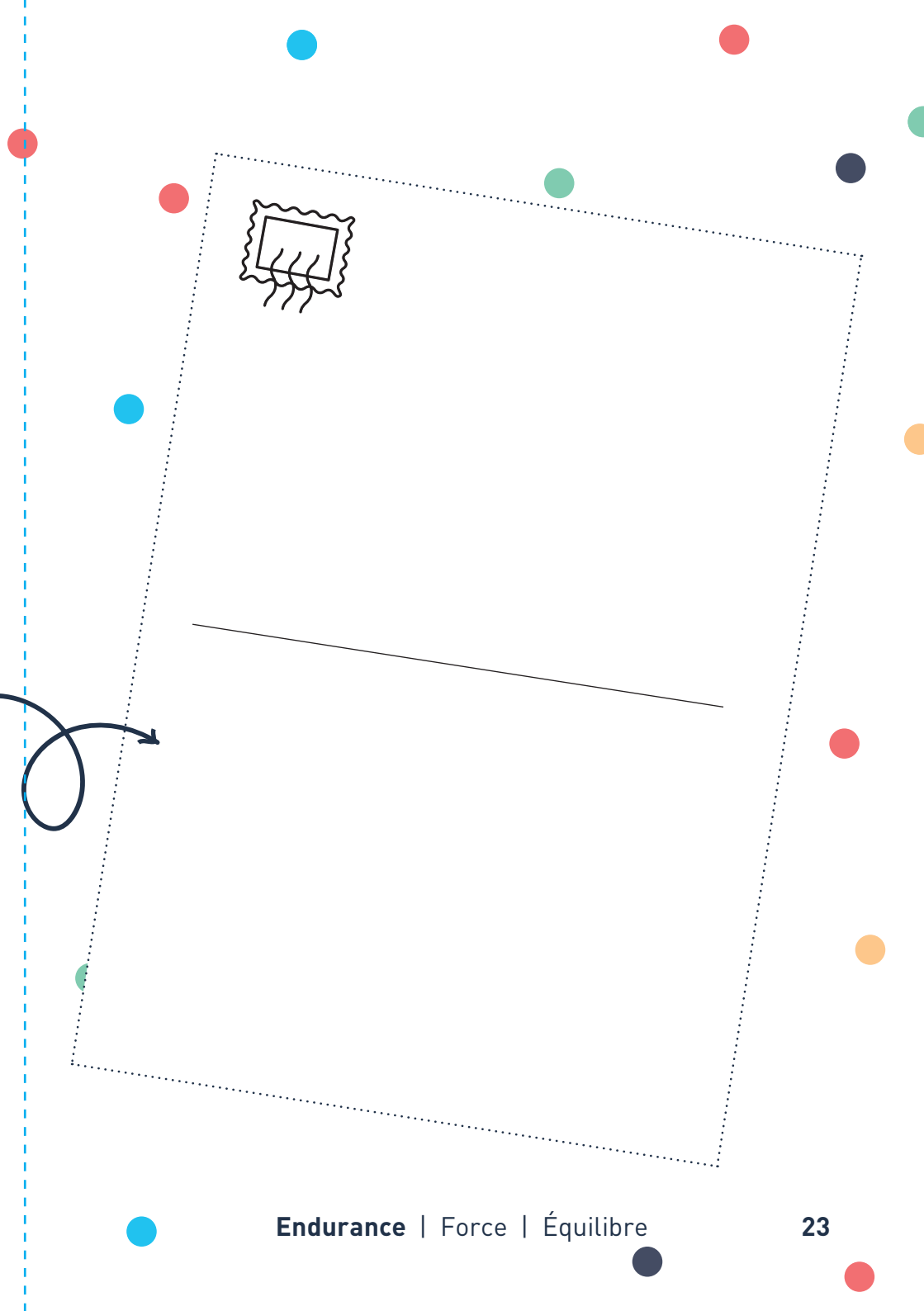
Astuce :

