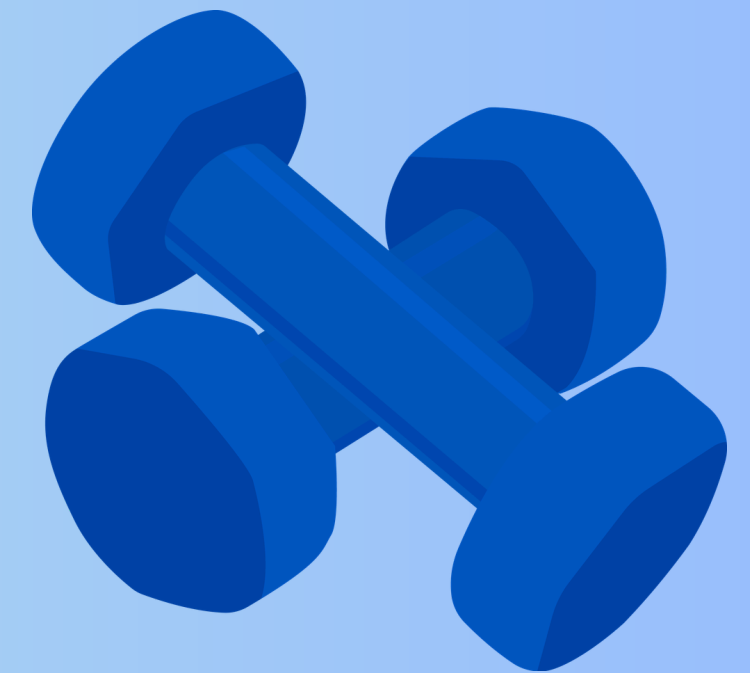


# **APPRENDRE À BOUGER EN SÉCURITÉ**



---

Présenté par Justine Lessard



# À PROPOS DE MOI

- Physiothérapeute graduée de l'Université de Sherbrooke en 2023
- Travaille actuellement en soutien à domicile au CLSC de Thetford Mines
- Travailleur autonome à la maison
- Formation au microprogramme de 2e cycle en rééducation périnéale et pelvienne à l'Université de Montréal
- Maman de deux garçons de 2 ans et 4 mois

# Les bénéfices de l'activité physique

## **Mobilité et force**

- Préserve la performance des muscles → moins de chute
- Maintient une bonne mobilité, une bonne coordination et le maintien de l'autonomie (escaliers, attacher ses souliers)
- Maintient de la force, de la puissance, de la masse musculaire et de la qualité des muscles

\*\*Entre 30 et 80 ans: Perte de 60% des muscles du corps (bras, jambe, dos)

## **Psychologique et social**

- Lien entre l'activité physique et l'amélioration des symptômes de la dépression (amène de l'endorphine et stimule le système sérotoninergique impliqué dans l'humeur)
- Améliore l'image de soi, amène le sentiment de forme physique, un sentiment de contrôle et améliore l'humeur
- Augmente le niveau de socialisation (si pratiqué en groupe)

# Les Chutes...

## Statistiques

- 1 personne sur 3 chute >65 ans chute chaque année au Canada
- 1ère cause d'hospitalisation liée aux blessures chez les aînés au Canada

## Facteurs de risque

- Faiblesse musculaire
- Mauvais équilibre
- Médication
- Fatigue
- Mauvais éclairage
- Chaussures inadéquates

**\*\*Les programmes d'exercices adaptés diminuent les chutes jusqu'à 23%**

# Les bénéfices de l'activité physique

## **Cardiovasculaire**

- Améliore la performance du coeur à pomper le sang dans le corps (meilleur apport en oxygène)
- Améliore le profil de lipides (gras) dans le sang
- Améliore la pression artérielle (diminue les risques d'hypertension)
- Améliore l'endurance à l'effort
- Améliore la circulation sanguine dans les muscles
- Diminue l'obésité
- Aide à contrôler la glycémie

## **Composition corporelle**

- Diminue le tissu graisseux a/n du ventre
- Augmente la masse musculaire
- Diminue la masse grasse totale

# Les bénéfices de l'activité physique

## Cognition

- Meilleur contrôle postural (équilibre et réactions de protection) et de leurs fonctions proprioceptives (savoir où nos membres sont positionnés dans l'espace)
- Augmente la circulation sanguine a/n du cerveau
- Délai de réponse plus rapide
- Améliore le raisonnement, le traitement de l'information, la mémoire
- Diminue les risques d'hypertension artérielle

## Os

- Assure un pic de densité osseuse optimal
- Ralentit le développement de l'ostéoporose
- Stimule le métabolisme osseux

\*\*Perte d'environ 50% de la masse osseuse avec l'âge

# Les bénéfices de l'activité physique

## **Bien-être psychologique**

- Améliore le bien-être et le bonheur
- Diminue le niveau de stress
- Améliore l'attention
- Améliore le sommeil
- Améliore la vitesse du processus cognitif

## **Muscles**

- Améliore la force et la flexibilité
- Diminue les risques de chute
- Améliore l'équilibre
- Améliore l'autonomie et les performances fonctionnelles

# Les bénéfices de l'activité physique

## Peau

- Améliore l'efficacité de la sudation (excrétion de toxines et gestion de température corporelle)
- Améliore la guérison de la peau
- Améliore l'efficacité de la peau à transmettre la chaleur
- Diminue la dégradation de la peau

