

4 L'exercice



L'exercice est un véritable régime anti-vieillesse, comme nous l'explique notre collaboratrice Carole Thibaudeau dans ce fascicule sur l'exercice, quatrième d'une série de huit dédiés à la santé. Observons d'emblée que les Québécois ne sont pas des plus portés sur la chose, comparé au reste du Canada.

Si un guilleret 36% de la population peut être considéré comme active à l'année et un modeste 33% comme moyennement active, il reste que 30% des Québécois sont peu, très peu ou pas du tout actifs. Pour que les choses s'améliorent encore, il faudra replanifier villes et quartiers pour que l'activité physique y soit intégrée naturellement. Bonne lecture.

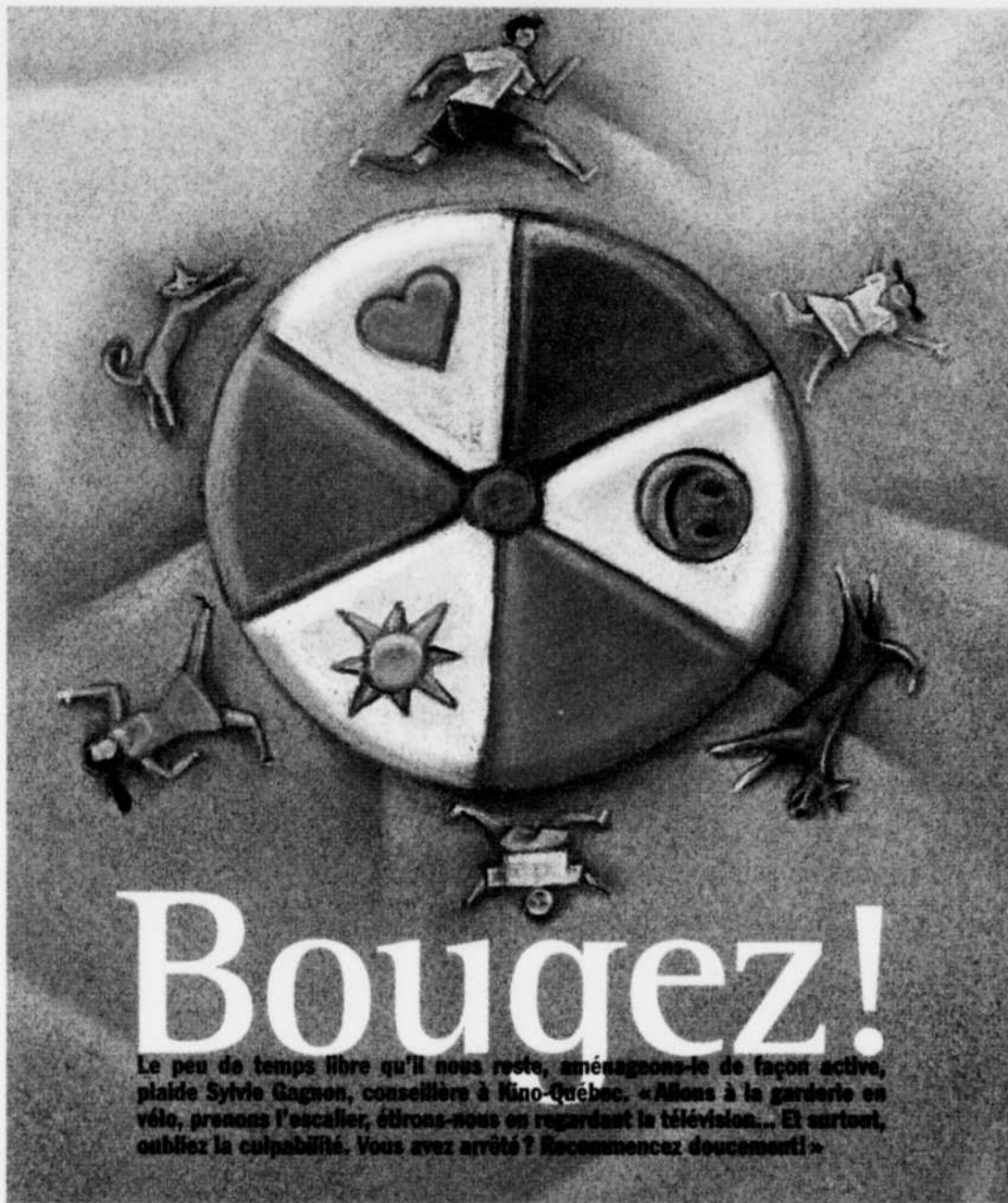
Textes : Carole Thibaudeau, collaboration spéciale  
Graphisme : Sylvie Larouche  
Illustrations : Steve Adams  
Photos : Denis Courville

