



# VIACTIVE

Bonne Année  
Bonne Santé  
Bonnes Activités



Estrie

Programme d'activité physique pour les aînés

Janvier 2004

Les soirées qui finissent un peu tard, les repas où l'on mange plus que notre estomac peut en supporter et les dépenses excessives sont bel et bien terminés. Nous revenons tous à notre train train habituel avec un certain soulagement et de beaux souvenirs en tête. Bien que le temps des fêtes soit un moment très particulier, cela fait toujours du bien de retourner à ses bonnes vieilles habitudes. Et qui dit « bonnes habitudes », dit « activité physique ».

Nous revoilà donc en janvier avec notre journal Viactive. Vous trouverez dans cette édition plusieurs articles qui, je l'espère, sauront vous intéresser. Puisque l'hiver et tous ses « agréments » font partie de notre quotidien, un article portant sur l'activité physique au froid vous est présenté. De plus, vous trouverez quelques informations sur la campagne de Kino-Québec « Plaisir sur Glace ». Vous pourrez consulter une partie des résultats de l'état de participation à Viactive. Récemment, vous avez été sollicité pour répondre aux questions de Kino-Québec sur la participation de votre groupe aux activités Viactive.

En fait, le mot « Kino » reviendra à quelques reprises dans ce journal puisque ça bouge de leur côté. Ces derniers procèdent depuis quelques temps à une étude sur les boomers par rapport à l'activité physique. Vous pourrez jeter un œil sur certaines de leurs constatations en lisant la chronique de Daniel Auger, notre conseiller Kino-Québec en Estrie.

Ce journal est, en plus, porteur de bonnes nouvelles. En effet, un nouvel outil Viactive est maintenant disponible pour les 50 ans et plus, le guide « Muscul'Action ». Nous vous présentons une description de ce nouvel outil, ainsi que les objectifs visés par un tel programme d'exercices. Vous constaterez aussi que l'on cherche toujours à augmenter l'offre de service en activité physique pour les 50 ans et plus. Des répertoires de ressources ont été créés pour chaque MRC; consultez les pages qui viennent et vous saurez comment vous procurer gratuitement celui de votre région.

Finalement, nous ne passerons pas à côté des échos de la région. Un tour d'horizon sur ce qui se passe en Estrie, voilà ce qu'on vous propose! Je vous souhaite donc une bonne lecture et n'hésitez pas à me contacter pour apporter vos commentaires et idées. La prochaine édition paraîtra en mars. D'ici là, vous pouvez me transmettre vos champs d'intérêt, les accomplissements de votre regroupement ou tout autre texte. Le journal Viactive c'est VOTRE journal, à vous de le garnir!

Judith Rose-Maltais  
Conseillère Viactive  
(819) 565-1066

## Sommaire :

- Pour savoir où bouger dans sa MRC
- Quand nos muscles se mettent en action
- En action sans les frissons
- Plaisir sur glace
- Échos des MRC
- État de participation au programme Viactive
- Les retraités de demain seront-ils actifs?

Ce bulletin d'information est conçu et produit par :



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DE L'ESTRIE



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

avec la collaboration de Sercovie

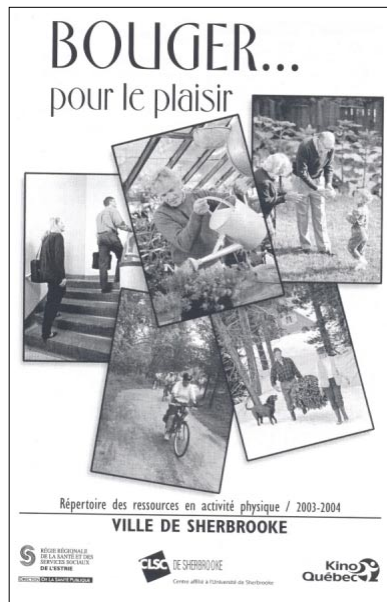


Pour nous rejoindre :  
Judith Rose-Maltais  
Conseillère Viactive  
300, rue Conseil,  
Sherbrooke, J1G 1J4  
(819) 565-1066  
judithvactive@sercovie.org

Daniel Auger  
Conseiller Kino-Québec  
300, rue King Est  
Bureau 300,  
Sherbrooke, J1G 1B1  
(819) 566-7861  
dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