## Immunitaire

- Augmente la résistance aux infections

## Gastro-intestinal

- Diminue la constipation en augmentant les mouvements des intestins

# Les bénéfices de l'activité physique

## **Génital et Urinaire**

- Diminue les risques d'infection en diminuant la stase urinaire et en augmentant le débit

## **Système lymphatique**

- Augmente le drainage lymphatique

## **Système endocrinien**

- Augmente l'efficacité de la production/dégradation d'hormones

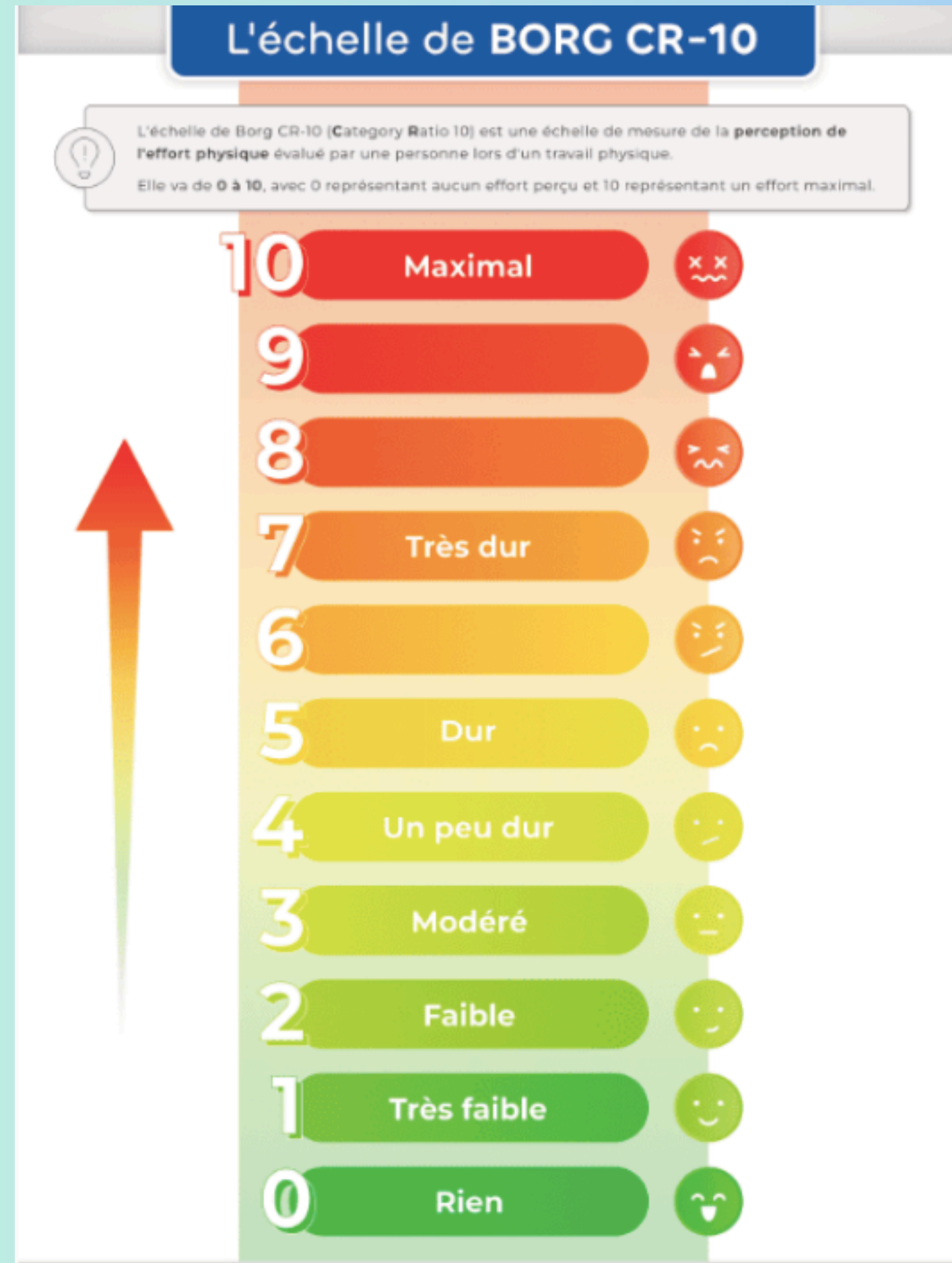
# Recommandations

- Minimum de 150 minutes d'activités aérobiques modérées de façon cumulée par semaine
- \*\*Une activité physique limitée vaut toujours mieux que rien
- Minimum de 2 séances de renforcement musculaire par semaine
- À partir de 65 ans, les guides recommandent au moins 3 séances d'exercices d'équilibre par semaine
- 7 à 9 heures de sommeil de qualité avec des heures de coucher et de lever régulières
- Boire minimalement 1.5 à 2 litres d'eau par jour (sauf si contre-indication médicale)