Sommaire

Un peu, c'est beaucoup	2
Le minimum rentable	3
Compter les kilocalories	4
Choisir un centre	5
Bouger en famille	6
Ados en manque	8
Après 50 ans	9
Améliorer sa performance	10
Comment manger?	11

# BIEN VIVRE

au quotidien



# Bougez!

Le peu de temps libre qu'il nous reste, aménageons-le de façon active, plaide Sylvie Gagnon, conseillère à Nino-Québec. « Allons à la garderie en vélo, prenons l'escalier, écrivons-nous en regardant la télévision... Et surtout, oubliez la culpabilité. Vous avez arrêté? Recommencez doucement! »

La **force** de nos 2000 représentants à votre service!

Services d'assurance de personnes et de placement.



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

# BIEN VIVRE

## au quotidien

### Un paquet par jour

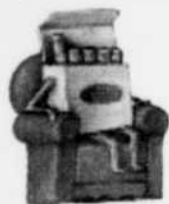
...

Vous ne faites pas du tout d'exercice? Quel dommage! Ne pas faire d'exercice équivaut à fumer un paquet par jour! C'est un facteur de risque au même titre que l'hypertension, le tabagisme, un taux de cholestérol élevé, etc.

L'Association américaine du coeur l'a affirmé en 1992 : la sédentarité multiplie au moins par deux le risque d'un accident cardiaque.

Imaginez l'impact sur la santé publique si tout le monde faisait au moins sa demi-heure d'activités physiques modérées par jour. Dans nos populations, 75% des gens risquent de développer une maladie cardiovasculaire au cours de leur vie.

En plus de faire du bien au coeur, l'exercice à intensité modérée régularise la pression artérielle, diminue le risque de cancer du colon et de diabète adulte, participe au maintien d'une bonne masse osseuse, entraîne une meilleure répartition du gras corporel et une amélioration de l'humeur. L'activité physique permet d'améliorer la fonction immunitaire de même que le transit intestinal. Même si 30 minutes d'activité modérée par jour n'a pas un effet majeur sur la performance cardio-respiratoire, elle agit à de multiples autres niveaux.



## Un peu, c'est déjà beaucoup!



**F**aites-vous partie des 30% de Québécois qui sont peu, très peu ou pas du tout actifs physiquement?

Si oui, écoutez le message du Surgeon General des États-Unis, dans son rapport de 1996 : « L'activité physique n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique à la santé » et : « Trente minutes par jour d'exercice modéré apportent beaucoup de bénéfices ». Quand on a compris ça, on a envie d'en faire, de l'exercice.

Le Surgeon General, ou médecin en chef, dirige le Service fédéral de la santé publique aux États-Unis, et ses rapports sur différents aspects de la santé font autorité dans le monde. Au Québec comme ailleurs, les spécialistes de l'activité physique ont réorienté leur méthode d'intervention à la lumière de son document sur l'activité physique et la santé.

Il ne s'agit plus uniquement de rehausser la condition physique, étroitement liée à la capacité cardio-

respiratoire, mais aussi d'améliorer la santé.

