# **Pour et par les aînés : conversations** **communautaires**

Sommaire des discussions tenues le 19 octobre 2022 lors de la « conversation communautaire : commencer et continuer à bouger »

Visionnez l’enregistrement ici : <https://youtu.be/dWGup1t4410> (en anglais)

Suivez la série ici : <https://parachute.ca/fr/programme/for-seniors-by-seniors-community-conversations-fr/>

|  |  |
| --- | --- |
| **Résultats du sondage** | |
| **Question 1**: Vous considérez-vous une personne active?  Oui 86 %  Non 12 %  Je ne sais pas 2 % | **Question 2**: Considérez-vous ces activités comme étant de l’exercice?  Yoga 55 % Travail du bois 24 %  Jardinage 67 % Taï-chi 45 %  Musculation 48 % Pêche 12 %  Magasinage 71 % Pilates 31 % |

# Pourquoi les aînés veulent-ils rester actifs?

Les personnes participantes ont dit comprendre l’importance de continuer à bouger en vieillissant. Voici quelques-unes des excellentes raisons incitant les gens à choisir de rester actifs :

* se maintenir en bonne santé physique, y compris la pression artérielle, le poids et l’arthrite
* se maintenir en bonne santé mentale parce que l’activité physique procure un sentiment de bien-être
* briser l’isolement social grâce aux rencontres avec de nouvelles personnes et aux interactions avec les autres
* rester libre d’organiser son quotidien (épicerie, ménage, gardiennage des petits-enfants, danse en couple)
* garder la souplesse, la force musculaire et l’équilibre nécessaires pour bien vieillir
* l’appel du plein air et de la nature, ça donne le goût des activités à l’extérieur
* « je me sens en vie quand je fais de l’exercice »

# Activités faites pour demeurer actif

|  |  |
| --- | --- |
| * exercices devant la télévision (p. ex., yoga sur chaise, vélo d’intérieur, musculation, position debout) * exercices de respiration afin de garder les poumons en santé * marche (p. ex., promenade au centre commercial, avec un groupe, avec le chien) * cours en ligne sur Zoom (p. ex., Zumba) * vidéos d’exercices sur YouTube (p. ex., HASfit, BonES lab, Girl on the Pilates Mat, Yoga with Kassandra, YMCA @ Home, Essentrics, Improved Health – exercices dirigés par un physiothérapeute gériatrique) * danse en ligne ou danse en couple | * cours de conditionnement physique * natation, y compris faire des longueurs, aquagym et aquaforme * yoga, taï-chi, qi gong ou version assise de ceux-ci * marche sur la bordure du trottoir (aide à améliorer l’équilibre) * vélo et vélo électrique * jardinage, désherbage et pelletage * porter et monter les sacs d’épicerie et de lavage et autres tâches ménagères * observation d’oiseaux * ski de fond * jouer avec les petits-enfants * activités à la maison de retraite la plus proche (marcher pour y aller) * exercices d’étirement et d’équilibre avant l’heure du coucher |

# Barrières empêchant les aînés de bouger

# Les aînés ont dressé une liste de facteurs les empêchant de garder la forme comme le manque d’accès à des services et à des programmes conçus pour les aider à demeurer physiquement actifs.

# Par exemple :

* nombre insuffisant de gyms ou d’installations sportives à proximité
* compétences technologiques insuffisantes pour suivre des cours en ligne
* manque de place pour les cours en présentiel
* budget trop serré pour se payer des cours, de l’équipement sportif et un entraînement privé
* transports (accès aux transports et coût du transport)
* conditions météorologiques (p. ex., gel, neige et pluie diluvienne)
* manque d’accès à des spécialistes (p. ex., physiothérapeute, entraîneur, ergothérapeute)
* manque d’information sur la façon de participer aux programmes

Les personnes participantes ont en outre parlé de ce qui les empêchait de bouger au quotidien. Les difficultés personnelles et psychologiques, les facteurs environnementaux et les aptitudes physiques font partie des obstacles au maintien d’un mode de vie physiquement actif.