# Mesurer l'intensité de l'effort



**Test de conversation:**  
Être essoufflé, mais en mesure de maintenir une conversation



Lorsqu'on parle d'intensité modérée, on vise donc un 3-4/10 sur cette échelle

# Contre-indications d'exercice

- Pression systolique au repos  $>200\text{mmHg}$  ou diastolique  $>110\text{mmHg}$
- Angine instable
- Diminution de pression orthostatique  $> 20\text{mmHg}$  avec symptômes
- Arythmie non contrôlée
- Embolie récente
- Péricardite ou myocardite active
- Diabète non contrôlé (glucose sanguin au repos  $> 400\text{mg/dL}$ )
- Hypothyroïdie aiguë
- Insuffisance cardiaque congestive non contrôlée
- Sténose aortique critique
- Tachycardie non contrôlée ( $>120$  battements/minute)



\*\*Si vous faites partie d'un de ces cas, une consultation médicale est extrêmement importante avant d'entreprendre l'activité physique



# Précautions d'exercice

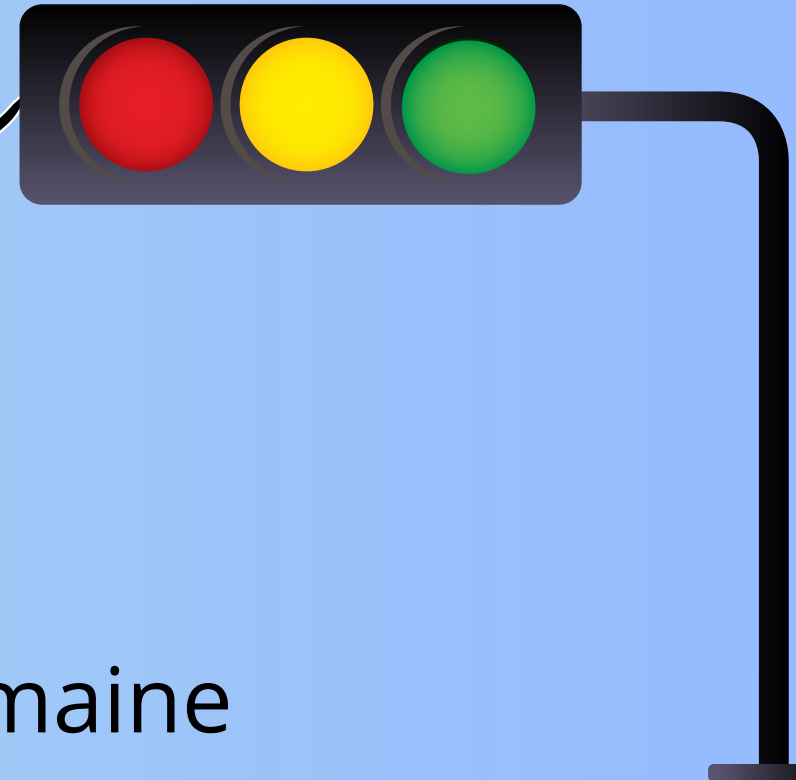


## Diabète

- Si prise d'insuline ou autre médicament dans la classe des sécrétagogues, vous êtes plus à risque d'hypoglycémie pendant l'activité physique (faible taux de sucre dans le sang)
- Signes hypoglycémie: tremblements, nausées/vomissements, palpitations, faiblesse anormale, sueurs anormales, pâleur, maux de tête, vision trouble...
- Le risque est plus présent lors du début d'un nouveau programme, lors de l'augmentation de la durée ou de l'intensité du programme d'exercice
- \*\*Vérifier votre glycémie avant et après l'activité physique
- \*\*Avoir toujours sur soi des glucides à action rapide (comprimés de sucre, jus, boissons gazeuses, barres tendres, chocolat)



# Précautions d'exercice



## Ostéoporose

- Recommandation de faire des exercices d'équilibre au moins 2x/semaine en favorisant des exercices fonctionnels (pointe des pieds, transfert assis-debout)
- Recommandation de faire des exercices de musculation au moins 2x/semaine et cibler des exercices fonctionnels et qui améliorent la posture
- Éviter les mouvements de torsion et flexion du dos, de se pencher complètement vers l'avant ou le côté, de maintenir une position penchée ou en torsion sur une période prolongée
- Intégrer d'autres types d'activités physiques à faible impact aux exercices d'équilibre et de musculation

# A vérifier avant de commencer

- Liste de médicaments
- État de santé actuel
- Présence de douleur inhabituelle
- Antécédents de blessure
- Troubles d'équilibre
- Objectifs visés
- Freins à l'entraînement
- Connaissances sur l'entraînement