# POUR SAVOIR OÙ BOUGER DANS SA MRC

Il existe une multitude d'organismes ou de lieux qui offrent la possibilité de bouger en Estrie. Dernièrement, on a répertorié ceux-ci dans un dépliant disponible dès aujourd'hui. Vous y trouverez les différents lieux et organismes offrant la possibilité de bouger, ainsi que les coordonnées de la personne à joindre pour avoir plus d'informations. Chaque activité est catégorisée et celles destinées exclusivement aux 50 ans et plus sont identifiées. Le répertoire des ressources en activité physique est donc concis, facile à utiliser et gratuit! Procurez-



vous celui de votre MRC auprès de votre municipalité, de votre Centre d'action bénévole ou contactez la conseillère Viaactive de l'Estrie, Judith, au (819) 565-1066. Vous pouvez également y avoir accès par Internet à l'adresse suivante : <http://www.rrsss05.gouv.qc.ca/> (choisissez le sujet « activité physique » sous la rubrique thématiques).

Un répertoire a été réalisé pour les ressources dans la nouvelle Ville de Sherbrooke et dans chacun des 6 territoires de MRC de la région de l'Estrie.

## Cet hiver, Allez jouer dehors!



**C'est la seule façon d'apprécier l'hiver et les magnifiques paysages qu'il nous offre.**

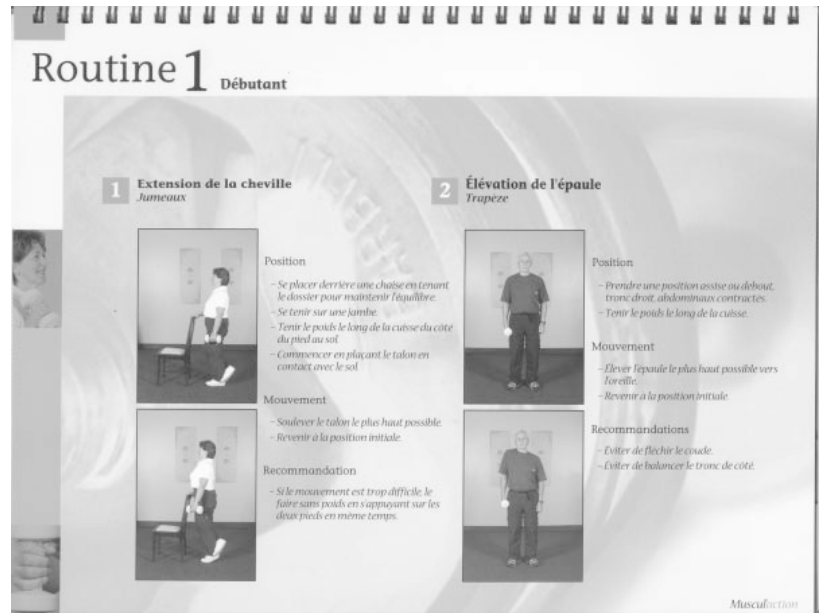


# QUAND NOS MUSCLES SE METTENT EN ACTION...

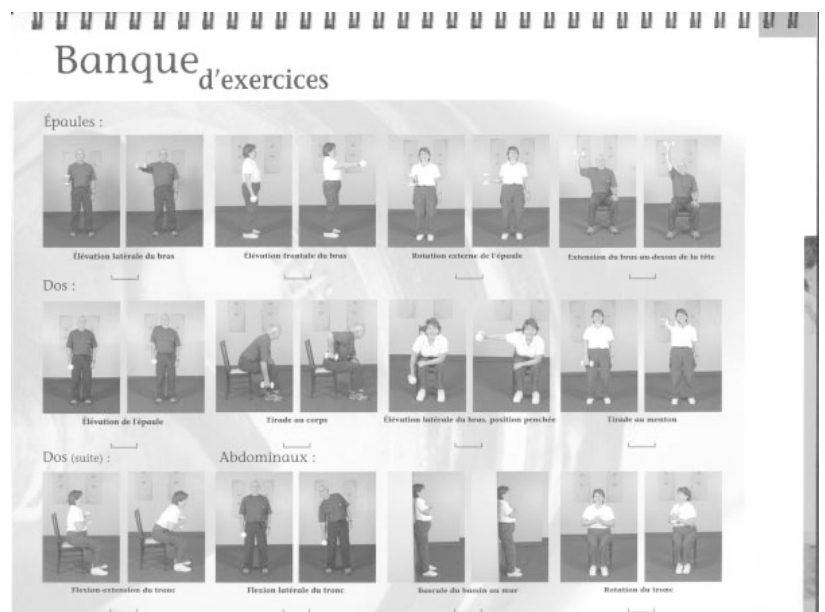
Saviez-vous qu'entre l'âge de 30 et 80 ans, nous perdons 30 à 50% de notre masse musculaire? Et qui dit diminution de la masse musculaire, dit réduction de la capacité de marche et d'équilibre. Par contre, il y a une bonne nouvelle! Une personne active de 80 ans a sensiblement la même force musculaire qu'une personne inactive de 20 ans. En effet, les bienfaits de la musculation sont maintenant reconnus et appuyés par plusieurs études scientifiques.