# Par exemple :

* trouver la motivation de faire de l’exercice : l’accès à des programmes inciterait davantage à garder la forme
* à l’intérieur de la maison ou de l’appartement : trop peu de place pour exécuter des exercices
* temps nécessaire pour s’adonner à une activité physique : dépend aussi de l’heure de la journée
* médication : effets négatifs sur la capacité physique ou la motivation
* chutes : peur associée aux activités de plein air ou à la marche à l’extérieur
* préjudices : perception de soi et des autres par rapport aux appareils fonctionnels
* exercices vigoureux : difficulté à trouver des activités de ce genre; exercices de faible intensité ou d’intensité modérée beaucoup plus faciles à trouver
* exercices en groupe ou accès à un gym et à des installations sportives : plus compliqué pour les personnes vivant dans une maison privée par comparaison à celles vivant en appartement ou en copropriété
* capacités actuelles :
  + limites quant aux exercices possibles : fatigue, équilibre, endurance
  + adaptation de l’activité à l’état de santé : ne sait pas s’y prendre
  + dépression : difficulté à sortir du lit certains jours
  + bouger : moins facile tous les jours, mais plus facile une journée sur deux
  + bouger avec d’autres : ce qui peut être difficile pour un individu n’est pas nécessairement difficile pour un autre, alors faire de l’exercice avec quelqu’un d’autre ne procure pas toujours les mêmes bienfaits
* considérations relativement à l’aidant :
  + manque de temps pour assister avec les activités
  + impossibilité de sortir du domicile ou de laisser la personne qui reçoit les soins

### Se remettre en forme après une blessure ou un problème de santé

Certains participants ont déclaré avoir éprouvé des difficultés à revenir à un mode de vie actif après avoir dû soigner une blessure ou un problème de santé. Ils ont mentionné les défis auxquels ils se sont heurtés et ce qu’ils ont fait pour réussir à les surmonter.

# Par exemple :

* sentiment d’incapacité à reprendre le même rythme qu’avant
* prise de conscience qu’il ne sera plus possible de s’adonner aux activités qui leur tenaient à cœur
* diminution de l’énergie et augmentation de la fatigue comme jamais
* apprentissage à faire pour accepter les changements et surmonter la situation et s’y adapter
* visionnement de vidéos sur YouTube expliquant des techniques d’adaptation de certains exercices et de certaines activités physiques aux capacités individuelles

### Impact de la COVID-19

À certains moments depuis le début de la pandémie en 2020, des gyms, des centres de conditionnement physique et des foyers pour aînés ont fermé leurs portes afin de prévenir la propagation et la transmission du virus. Ces fermetures ont malheureusement créé des barrières à l’activité physique comme telle.

# Par exemple :

* isolement social accru en raison de l’absence de cours et d’activités de conditionnement physique en présentiel
* diminution de l’activité ayant mené à la raideur et à la rigidité musculaires provoquées par l’arthrite
* baisse d’endurance et d’énergie entraînant une perte de vitalité
* peur de la COVID-19 toujours ressentie, les participants ayant signalé leur hésitation à participer de nouveau à des activités de groupe
* bien que des participants se disaient prêts à reprendre les activités de groupe, ils rencontraient des difficultés à faire entendre raison à leurs proches toujours aux prises avec la peur
* d’autres participants ont également déclaré vouloir reprendre l’activité physique, mais ne pas savoir se préparer mentalement
* d’autres encore ont mentionné que, durant la pandémie, les cours et les activités en ligne se sont multipliés sur les plateformes comme YouTube où il était possible de visionner des vidéos d’exercices à réaliser chez soi