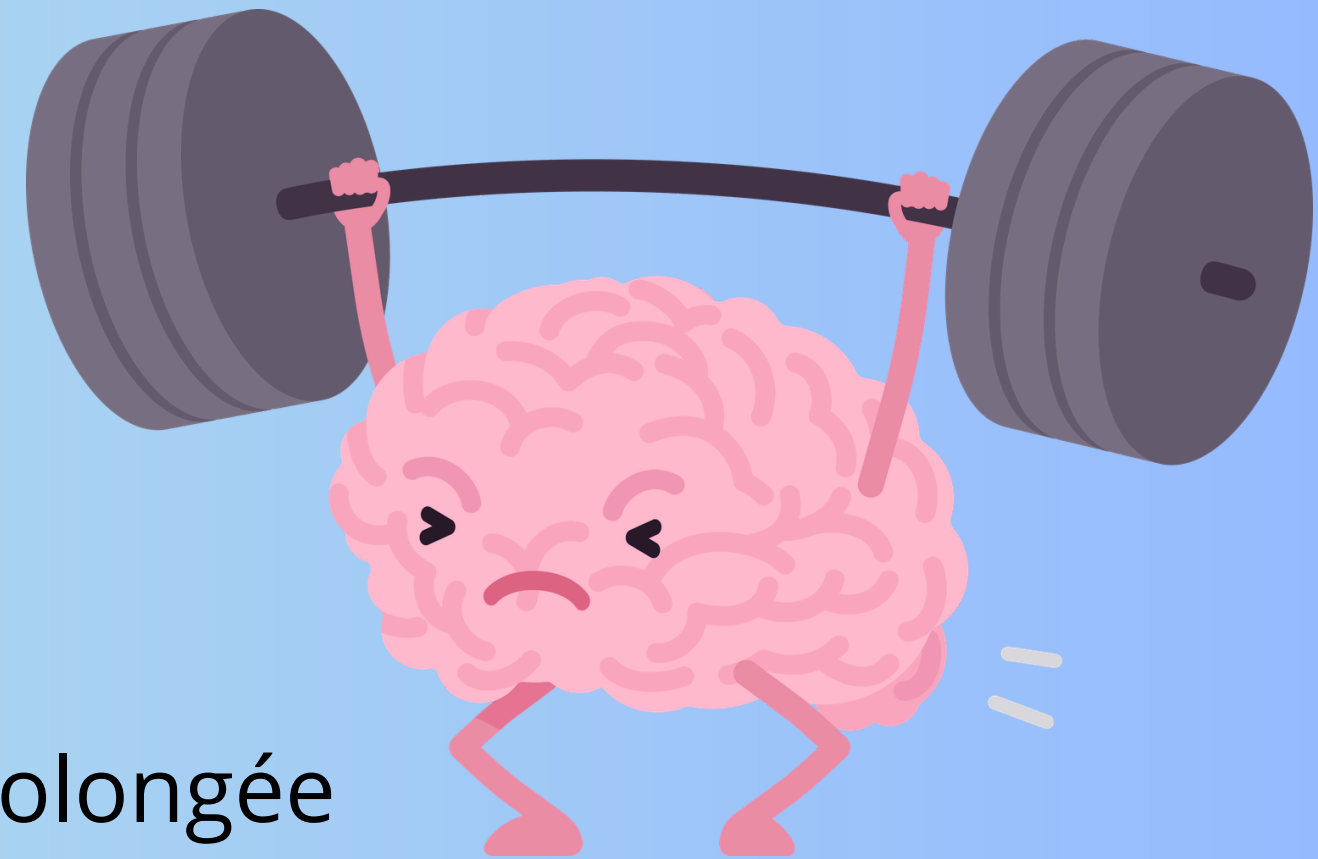
# Symptômes en lien avec l'exercice

## Normaux:

- Essoufflement
- Transpiration
- Fatigue et chaleur dans les jambes
- Douleurs légères musculaires ou articulaires

## Anormaux:

- Douleur à la poitrine
- Douleur intense aux articulations
- Étourdissements et vertiges
- Palpitations
- Difficulté respiratoire intense et prolongée
- Maux de tête



# Séance type d'entraînement

- 1) Réchauffement d'environ 5-10 minutes
- 2) Exercices de renforcement
- 3) Exercices cardiovasculaire (40-60% pour 30min)
- 4) Exercices d'équilibre (optionnel)
- 5) Étirements/cool down

\*Pendant l'entraînement, on veut se situer à 3-4/10 au niveau de l'effort

# Le Réchauffement

## **Pourquoi?**

- Préparer le coeur
- Réchauffer les muscles/ les préparer à l'activité
- Réduire le risque de blessure

## **Quelques idées...**

- Marche
- Rotation des épaules
- Rotation des chevilles

**Durée:** 5-10 minutes

# Cardio

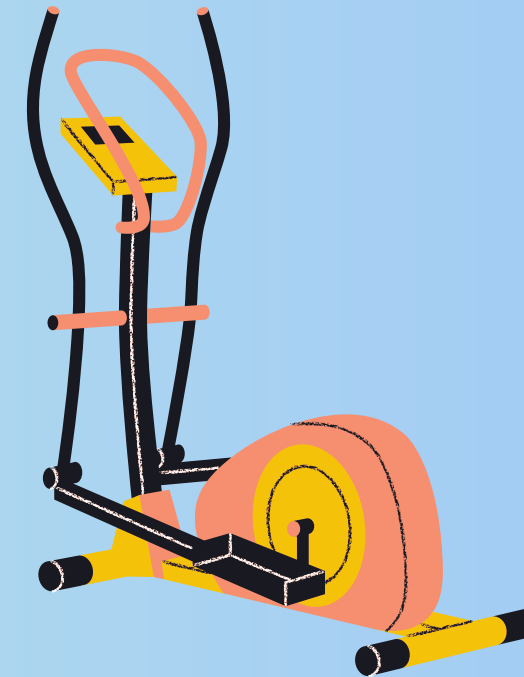
Exercice qui augmente l'endurance du coeur, des poumons et des muscles, il permet de brûler beaucoup de calories.