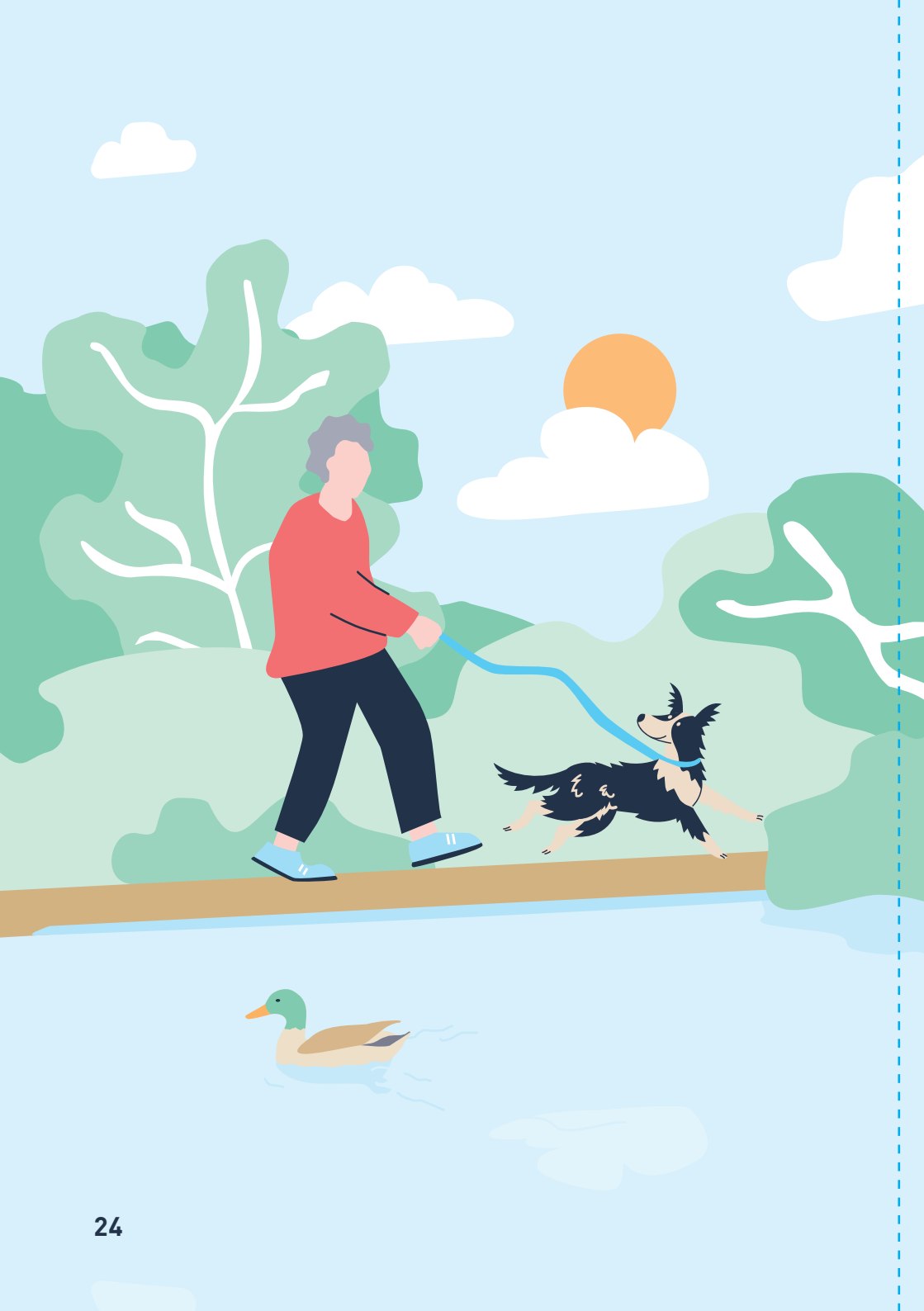
Pour votre promenade, ne choisissez pas la boîte aux lettres la plus proche, mais une plus éloignée. Votre activité physique s'en trouvera automatiquement prolongée.