# Recommandations à l’intention des aînés

* Commencez lentement à vous mettre en forme, puis respectez votre propre rythme en sachant que n’importe quel mouvement procure des bienfaits.
* Assurez-vous de faire des choix conscients, en optant pour la voie facile ou bien pour la voie qui vous poussera peut-être et vous amènera à bouger.
* Adaptez vos exercices :
  + en fonction de votre santé physique et de vos capacités, ce qui peut changer quotidiennement;
  + en fonction de l’endroit où vous vivez et des conditions météorologiques.
* Motivation et objectifs :
  + vous trouverez une motivation en sachant « pourquoi » vous voulez bouger;
  + fixez-vous de petits objectifs, puis fixez-en de nouveaux une fois atteints;
  + méditez pour vous aider à établir vos objectifs et vous mettre dans le bon état d’esprit;
  + écoutez de la musique entraînante qui donne de l’énergie;
  + faites-en une habitude;
  + si vous trouvez l’exercice ennuyant (aucune motivation, difficile de ne pas lâcher), trouvez des façons amusantes de bouger, changez d’opinion et de point de vue sur ce que vous considérez comme « ennuyant ».
* Équipement et matériel :
  + investissez dans des bottes à crampons pour l’hiver (consultez le site [www.ratemytreads](http://www.ratemytreads) pour l’achat de bottes d’hiver efficaces)
    - « j’ai l’impression que je peux recommencer à faire des marches sans tomber »;
  + achetez des bâtons de marche ou un déambulateur pour vous aider à rester actif
    - « ça pourrait être la différence entre faire une belle promenade et une mauvaise chute »
    - le déambulateur aide à garder l’équilibre et est muni d’un siège permettant de s’asseoir et de se reposer en cas de fatigue ou d’un besoin de pause;
  + procurez-vous des bandes élastiques; c’est une façon économique de développer votre force musculaire; sans une paire de poids ou d’haltères, utilisez des boîtes de conserve (c’est tout aussi efficace).
* Professionnels :
  + centres sportifs privés ou spécialistes en entraînement des aînés;
  + rappelez-vous ce que l’entraîneur vous a montré et exercez-vous à la maison.
* Exercices et adaptation des exercices :
  + si vous n’aimez pas ou ne pouvez pas conduire, essayez la marche, le vélo ou l’autobus le plus souvent possible;
  + prenez l’escalier aussi souvent que possible (c’est un bon exercice qui vous habitue à monter et à descendre les marches en cas d’urgence si vous vivez dans un immeuble d’appartements);
  + si vous n’avez pas accès à des sentiers pour marcher en toute sécurité près de chez vous, utilisez un moyen de transport pour vous rendre à un sentier;
  + placez des poids ou des haltères à côté de vous pour écouter la télévision, puis utilisez-les durant les messages publicitaires;
  + si vous avez accès à des programmes de conditionnement physique spécialisés, profitez-en (p. ex., personnes atteintes d’un cancer, d’une maladie cardiaque, de l’Alzheimer).
* Faites-en une activité sociale :
  + mettez sur pied un groupe pour la marche ou une autre activité;
  + jumelez-vous à une autre personne;
  + même si vous n’avez pas de chien, sortez et dites bonjour aux personnes qui promènent leur chien;
  + choisissez des activités où vous rencontrerez d’autres personnes.

# Recommandations à l’intention des organismes

* Il faudrait des programmes abordables et faciles d’accès.
* Les participants ont dit vouloir de l’aide pour établir leurs objectifs, davantage de cours gratuits en ligne et plus de choix d’exercices physiques à faire à l’extérieur.
* Il serait utile de créer un répertoire de cours spécifiquement conçus pour les aînés.
* Il faudrait des cours donnés par des entraîneurs qualifiés, ce qui permettrait de réduire les blessures.
* Il serait bon d’obtenir de l’assistance technique pour comprendre le fonctionnement des cours de conditionnement physique en ligne.
* Une aide financière pour payer les cours, le matériel, les entraîneurs et le transport serait la bienvenue.
* Ce serait bien d’avoir accès à une certaine partie commune qui pourrait servir de salle d’exercice intérieure durant les mois d’hiver.
* Il faudrait améliorer la disponibilité des physiothérapeutes, des ergothérapeutes et des entraîneurs sportifs.