Devrait être effectué 30min 3 à 5x/semaine avec une intensité modérée

Les activités aérobiques devraient être effectuées en séance de minimum 10 minutes

## Types d'activité:

- Marche/jogging
- Vélo
- Natation
- Elliptique
- Stair master
- Rameur
- Jumping Jack
- Genoux hauts



# Renforcement

## **Types de contraction:**

- Isométrique: Aucun mouvement du muscle
  - Anisométrique
- 1) Concentrique: Raccourcissement du muscle pendant le mouvement
  - 2) Excentrique: Allongement du muscle pendant le mouvement (souvent contre la gravité)

## **Types d'entraînement:**

- Force: Capacité de produire une tension résultant en une action (soulever/retenir/maintenir une charge)
- Endurance: Capacité à produire une tension de façon répétitive ou maintenu pendant une longue période de temps en résistant à la fatigue
- Puissance: Capacité de produire une force de façon rapide (lever une valise ou plusieurs contractions sous-maximale tel monter des escaliers)

# Renforcement

## **Principe de réversibilité:**

- Adaptation à la force et l'endurance sont transitoires à moins de les utiliser dans le quotidien ou dans un programme d'entraînement de maintien
- Phénomène de désentraînement se produit en 1-2 semaines d'arrêt du programme de renforcement

## **Moyens de résistance**

- Gravité (soulever les bras dans les airs)
- Poids du corps (push up au mur ou au sol)
- Poids et haltères
- Élastiques
- Appareils de renforcement

# Renforcement

## Précautions

1) **Valsalva** (retenir notre souffle lors de l'exercice)

- Truc: Expirer lors du soulèvement de charge et inspirer lors de la descente, parler pendant l'exercice

\*Surtout à éviter ++ lors: hypertension artérielle, pathologie disques vertébraux, atcd crise de coeur

2) **Compensations** (mauvaise utilisation des muscles ou ajout d'autres muscles)

- Truc: modifier le poids, stabilisation manuelle/équipement/nous-même

3) **Douleur musculaire** (aigue ou plus tardive)

- Aigue: causée par une manque d'apport sanguin et en oxygène, faire une petite période d'exercices à faible intensité
- Tardive: Douleur apparait 12-24h après l'arrêt des ex's et peut être sentie pendant 2 semaines (enflure, chaleur, couleur, raideur), bon réchauffement et progression lente

# Renforcement



## Contre-indications

### 1) Inflammation

- Inclut inflammation aigue ou maladie inflammatoire neuromusculaire, car peut provoquer davantage d'inflammation ou causer une détérioration irréversible de la force dans le cas des maladies

### 2) Maladies cardiorespiratoires sévères avec symptômes

- Inclut insuffisance cardiaque, haute tension artérielle non contrôlée, dysrythmie, crise de coeur ou pontage (attendre 5 semaines)

# Paramètres d'entraînement

## Force

- 8 à 12 répétitions
- 2-3 séries
- 3 à 5x/semaine
- 2-3 minutes de repos entre les séries

## Puissance

- 1 à 5 répétitions
- 2-3 séries
- 3 à 5x/semaine
- 2 minutes de pause entre les séries

## Endurance

- 15 à 20 répétitions
- 2-3 séries
- 3 à 5x/semaine
- Moins de 2 minutes de pause entre les séries



# Flexibilité

## Contre-indications

- Fracture récente qui n'est pas consolidée dans la région étirée
- Processus inflammatoire ou infection (enflure, rougeur, chaleur) dans la région étirée
- Douleur aiguë et intense lors de l'étirement
- Hypermobilité existante
- Hématome ou indication d'un traumatisme a/n des tissus

## Précautions

- Plus de précautions si ostéoporose, repos au lit prolongé ou utilisation prolongée de stéroïdes
- Diminuer l'intensité de l'étirement si douleur persiste plus de 24h après
- Ne pas forcer une articulation au-delà d'une amplitude normale (varie d'une personne à l'autre)

**\*\* Tenir 3x30sec à sensation d'étirement et non de douleur**

# Progression des exercices

- Viser une augmentation de 10% par semaine en changeant un seul paramètre à la fois (charge, nombre de répétitions/séries, temps de repos...)
- Augmenter d'abord la durée (5 minutes par semaine) pour viser des séances de 30-60 minutes et ensuite l'intensité (charge, nombre de répétitions et séries)

- Autres façons de modifier les exercices:

Statique → dynamique

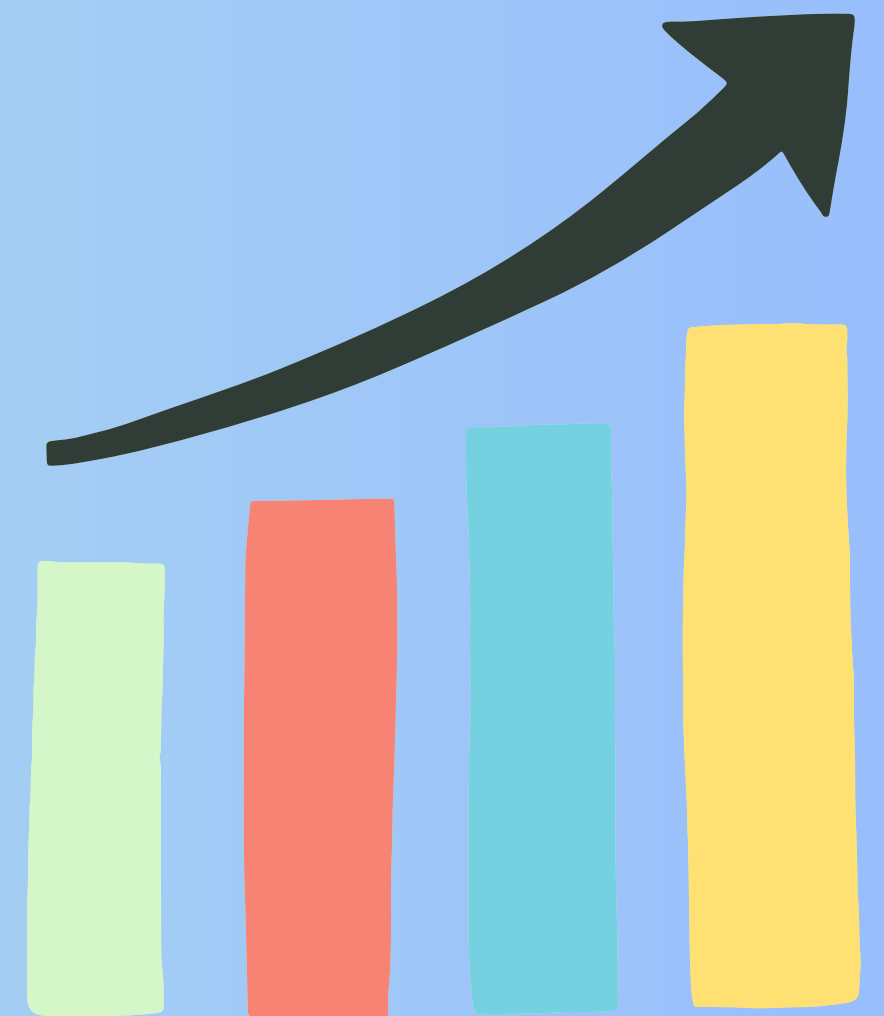
sur surface stable → instable

Une seule articulation → plusieurs articulations

Mouvement simple → complexe

Excentrique (si très faible) → concentrique → excentrique

Augmenter l'amplitude de mouvement



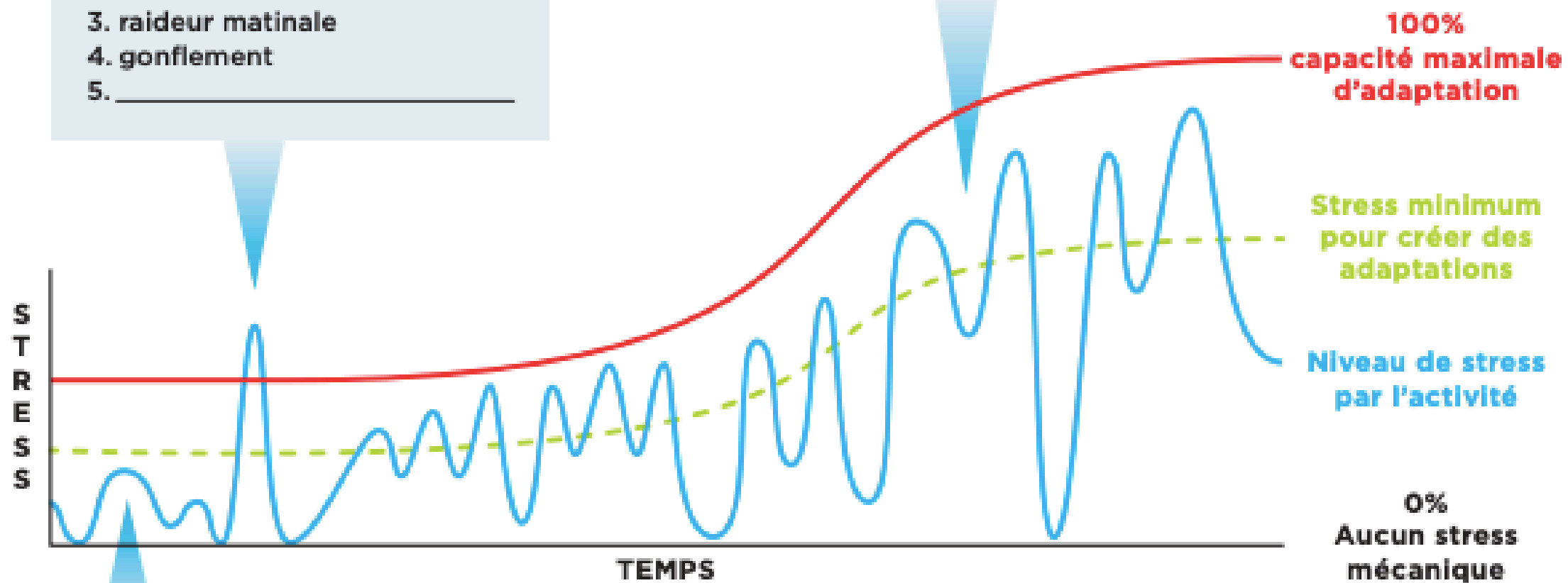
# Courbe gestion stress mécanique



Dépasser sa capacité maximale d'adaptation se traduit par :

1. douleur pendant
2. douleur après
3. raideur matinale
4. gonflement
5. \_\_\_\_\_