Bon à savoir :

Une **activité physique suffisante** au grand air **aide à dormir sainement et profondément** et diminue la fatigue durant la journée.





Exercice express 11

Un parcours à domicile

Comment faire : transformez votre foyer en parcours-mémos. Notez les exercices suivants sur différents mémos et collez-les bien en vue à différents endroits chez vous, par exemple sur le frigo, un miroir ou la télé. Chaque fois que vous passez devant un mémo, effectuez l'exercice correspondant.



Tendre les bras sur le côté et
maintenir 15 secondes

Fléchir les genoux et maintenir
20 secondes

Faire un mouvement de
balancier sur la jambe droite
pendant 15 secondes

Faire un mouvement de
balancier sur la jambe gauche
pendant 15 secondes

Bon à savoir:

Dans l'idéal, effectuez **au moins deux jours par semaine des exercices de renforcement musculaire**. Choisissez une intensité modérée ou soutenue qui sollicite si possible tous les grands groupes musculaires (jambes, bras, torse, abdomen, dos et épaules). Il est intéressant de les compléter par des exercices travaillant l'équilibre.

Astuce:

Rajoutez des exercices à volonté. Vous souhaitez augmenter l'intensité ? Notez à la suite de l'exercice le nombre de répétitions dont vous vous sentez capable. Retrouvez plus d'informations sur equilibre-en-marche.ch





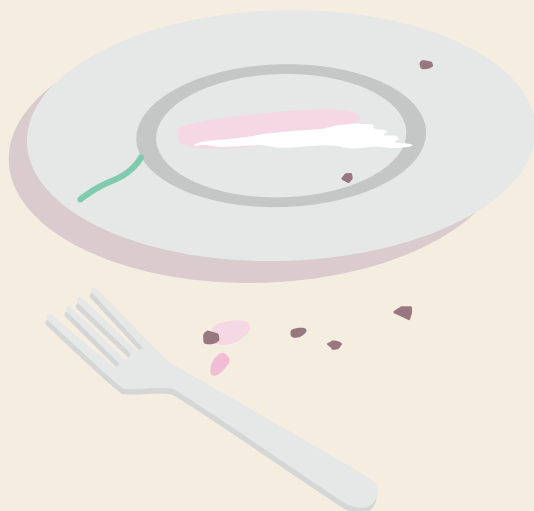
Exercice express 12

Ralliement matinal

Comment faire : invitez vos amis ou vos proches à prendre un café accompagné de douceurs. Retrouvez-vous à un endroit convenu, à au moins 30 minutes de marche de chez vous, du bistrot ou du salon de thé. Faites de cette expérience bénéfique un rendez-vous hebdomadaire, en choisissant à tour de rôle un point de départ et un itinéraire.

Astuce:

Intégrez une légère pente dans votre promenade afin de bien solliciter vos muscles.



Bon à savoir:

Si vous pouvez et voulez en faire plus : toute activité physique **au-delà de 150 minutes à intensité soutenue ou de 300 minutes à intensité modérée** par semaine apporte un bénéfice supplémentaire à votre santé, même si la progression n'est plus aussi forte.

Doucement mais sûrement

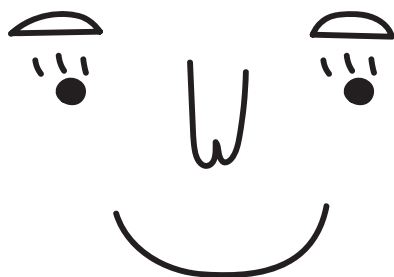
Comment faire : le jogging est trop difficile ?

Alors essayez le jogging lent : cette variante à allure de promenade vous permet de rester dans la tendance, et aussi de lutter contre la fonte musculaire liée à l'âge. Cette technique de course prévient les chutes et les blessures tout en ménageant les articulations, car elle fait travailler le corps en douceur.



