



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Vieillir en toute autonomie

Vieillir est le grand mal du siècle. D'autant plus que la durée de vie se rallonge.

Saviez-vous que, selon le Ministère de la santé et des services sociaux, les aînés représentent plus de 13 % de la population québécoise ? Si le vieillissement est une fatalité de la condition humaine, cette période peut s'effectuer en douceur et en harmonie, grâce à l'activité physique.

QU'EST-CE QUE LA VIEILLESSE ?

Alors que certains quarantennaires ressentent déjà les effets de la vieillesse les assaillir, d'autres septuagénaires de ce monde sont plus en forme que jamais ! La vieillesse est un concept bien subjectif, et il est difficile de déterminer à partir de quel âge chacun d'entre nous devient « vieux ». Cela diffère bien sûr d'un individu à l'autre, et dépend du régime de vie adopté par chacun.

De façon générale, toutefois, on définit le processus de vieillissement comme une perte graduelle de l'autonomie et des capacités fonctionnelles, qui se traduisent notamment par une diminution des facultés musculaires, articulaires et cognitives.

Il est difficile de déterminer à partir de quel âge chacun d'entre nous devient « vieux »

Plusieurs personnes croient, à tort, que le vieillissement entraîne nécessairement la détérioration de la forme physique. Le plus souvent, c'est l'inactivité des personnes vieillissantes qui est l'un des facteurs principaux de l'apparition de divers maux tels

l'ostéoporose, l'arthrose, l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Peu importe votre état de santé, vous subirez en vieillissant des changements corporels qui limiteront tôt ou tard votre autonomie. En demeurant actif, il est possible d'en réduire les effets.

BOUGER, UN GAGE DE SANTÉ

L'âge n'est pas un obstacle à l'activité physique si on s'y prend progressivement et régulièrement. Afin d'évaluer l'étendue de vos capacités physiques, référez-vous à un professionnel de la santé. Il saura établir un bilan de santé axé sur vos besoins, et vous proposera des activités adaptées à votre condition. En vous efforçant de bouger vingt minutes par jour à raison de trois fois par semaine, vous en ressentirez vite les bienfaits. Et ils sont multiples ! La mobilité du corps humain se détériore avec l'âge. En demeurant actif, vous l'augmenterez, puisque vous renforcerez votre endurance musculaire ainsi que votre flexibilité et donc votre autonomie.

La marche demeure l'activité qui est la plus souvent recommandée par les professionnels de la santé. Facile à exécuter et peu contraignante, elle s'adapte à tous les niveaux de condition physique et ne demande aucun équipement. Elle

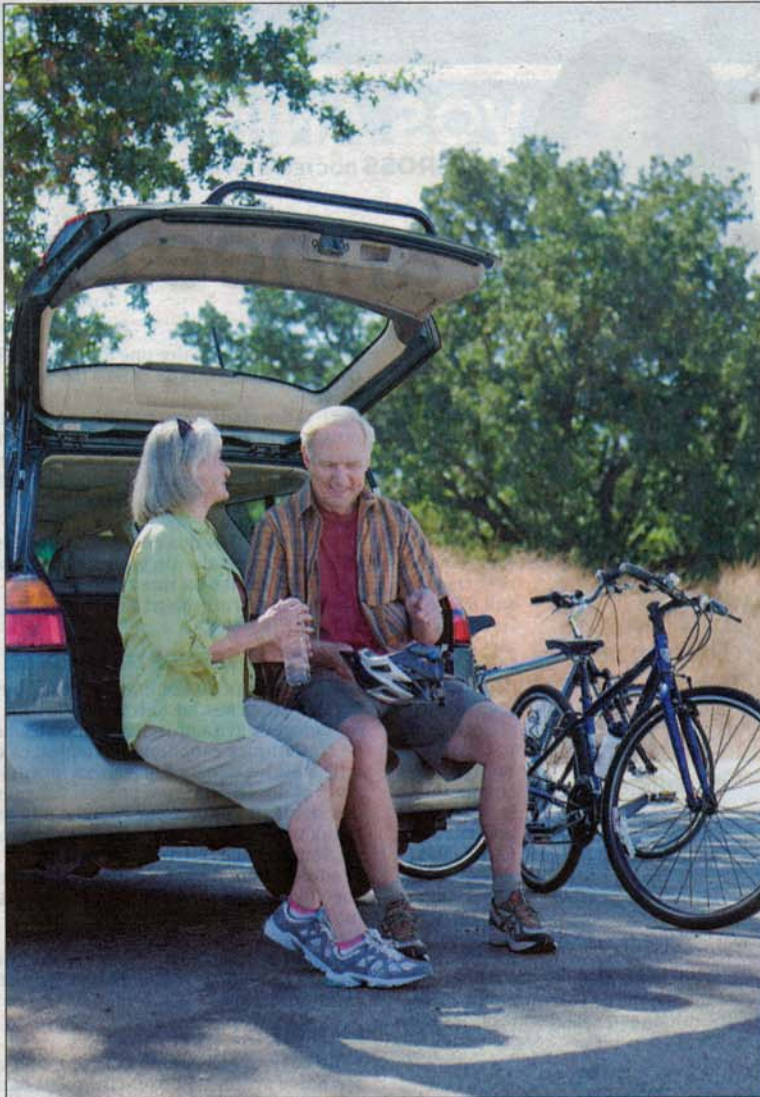


PHOTO GETTY IMAGES

■ En demeurant actif, il est possible de réduire les effets de la vieillesse.

agit d'ailleurs de façon très bénéfique sur le fonctionnement du cerveau. Plus vous pratiquez une même activité souvent, longtemps et intensément, plus votre cerveau sera stimulé. Si vous souhaitez bouger davantage, commencez par une petite marche. Elle est accessible, praticable en toutes saisons et comporte de nombreux bénéfices pour la santé. Vous renforcerez votre cœur et vos poumons, contrôlerez votre hypertension et le taux de cholestérol dans votre sang. Vous maintiendrez plus facilement votre poids santé, vous aurez plein d'énergie, renforcerez votre ossature et tonifierez vos muscles.

En pratiquant une activité sportive régulièrement, vous limiterez les risques de blessures par chute qui guettent toute personne âgée. En plus d'améliorer la condition cardiovasculaire, l'entraînement ralentit le développement de diverses maladies comme l'ostéoporose et l'arthrose. L'os, un tissu vivant, a un be-

soin de bouger pour se renouveler. Dans beaucoup de cas, l'exercice peut contribuer à faire diminuer, voire faire disparaître des douleurs physiques associées à certaines affections chroniques.

LIMITER LES MÉDICAMENTS

La retraite n'est pas synonyme de l'arrêt de vos activités. En demeurant actif tant sur le plan physique que cognitif, vous conserverez votre autonomie et jouirez d'une belle qualité de vie. La prise de médicament, si nécessaire dans certains cas, pourrait même être diminuée si vous gardez une santé et un moral d'acier. Demandez conseil à votre chiropraticien.

Bougez, peu importe votre âge ! Comme le dit la Compagnie créole, c'est bon pour le moral. Soufflez avec énergie sur votre prochaine bougie de gâteau d'anniversaire ! Car si le travail c'est la santé, comme le dicton le dit, la retraite l'est aussi !