**ZONE D'ADAPTATION**  
Zone de travail qui augmente la capacité du corps à supporter du stress



**ZONE DE REPOS**  
Aucun stress = aucune adaptation !

# La Récupération

## **Se fait via:**

- Sommeil
- Hydratation (1-2L/jour)
- Repos entre les séances d'entraînement

**\*Ne pas oublier que la récupération se fait plus lentement avec l'âge**

# Erreurs fréquentes

- Commencer de façon trop intense
- Copier des exercices vus sur internet
- Négliger l'échauffement
- Retenir sa respiration lors des exercices
- Progresser trop rapidement
- Ignorer l'inconfort/la douleur

# *Bouger plus au quotidien*

## **Quelques façons de le faire:**

- Se lever au moins une petite minute toutes les heures
- Ne pas prendre le stationnement le plus près de l'entrée
- Assis-debout ou autres petits exercices aux annonces à la télévision
- Profiter des moments au téléphone pour marcher un peu
- Utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs ou escaliers roulants
- Profiter du lavage de vaisselle pour faire des exercices de mollets
- On sort marcher pendant l'heure du dîner
- On suggère de prendre une marche ou petite activité sportive plutôt qu'une sortie au restaurant aux amis et à la famille
- Plier et déplier les coudes et les poignets lors du transport des sacs d'épicerie
- Faire soi-même les tâches ménagères et extérieures

# *TOUTES LES RAISONS SONT BONNES POUR NE PAS S'ENTRAÎNER*

- 1) **Je n'ai pas les moyens de payer un abonnement au gym:** sors marcher, fais des exercices à la maison avec ce que tu as sous la main
- 2) **Je ne sais pas par où commencer:** évaluation de la condition avec kinésiologue, petits changements simples au quotidien, prends une marche, lève-toi pendant les annonces
- 3) **J'ai trop de choses à faire:** Questionne-toi sur tes priorités, intègre des exercices dans ton quotidien, réserve-toi une plage horaire précise dans ton calendrier
- 4) **Je ne veux pas m'entraîner seule:** inscris-toi à un cours de groupe, appelle tes amies
- 5) **Je ne veux pas avoir l'air ridicule en groupe:** c'est beaucoup plus ridicule de ne pas t'entraîner, les cours de groupe sont adaptés, entraîne-toi avec ton entourage ou seule dans ta maison
- 6) **J'ai mal partout:** raison de plus pour t'y mettre, adapte l'amplitude de tes mouvements, les exercices, les charges selon tes capacités, mais bouge!

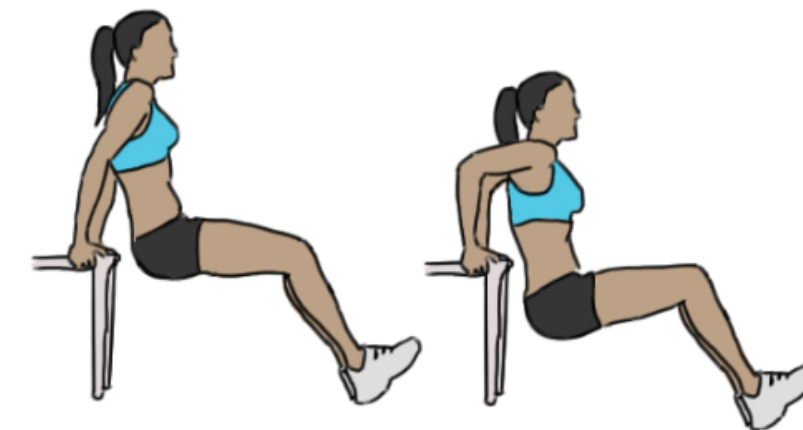
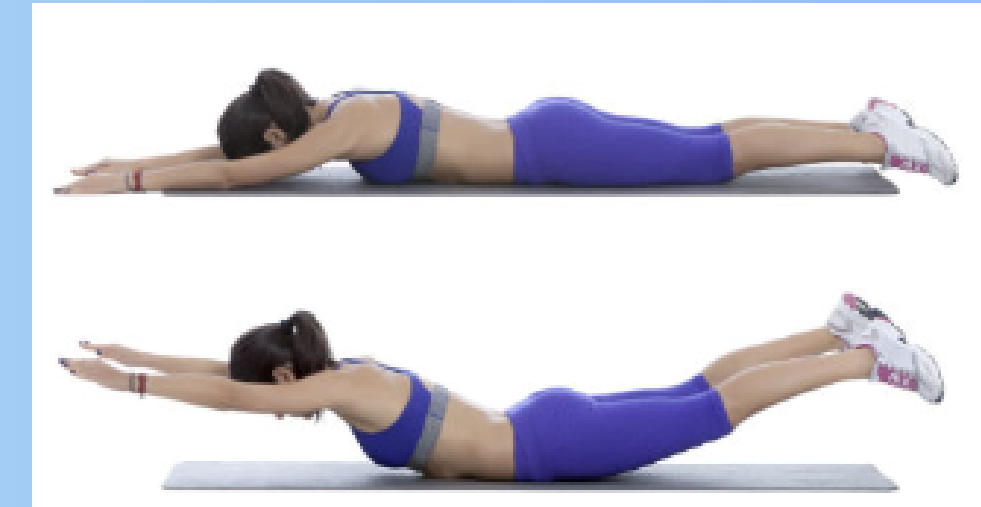
# *TOUTES LES RAISONS SONT BONNES POUR NE PAS S'ENTRAÎNER*