Astuce :

Plus la foulée est courte, plus le jogging lent est facile. Vous pouvez encore sourire ? Super, c'est le signe que l'allure n'est pas trop rapide.



Bon à savoir :

Pour la plupart, le jogging est une activité d'intensité soutenue. **Il apporte le maximum de bienfaits pour la santé si on parvient au moins à 75 à 150 minutes par semaine.** Au-delà, vous pouvez obtenir des bénéfices supplémentaires, même si la progression n'est plus aussi forte.

Une activité qui ne manque pas de saveurs

Comment faire : les plantes aromatiques ont de multiples vertus : soigner, apaiser, assaisonner, stimuler ... Composez votre propre assortiment et cultivez-en sur votre balcon ou dans votre jardin. Quelques idées :

Menthe : facile d'entretien et polyvalente : en sirop, en infusion ou dans différentes recettes.

Romarin : fleurit de mars à avril. Les feuilles parfumées s'utilisent fraîches ou séchées.

Cresson : ultrasimple. Les pousses peuvent être récoltées dès la deuxième semaine.

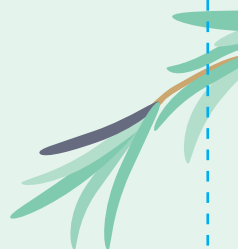
Lavande : apprécie les endroits chauds et ensoleillés. Fraîche, en infusion, elle agit contre la fièvre et déploie un effet apaisant.

Basilic : à planter en extérieur de préférence après les saints de glace. En infusion, les feuilles séchées aident à soulager troubles digestifs, ballonnements, nausées ou coliques.



Astuce :

Rien de tel qu'une jardinerie pour trouver les graines nécessaires. Selon la distance, allez-y à pied ou à vélo, ou descendez un arrêt avant si vous utilisez les transports en commun.



Bon à savoir

Pour la plupart, le jardinage est considéré comme une activité physique d'intensité modérée. **Au moins 150 à 300 minutes par semaine** vous apportent le **maximum de bienfaits pour la santé**. N'hésitez pas à dépasser cette fourchette si vous le souhaitez et vous sentez assez en forme.





Exercice express 15

La tête et les jambes

Comment faire : résoudre un puzzle est un sport pour les méninges : cela active les deux hémisphères cérébraux, engage la mémoire à court terme et améliore la concentration. Répartissez les pièces d'un puzzle entre deux pièces (p. ex. salon et chambre). Installez le puzzle dans la première et passez dans la seconde pour chercher les éléments qui vous manquent. Vous travaillez ainsi le corps et l'esprit.

Astuce :

Selon votre niveau, vous pouvez choisir un puzzle avec plus ou moins de pièces.

Bon à savoir :

Vous ne pratiquez pas ou que peu d'activités physiques ? Une chose après l'autre : il faut faire un effort pour progresser, mais sans exagérer. Commencez par des exercices que vous réalisez sans peine, puis augmentez doucement.

Exercice express 16

Prenez de la hauteur

Comment faire : vous utilisez l'ascenseur quotidiennement ? Alors, descendez aujourd'hui un étage avant et prenez les escaliers pour les derniers mètres. Peut-être pourrez-vous monter deux étages dès la semaine prochaine ?

Astuce :

Vous habitez au rez-de-chaussée ? Aucun problème. Montez et descendez deux fois les prochains escaliers qui se trouveront sur votre chemin.

Bon à savoir :

Monter les escaliers renforce les muscles des jambes. Associée à des **exercices d'équilibre réguliers** (p. ex. tenir sur une jambe sur le sol ou un support instable) et à des exercices cognitifs et moteurs (p. ex. marcher en formant un huit tout en résolvant un problème logique), cette activité est la **meilleure prévention contre les chutes**.