« Le vieux slogan disait : 'no pain, no gain'. Mais il n'est plus nécessaire de souffrir pour avoir des gains, explique le docteur Véronique Déry, spécialiste en santé du coeur à la Direction de la santé publique de Montréal-centre. Et la beauté du 30 minutes par jour, c'est qu'on peut le scinder en trois segments de dix minutes en conservant sensiblement les mêmes bénéfices! »

Qu'entend-on par activité physique modérée? « Une activité qui crée un léger essoufflement mais qui permet de parler normalement », poursuit le docteur Déry. Pour ceux qui aiment les formules mathématiques, disons que l'exercice modéré fait battre le coeur entre 50% à 70% de sa fréquence maximale. La fréquence cardiaque maximale égale environ 220 moins l'âge de la personne (battements par minute).

Marcher vivement jusqu'au dépanneur peut compter pour un premier dix minutes. Même chose lorsqu'on promène le chien ou qu'on joue activement avec les enfants, ce qui leur fait faire de l'exercice à eux aussi.

« Les bénéfices santé signifient ajouter des mois ou des années et de la qualité à la vie, précise le docteur Déry. Hommes et femmes cherchent des moyens pour rester jeunes. L'exercice est un régime anti-vieillesse, sur les plans physique et psychologique, d'après l'American College of Sports Medicine. »

« Si vous êtes un homme de plus de 40 ans ou une femme de plus de 50 ans et êtes inactif depuis quelques années, consultez votre médecin avant de vous lancer dans une activité physique vigoureuse », recommande le docteur Déry. ■

# Le minimum d'exercice rentable

**P**our ceux qui veulent commencer doucement, la façon la plus simple est de cumuler 30 minutes par jour d'activité modérée. Une autre façon, presque aussi facile, est de suivre la méthode du physiologiste de l'exercice Serge Dulac, de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

M. Dulac s'est amusé à compiler les plus récents résultats de recherche pour aider les gens à déterminer leur minimum d'activité

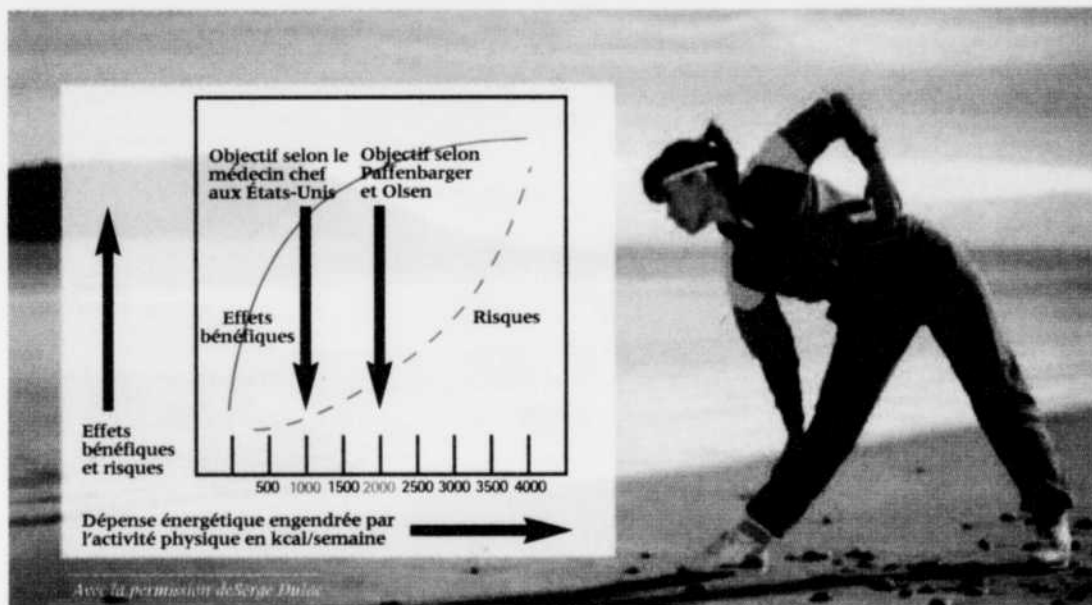
physique rentable.

Le rapport du médecin en chef des États-Unis recommande de dépenser un minimum de 1000 kilocalories (kcal) par semaine. Par ailleurs, deux chercheurs américains, Ralf Paffenbarger et Éric Olsen, placent la barre un peu plus haut : 2000 kcal par semaine.