Attention à ne pas vous méprendre, musculation et haltérophilie ne sont pas des synonymes. Ce qu'il faut travailler, c'est l'endurance de votre muscle, donc sa capacité à maintenir un effort. Désolé à tous ceux qui se voyaient déjà Monsieur ou Madame Univers. L'entraînement en musculation proposé ne fera pas grossir vos muscles, mais plutôt endurcir ceux-ci. Pour qu'un exercice musculaire soit efficace, il doit mettre à épreuve votre muscle pour une longue série, c'est-à-dire une quinzaine de répétitions. Voilà pourquoi on augmente parfois la tension en utilisant un poids ou un élastique. C'est donc dire que si après 15 répétitions d'un exercice vous pourriez en enfilez 20 autres, votre exercice est peu rentable. Vice versa, si vous pouvez à peine faire 5 répétitions, vous auriez avantage à diminuer votre intensité.



Tous les exercices ne sont pas conseillés aux 50 ans et plus, mais dernièrement les régions de la Mauricie et du Centre-du-Québec ont créé un guide adapté d'exercices musculaires sécuritaires et destinés aux 50 ans et plus. Composé de 6 routines, Muscul'Action offre des exercices simples pouvant être exécutés sans charge ou à l'aide de bouteilles d'eau. Chaque routine regroupe 4 exercices et est catégorisée par niveau pour ainsi permettre un entraînement progressif. Le guide est présenté en couleur dans un cartable rigide pouvant être plié de façon à former un présentoir. Muscul'Action sera présenté et expliqué lors de la formation par MRC avec la conseillère Viactive au printemps prochain. Il est disponible en Estrie dès maintenant au coût de 17\$, il vous suffit de contacter votre conseillère : Judith Rose-Maltais au (819) 565-1066.



# EN ACTION **SANS LES FRISSONS!**

Toutes les saisons sont bonnes pour faire de l'activité physique à l'extérieur, mais il y a quelques recommandations pour la rendre agréable, surtout l'hiver!

Le premier principe fondamental : ne pas avoir froid. « Évidemment... » vous me direz. Cela ne veut pas dire, par contre, avoir chaud. Lorsque nous pratiquons une activité physique en plein air, l'idéal c'est de procéder avec le fondement de multi-couches, c'est-à-dire d'avoir plusieurs épaisseurs de vêtements. Ainsi, vous pourrez retirer ou ajouter un vêtement en cas d'inconfort. Attention à ne pas attendre d'être mouillé! Lorsque vous sentez que la température de votre corps s'élève, retirez une couche et ainsi, restez au sec. Un bon indice pour savoir si vous êtes bien habillé : vous devriez avoir un peu froid au début de votre activité, en peu de temps votre corps se réchauffera et vous serez confortable.



Il est important de bien couvrir vos extrémités, alors la tuque ou le capuchon, ainsi que les gants ou mitaines sont de mise. Vos extrémités doivent par contre profiter d'une bonne liberté de mouvement. Alors, plutôt que de mettre deux paires de chaussettes et d'immobiliser vos pauvres orteils, opter pour une bonne paire de bas qui leur permettra de rester actifs. Dans un même ordre d'idées, n'hésitez pas au cours de l'exercice à faire pianoter vos doigts et vos orteils, cela évitera qu'ils refroidissent.