Exercice express 17

Entrez dans la danse

Comment faire : Votre dernière soirée dansante remonte un peu ? Alors il est grand temps de guincher ! Le pas disco-fox fonctionne avec beaucoup de vos chansons. Trouvez quelques classiques entraînants et vos pieds danseront le disco-fox presque d'eux-mêmes. Commencez les pieds joints et suivez les pas dans l'ordre indiqué à gauche. Lorsque le schéma ne représente qu'un contour d'empreinte, il faut seulement effleurer le sol.

Le couple se fait face.



Astuce :

Cherchez une deuxième personne ou même un groupe pour danser : en groupe, l'activité physique est encore plus sympathique !

Bon à savoir :

Suivant le style, la danse est une activité physique à intensité modérée ou soutenue. Une **intensité modérée** correspond à une activité physique avec une respiration légèrement renforcée, sans transpiration, où vous pouvez encore parler mais plus chanter. Une **intensité soutenue** signifie que vous transpirez au moins légèrement, que votre respiration s'accélère et que vous ne pouvez plus échanger que de brèves paroles.

Exercice express 18

Laissez-moi vous aider!

Comment faire : le chien de votre voisine aboie encore ? Alors passez-lui une laisse et faites le tour du pâté de maison avec lui.

Ainsi, vous pourrez sortir tous les deux et votre voisine pourra tranquillement secouer la couverture du chien et passer l'aspirateur.



Astuce :

Votre voisine n'a pas de chien ? Alors, promenez-vous ensemble : elle voulait aussi prendre l'air.

Bon à savoir :

La marche rapide est considérée comme un exercice d'intensité modérée.

Comment reconnaître l'intensité modérée ? Vous pouvez encore parler, mais pas chanter.



Trucs et astuces

Créez votre propre exercice express!

Notez vos idées :

Chasse au trésor

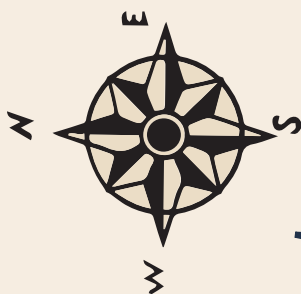
Comment faire : les enfants aident à rester en forme : invitez vos petits-enfants ou de jeunes voisins et organisez une chasse au trésor. Vous êtes aux commandes ! Trouvez un itinéraire amusant et dessinez une carte au trésor sur ce parchemin.

Astuce :

Par beau temps, n'hésitez pas à étendre un peu le périmètre pour que les enfants et vous puissiez profiter du grand air et de l'occasion de bouger davantage.

Bon à savoir :

Activité physique ne rime pas forcément avec sport. La promenade et d'autres activités du quotidien comme le ménage ou le jardinage, de même que des activités ludiques, apportent déjà beaucoup.



Départ

Astuces pour persévérer :

1. Fixez-vous des objectifs

Le chemin est le but. Mais connaissez bien les raisons qui vous poussent à faire de l'activité physique. Elles doivent être les plus concrètes possibles : rester autonome, continuer à voir des amis, rester mobile au quotidien.

2. Planifiez vos activités

L'humain est pétri d'habitudes. Il faut en moyenne deux mois pour faire d'un comportement quotidien une habitude. Définir des moments fixes pour bouger (p. ex. à 9h00 ou devant la télé) facilite la création d'automatismes.

3. Allez-y progressivement

Vous ne pratiquez pas ou que peu d'activités physiques ? Alors commencez en douceur et augmentez progressivement la fréquence, la durée et l'intensité. Une promenade hebdomadaire est un très bon début.

4. La routine sans l'ennui

Plus le programme d'activité physique est diversifié, moins vous risquez de vous ennuyer. Vous pouvez par exemple emprunter un autre itinéraire lors de votre prochaine promenade, ou enfourcher votre vélo.