- 8) **Je suis trop vieille:** qui a dit ça? tu vas avoir l'air bien moins vieille si tu commences à bouger, il y a plusieurs façons de bouger (pas obligée de vouloir courir un marathon)
- 9) **Je suis trop fatiguée:** M'as-tu écouté au début de la conférence? S'entraîner donne de l'énergie
- 10) **Pas besoin de m'entraîner, je mange sainement:** C'est déjà un bon début, mais l'alimentation n'améliore pas ta force, ton endurance, ta puissance
- 12) **Je vais commencer ça lundi:** Qu'est-ce que lundi a de plus qu'aujourd'hui? Tu y penses, fais-le!
- 13) **J'ai peur de me blesser:** Suivi personnalisé avec kinésiologue, être à l'écoute de son corps et respecter ses limites, progresser lentement les exercices
- 14) **Je n'ai pas d'enregistreur pour mes émissions préférées:** Entraîne-toi devant la TV
- 15) **J'ai peur de tomber l'hiver en marchant dehors:** Entraîne-toi à l'intérieur
- 16) **Je n'ai pas d'accessoires d'entraînement à la maison:** Va voir la prochaine page!

# Je n'ai pas d'accessoires d'entraînement à la maison...

Voici des idées d'exercices:

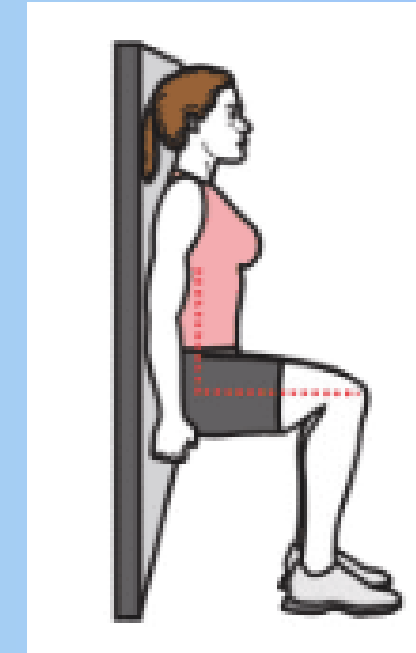
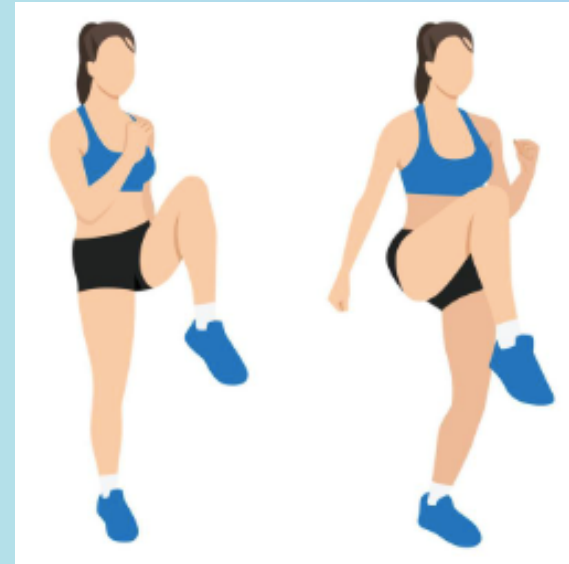
- Push up au sol ou au mur/ à genoux ou sur les pieds
- Pont
- Squat (sur 2 jambes, sumo, sur une jambe)
- Fentes (au sol, pied sur une chaise, arrière/avant)
- Mountain climber
- Jumping Jack (possible de les faire sans sauter)
- Planche (normale ou latérale)
- Redressement assis
- 4 pattes (lever bras/jambes, chien qui fait pipi)
- Superman
- Dips sur chaise



# Je n'ai pas d'accessoires d'entraînement à la maison...

Encore plus d'idées d'exercices:

- Step up/down
- Extension de mollet
- Marche genoux hauts
- Cercles avec bras en croix
- Chaise au mur



\*Tu n'as pas besoin d'haltères. Pourquoi ne pas utiliser des cannes de conserve, des livres ou autres objets comme charge?

# On bouge à Thetford

## **Idées d'activités sportives:**

- Inscription à la salle d'entraînement (Hamman, CAPS, VIP Training, Pro forme, Multi Gym, Sacré-coeur de Marie, East-Broughton...)
- Sorties extérieures autonome (marche, léger jogging, vélo, natation, raquette...)
- Inscription à des cours dirigés tel Kin 50 (Complexe Santé GPF) ou aquaforme (Ville)
- Club âge d'or (programme pied et viactive)
- Plateforme d'entraînement en ligne (Aktivation, beachbody, youtube...)
- Activités sportives organisées gratuitement par la Ville de Thetford pendant l'été
- Randonnées pédestres (3 monts, mont Adstock, Morne, parc du sommet, sentier des mineurs)
- Activité aquatique: nage, kayak, canot, pédalo, aquaforme, paddle board
- Activité intérieure: vélo, tapis roulant, ex's sur chaise, elliptique, musculation

**MERCI!**

Justine  
Lessard