Notre perception peut parfois être faussée quand on bouge au froid. Il est donc primordial de bien s'hydrater même si on ne ressent pas la soif. L'idéal c'est de se munir d'une bouteille d'eau et de prendre des gorgées



régulièrement. Finalement, couvrez bien votre bouche et respirez par le nez, ceci rendra la respiration plus facile, surtout pour les personnes souffrant d'asthme. En espérant que ces quelques conseils sauront vous aider et vous motiveront à rester actif, même en hiver!





Kino-Québec invite la population estrienne à venir patiner en famille ou entre amis dans le cadre des journées Plaisir sur Glace. Patinage sur musique, concours et compétitions amicales, promenades en traîneau, glissades, chocolat chaud, ... Ce ne sont que quelques-unes des activités gratuites retenues par certaines municipalités.

Plus de 70 événements auront lieu sur les différentes patinoires de la région au cours des mois de janvier et février 2004. Participez gratuitement à l'un de ces événements et courez la chance de gagner un forfait plein air ou l'un des douze certificats-cadeaux d'une valeur de 100 \$ offerts par Sports Experts du Carrefour de l'Estrie.

Contactez le service des loisirs de votre municipalité pour connaître la programmation de votre MRC. Ces informations sont aussi disponibles auprès de votre conseillère Viactive : Judith Rose-Maltais au (819) 565-1066. Vous trouverez aussi toutes les activités offertes au Québec sur le site web de Kino-Québec à l'adresse : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)



## Vous n'avez plus de patins?

Mais rien n'empêche d'accompagner vos petits enfants en les encourageant à aller jouer dehors plutôt que de garder le nez rivé à l'écran de l'ordinateur ou de la télé... Conduisez-les jusqu'à la patinoire municipale et encouragez leurs prouesses sur glace.

Partagez votre plaisir de glisser avec eux ou simplement de marcher dans la neige! Le patinage, comme la glissade, sont les activités préférées des Québécois. C'est une tradition qui se perpétue de génération en génération et les grands-parents peuvent jouer un rôle important pour les faire découvrir à leurs petits-enfants.



# ÉCHOS DES MRC

---

## **MRC de Coaticook**

Le groupe du « HLM de Coaticook » est un bel exemple à suivre. En effet, ce regroupement s'est formé l'an dernier et était au départ soutenu par une animatrice très expérimentée, Mme Harold Viens. Par la suite, ils ont décidé de se prendre en main, ils sont passés de 2 à 3 séances par semaine et ont trouvé des animateurs à même le groupe en les personnes de Thérèse Marrier et Denise Inkel. Wow, quelle belle initiative!

## **Lac Brome**

Le club « La Bonne Humeur » du Lac Brome a un sacré beau problème, les participants rajeunissent! Avec les années, de plus en plus de jeunes retraités ont joint le groupe. Ils ont donc choisi de nouvelles routines plus intenses, mais ce n'est pas tout... Suite à 30 minutes d'exercices, on se met en branle pour 1h15 de danse. Croyez-moi Micheline Désourdy et sa bande sont difficiles à suivre!

## **MRC d'Asbestos**

À Danville, les participants du regroupement du « Chêne Vert » sont débrouillards. À l'époque, une intervenante en CLSC, Lucie Derooy, venait régulièrement animer les séances Viactive. Cette dernière ne peut malheureusement plus être au rendez-vous aussi souvent qu'elle le voudrait. Et bien, Rolande Bernier et ses compères ne se sont pas découragés pour autant. Au contraire, ils se rencontrent encore une fois par semaine et l'animation des exercices est partagée par chacun des membres du groupe. Une tradition de plus de 12 ans, faut que ça se continue, hein!

## **MRC du Granit**

Le « Club de l'Âge d'Or de Lambton » ne manque pas d'idées pour motiver ses troupes. Chaque année, Pierrette Marceau et ses pairs organisent une activité de marche. Cette année, c'est à un rallye dans le cimetière que les participants ont eu droit. Une façon originale et efficace de rester actifs!