5. Trouvez des complices

Partager sa peine aide à la soulager. Plus encore, partager sa joie la rend plus intense. Faites de l'activité physique avec des personnes qui partagent les mêmes objectifs. Bonus : c'est un excellent moyen pour nouer de nouveaux contacts.

6. Récompensez-vous

L'activité physique fait sécréter de la dopamine, de la sérotonine et de l'endorphine, les « hormones du bonheur ». Après avoir fait du sport, accordez-vous une récompense, un massage par exemple.

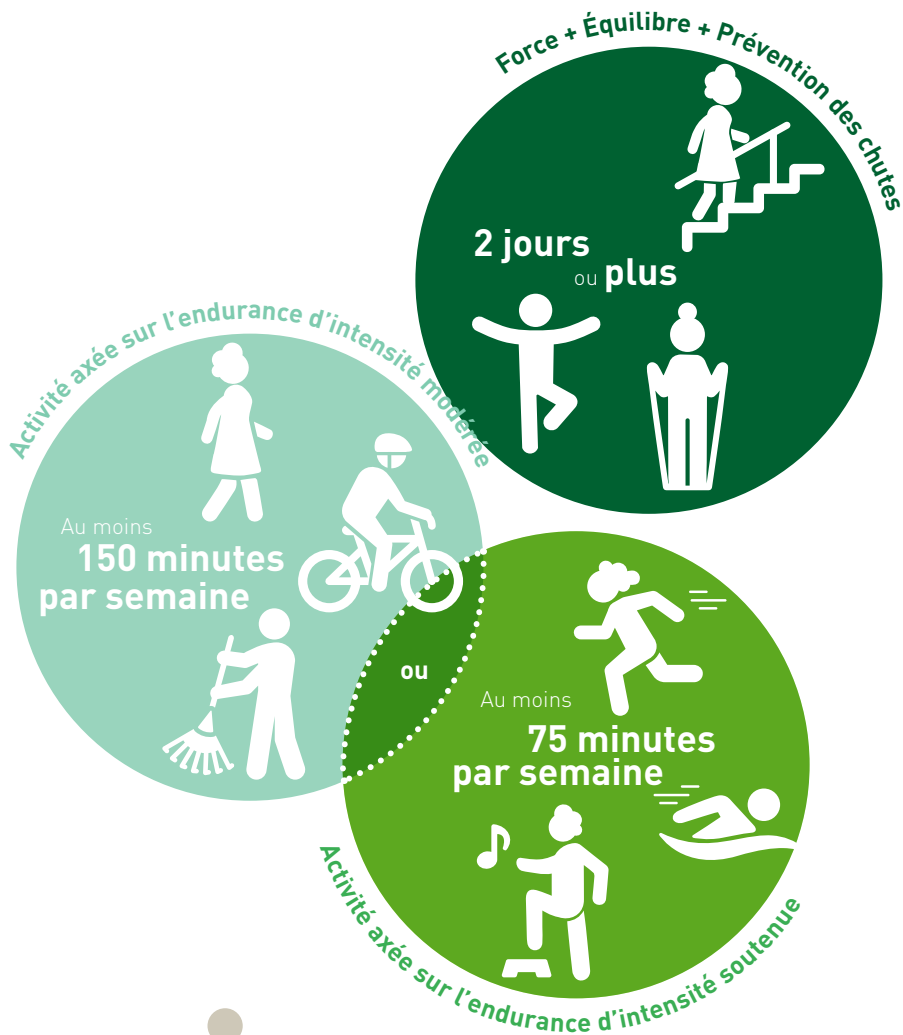
Bon à savoir :

Recommandations pour les personnes âgées

L'activité physique stimule la mémoire, est bonne pour le mental et aide au maintien de l'autonomie. Afin de bien tirer profit d'un style de vie actif, voici les recommandations nationales concernant l'activité physique pour les personnes âgées :

Chaque mouvement compte.

