

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DES SÉNIORS EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

En fonction de votre rythme et de vos sensations, essayez de :

- B**ougez le plus possible, idéalement un peu chaque jour
- O**ptez pour des activités variées qui vous font plaisir
- U**tilisez les nouvelles technologies et le téléphone pour pratiquer de manière connectée en famille
- G**érez votre temps assis quotidien, en essayant de le diminuer
- E**ntrecoupez votre temps assis avec des mouvements d'environ 2 à 3 minutes toutes les heures
- R**égularité = Efficacité



Si vous avez besoin d'idées pour **BOUGER** chez vous, voici des exemples d'activités pouvant être effectuées pour atteindre les recommandations dans le but de maintenir et/ou améliorer votre santé.

- Importance de travailler sur les 5 points évoqués ci-dessous
- Durée totale pouvant être atteinte de manière fractionnée au cours de la journée

ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

Tous les jours, environ 30 min / jour, intensité modérée (Je suis essoufflé(e) mais je peux discuter)



Jardiner, faire le ménage ou bricoler



Jeux actifs (possibilité de jeux connectés)



Marcher

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 fois par semaine, environ 15 minutes dans la journée



Monter et descendre les escaliers



Fléchir les bras avec une bouteille d'eau ou un paquet de pâtes à la main



S'assoier et se lever d'une chaise plusieurs fois à la suite

EQUILIBRE

3 fois par semaine, environ 10 min dans la journée



Marcher sur une ligne tracée au sol



Rester sur une jambe en alternance (lors de la cuisine, brossage de dents...)



Au sol, à 4 pattes, lever un bras et/ou une jambe, et reposer

SOUPLESSE

Minimum 2 fois par semaine, environ 10 min dans la journée, aucune douleur ne doit être ressentie



Avec votre tête, faire un va et viens lent de droite à gauche et de haut en bas



Bras tendus à l'horizontal, rapprocher le plus possible vos mains devant vous, souffler, et faire la même chose vers l'arrière



Debout ou assis au sol, enrouler tout doucement son dos pour aller toucher ses chevilles, jambes le plus tendues possibles

COORDINATION

2 fois par semaine, environ 30 min dans la journée



Jongler avec 1, 2 ou 3 éléments (ex : paquets de chaussettes)



En cuisinant, remuer simultanément un plat dans un sens avec une main et un autre plat dans l'autre sens avec l'autre main



En marchant, effectuer des cercles avec vos bras, avant bras ou poignets, en changeant de sens

CES 5 POINTS ONT UN IMPACT SUR LA SANTE

- Diminution de l'essoufflement
- Diminution des incapacités musculaires
- Amélioration de la circulation veineuse
- Diminution du risque de chute
- Diminution des douleurs ostéo-articulaires
- Amélioration de la capacité fonctionnelle
- Amélioration de la santé mentale
- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration de la qualité de vie
- Amélioration des capacités cognitives

ET, CONCERNANT LA COVID-19

- Amélioration des défenses immunitaires
- Prévention des facteurs de risques associés à une forme grave de COVID 19