## **MRC du Haut-Saint-François**

Il y a plusieurs façons de bouger et le jeu est souvent un très bon moyen. Les résidents du « Pavillon St-Gérard » l'ont compris et sont actifs tout en s'amusant. Louise Delisle ne manque pas d'imagination : des éponges, des balles, des raquettes, des ballons, ... Nommez-en du matériel, elle l'a! Continuez à avoir du plaisir, après tout c'est le facteur no 1 pour une assiduité assurée.

## **Ville de Sherbrooke**

La piscine de la « Villa de l'Estrie » reçoit la visite du groupe Viactive aquatique pas 1 journée par semaine, pas 2, mais bien 5 fois par semaine! Et oui, à tous les matins de la semaine des résidents se rencontrent pour bouger en groupe. Ils ont même, à l'occasion, la visite de leur directrice, Monique Robillard. Quelle belle façon de promouvoir l'activité physique, quand on est actif soi-même!

## **MRC de Memphrémagog**

« L'Association des retraités de Magog » c'est toute une organisation. Un comité de bénévoles très engagés, dont Jean-Yves Morency, offre une panoplie d'activités pouvant plaire à tous. Berthe Rivard anime une fois par semaine la pause-exercice Viactive. Mais ce n'est pas tout, on se réunit aussi pour la pétanque, le galet, le baseball-poches, les quilles, la danse et le tai chi. C'est le cas de le dire, ils ont une Vie Active!

## **MRC du Val-Saint-François**

Le « Centre d'action bénévole de Valcourt » favorise l'activité chez leurs aînés. En effet, les participants sont appelés avant la séance, un transport gratuit leur est offert et surtout, ils ont droit à une variété d'activités, dont des exercices avec Colette Fontaine. Cette dernière transmet aussi beaucoup d'informations en affichant différents conseils sur des sujets divers. À Valcourt on apprend, tout en s'amusant!



## État de participation au programme **VIACTIVE** en Estrie

À tous les deux ans, Kino-Québec procède à un état de participation provincial au programme Viactive. J'ai donc communiqué avec chacun des animateurs de l'Estrie pour faire un portrait de la situation. Tout d'abord, j'aimerais vous remercier d'avoir pris le temps de répondre à mes questions. Bien que notre région soit l'une comptant le plus de groupes Viactive, nous avons été les premiers à remettre à Kino-Québec nos résultats. Sans votre participation, ça aurait été impossible.

On tentait de voir dans un premier lieu depuis combien de temps les groupes étaient actifs. On nous demandait combien d'entre eux bougeaient depuis 3 ans et plus. Et bien pas moins de 68% sont actifs depuis ce temps en Estrie. Sans compter que 32 groupes sont en action depuis plus de 10 ans. Wow! Cela ne veut pas dire que la relève n'existe pas dans notre région. Au contraire, 25 groupes sont actifs depuis moins de 3 ans, et cela sans compter la quantité de regroupements qui se sont créés et ont disparu au cours de ce temps.

À Kino-Québec, on sait que l'un des principaux problèmes au sein du programme Viactive est l'absence de co-animateur ou de remplaçant quand l'animateur doit s'absenter ou se retirer. En Estrie, nous semblons nous en tirer pas mal sur ce point puisqu'il y a presque toujours une personne remplaçante pour animer les séances et éviter ainsi de les annuler. De plus, 18 groupes sur 78 sont soutenus par plus d'un animateur. C'est une très bonne initiative, car le travail est partagé, ce qui a pour effet de moins essouffler nos bénévoles. N'hésitez pas à faire appel à une ou à plusieurs personnes pour vous aider dans l'animation de l'activité. Pas besoin d'être un animateur-né, il suffit d'un soupçon de volonté et de quelques gouttes de dynamisme.

Bravo à tous pour votre beau travail! Une fois de plus, l'Estrie se fait remarquer comme ayant une grande proportion des 50 ans ou plus qui sont actifs. On ne lâche pas, il nous en reste plusieurs à convaincre encore!

Judith Rose-Maltais

# Les retraités de demain seront-ils actifs?

Depuis les 2 dernières années, Kino-Québec a continué à s'intéresser au phénomène du vieillissement. Un avis scientifique a été publié sur le sujet et nous en avons parlé dans le précédent bulletin d'information. Un autre sujet d'étude est d'examiner les caractéristiques et les besoins des ceux et celles qui constitueront les retraités de demain. En voici quelques

Au Québec, les gens prennent leur retraite à un âge moyen d'un peu moins de 62 ans. Environ 7 personnes sur 10 débute la retraite avant l'âge de 65 ans. La prise de la retraite se présente comme une période charnière et influence de façon importante la pratique de l'activité physique. Par exemple, entre 55 et 65 ans, environ 30% des personnes non retraitées font de l'activité physique sur une base régulière, alors que ce pourcentage augmente à 50% dans le cas des retraités.