Toute activité physique est bénéfique pour la santé, même si elle n'atteint pas les objectifs fixés dans les recommandations. Le principal est d'être actif. **Réduire le temps passé assis et bouger régulièrement compte aussi.** Faites-le plus souvent, dégourdissez-vous les jambes et faites un maximum de choses debout. Une petite promenade quotidienne a déjà des effets. Une activité physique régulière bénéficie aussi aux seniors souffrant d'affections chroniques. Dans ce cas, il peut être utile de se faire conseiller par un professionnel.



Limitier les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

S'asseoir moins et bouger plus

Pour obtenir le meilleur effet sur la santé, il faut pratiquer chaque semaine une **activité physique axée sur l'endurance d'intensité modérée pendant au moins 150 à 300 minutes** (faire du vélo, jardiner, faire du ménage, etc.) ou au **moins 75 à 150 minutes d'intensité soutenue** (natation, ski de fond, entraînement de cardio, etc.). Vous pouvez aussi combiner les deux. En dépassant ces durées, vous obtiendrez toujours un bénéfice supplémentaire pour la santé, même si la progression est moins forte.

Le secret : la variété

La diversité est un atout. **Il est recommandé de pratiquer au moins deux jours par semaine une activité de renforcement musculaire d'intensité modérée ou soutenue** qui sollicite tous les grands groupes de muscles (p.ex. squats, exercices avec des élastiques) et des activités qui renforcent l'équilibre et réduisent le risque de chutes.

Il n'est jamais trop tard !

Le premier pas vaut toujours la peine. Si vous n'avez presque pas pratiqué d'activités physiques jusqu'ici, vous pouvez commencer (petit) n'importe quand et contribuer grandement à votre santé, à votre bien-être et à votre autonomie. Quel que soit votre âge. De plus, l'activité physique crée de bonnes occasions de nouer des contacts sociaux, ce qui est aussi bon pour la santé.

Autres recommandations

Les petits enfants peuvent aussi faire des exercices express en s'amusant. Scannez le code QR pour les découvrir.



hepa.ch/moinsde5



hepa.ch/5a17



Les réseaux sociaux sont la seule activité des adolescents d'aujourd'hui ? Voici des exercices pour **les enfants et les adolescents** qui sont amusants et adaptés aux réseaux sociaux.

Le temps semble souvent manquer pour bouger plus. Heureusement, il y a ces exercices express adaptés au quotidien des **adultes**.



hepa.ch/18a64



Impressum

Éditeur : Office fédéral de la santé publique OFSP

Partenaires :

Réseau santé et activité physique Suisse hepa.ch

Office fédéral du sport OFSPO

Promotion Santé Suisse

Bureau de prévention des accidents BPA

Conception : in flagranti ag

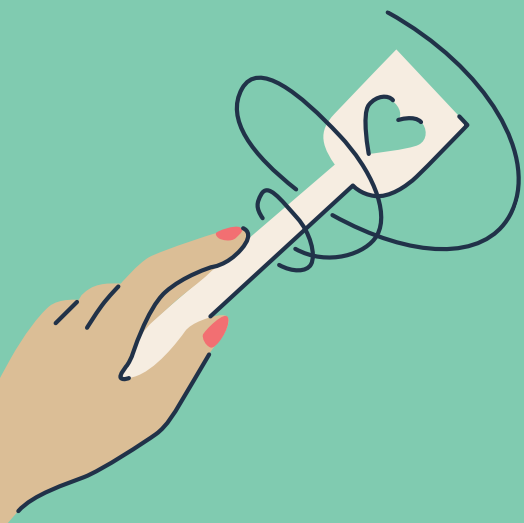
Date de publication : août 2023

Commandes : publicationsfederales.ch

Numéro de commande : 316.312.f

Téléchargement sur hepa.ch/recommandations

Cette publication est également disponible en allemand et en italien.



Vous avez déjà fait tous les exercices ? Bravo !

Vous trouverez plus d'informations sur les recommandations suisses en matière d'activité physique à l'adresse :

hepa.ch/recommandations