Cette cohorte des 55-65 ans représente 10% de la population et se compose en partie des baby boomers dont les plus âgés ont environ 58 ans. Cette génération vit une réalité différente que celle de la génération plus âgée et leurs besoins en matière de loisirs et d'activités physiques sont différents. Les 55-65 ans ne veulent pas être associés aux termes aîné et âge d'or. Ils veulent profiter de la vie, être maîtres de leur temps et avoir une liberté dans le choix de leurs activités. Les horaires trop rigides ne leur sourient guère.

Une des tendances observée est l'intérêt pour les activités de plein air. Une minorité des 55-65 ans est déjà initiée et adepte de ces activités, mais il existe aussi un besoin pour des activités d'initiation. Pour illustrer ce propos, on n'a qu'à penser au succès obtenu par le club «les Côteux» ainsi que les initiatives de Sercovie avec ses randonnées à vélo, en ski de fond et en randonnée pédestre. Ces initiatives

devront se multiplier si l'on souhaite augmenter la participations des retraités à l'activité physique régulière.

S'il y a un souhait que je pourrais exprimer en ce début d'année 2004, c'est que les organismes de loisirs, municipa-lités, centres communautaires, associa-tions de retraités et autres réussissent à augmenter de façon significative l'offre de service pour des activités adaptées aux besoins de ces nouveaux retraités. C'est dans cette perspective que Kino-Québec tentera d'offrir un soutien avec les moyens dont il dispose.

## Les prochaines étapes

L'analyse faite par Kino-Québec nous conduit à produire des messages et des outils de promotion qui s'adressent aux 55-65 ans. Une étape de validation sera faite cet hiver auprès de groupes de citoyens. Une recherche de commandite et de partenaires devraient permettre de lancer des activités de promotion à l'automne 2004. De la documentation et des ateliers d'échange pourraient être offerts aux intervenants intéressés pour favoriser la réflexion et pour faciliter la mise en place de nouvelles activités physiques pour les jeunes retraités.

Alors, les retraités de demain seront-ils plus actifs? Une chose est sûre, comme il y aura un nombre plus grand de personnes qui prendront leur retraite, il y aura forcément plus de retraités actifs. Ils seront encore plus présents dans les piscines, les terrains de golf, les centres de conditionnement physique, les pistes cyclables ou les sentiers de randonnée. Les retraités qui ont été actifs toute leur vie en profiteront pour être encore plus actifs, alors qu'une bonne partie de la clientèle inactive le demeurera. Mais ce qui importe, c'est qu'il y a des dizaines de milliers de pré-retraités et de futurs retraités qui ont l'intention d'être plus actifs au moment de prendre leur retraite. Ces derniers se donneront quelques mois ou quelques années pour «magasiner» et faire quelques essais. Serons-nous prêts à les accueillir, à les initier et à leur donner le goût d'être actifs. Je souhaiterais tellement que les listes d'attente soient plus longues au gym et pour les activités de plein air... que dans nos salles d'urgence. D'ici là, il y a beaucoup à faire pour améliorer l'offre de services en activité physique.

Daniel Auger  
Conseiller Kino-Québec

## Donnez-nous de vos nouvelles!

Envoyez-nous un court texte ou téléphonez-nous et nous l'écrivons pour vous. Et vos photos d'action seront publiées dans la prochaine édition.

Judith Rose-Maltais  
Conseillère Viactive

(819) 565-1066  
300, rue du Conseil,  
Sherbrooke, J1G 1J4  
judithvactive@sercovie.org

Daniel Auger  
Conseiller Kino-Québec

(819) 566-7861  
300 rue King Est  
Bureau 300  
Sherbrooke, J1G 1B1  
dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

## Pensée

*L'art de vivre conciste à faire en sorte de mourir jeune  
mais aussi tard que possible...*

devise de l'American Health Fondation