Afin de représenter ces deux philosophies sur un graphique, le professeur Dulac a adapté celui du médecin en chef des États-

Unis, ce qui donne l'illustration ci-bas.

M. Dulac conseille aux gens sédentaires de viser les 1000 kcal par semaine. Comment faire, concrètement? Allez voir à la page 4. Pour ceux qui font déjà de l'exercice, il recommande de se diriger vers les 2000 kcal. « On peut atteindre ce niveau en faisant du conditionnement physique trois fois par semaine et en marchant beaucoup les autres journées », indique-t-il. ■



Ce tableau illustre les bénéfices et les risques engendrés par l'activité physique, en fonction des niveaux de dépense énergétique hebdomadaire. Il permet de faire deux observations importantes. Un, toute personne qui augmente son activité physique améliore sa santé. Deux, c'est pour les personnes sédentaires, qui dépensent entre 0 et 1000 kcal par semaine, que les gains sont le plus importants, par rapport aux efforts investis.

## Vrai ou faux?

\*\*\*

1- Les Québécois sont beaucoup plus actifs physiquement que les Américains. FAUX. « On est encore 5 à 10% plus actifs mais l'évolution des habitudes fait qu'on est en train de les rattraper sur le plan de la sédentarité », explique Lyse Ferland, coordonnatrice provinciale à Kino-Québec. Le pourcentage de population sédentaire, qui était de 22% il y a 30 ans, se situe maintenant à 30% et ne cesse d'augmenter. En 1971, 90% des enfants canadiens fréquentant l'école primaire s'y rendaient à pied. Seuls 12% le faisaient encore en 1994.

2- L'activité physique diminue le risque de cancer du sein. VRAI. Le lien n'était pas clair jusqu'à tout récemment entre l'exercice et le cancer du sein. Mais en mai 97, une étude effectuée auprès de 25000 Norvégiennes, qu'on a suivies pendant près de 14 ans, a démontré très clairement une diminution du risque de cancer du sein chez les femmes qui ont une activité physique de loisir ou de travail.

MILLÉNIA III  
FONDS POUR UNE ÈRE NOUVELLE

Les Fonds Millénia III sont établis par l'Impériale, compagnie d'assurance-vie.

# Musclez

vos investissements  
avec les Fonds distincts Millénia III.

[www.avdl.com/millenia](http://www.avdl.com/millenia)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

# BIEN VIVRE

au quotidien

## Comptez les kilocalories

### Pépère, la marche ?

•••

On peut marcher pour aller travailler, pour faire ses commissions, pour respirer le bon air de la nature, et même pour contester une loi. « Pratiquée à une intensité modérée, une marche quotidienne de 30 minutes par jour tombe tout à fait dans les recommandations du médecin en chef des États-Unis, affirme Daniel Auger, conseiller à Kino-Québec. C'est une activité de base que tout le monde devrait pouvoir maintenir toute sa vie. » M. Auger suggère de découvrir quel type de marcheur on est : social, solitaire, sportif, contemplatif, de réflexion, de tourisme... Par ailleurs, on distingue plusieurs types de marche : la marche de santé ou naturelle (4 à 5 km/h), la marche rythmée ou d'entraînement (5 à 6 km/h), la marche rapide (plus de 6 km/h), dont les effets sont comparables à ceux du jogging mais avec moins de risque, la marche athlétique (jusqu'à 15 km/h), la marche à l'intérieur d'un centre commercial (populaire chez les 50 ans et plus), la promenade, la randonnée pédestre, la randonnée en montagne et la randonnée-camping. « La marche est l'activité physique la plus naturelle et la plus simple », dit M. Auger.

Une autre façon de s'assurer un minimum d'exercice rentable, à part les 30 minutes par jour, consiste à calculer les kilocalories dépensées et à accumuler un total de 1000 kcal par semaine.

C'est à cette fin que le professeur Serge Dulac, de l'UQTR, a conçu le tableau ci-bas, à partir de dix activités physiques populaires chez les Québécois.

Badminton, bicyclette, course, golf, marche, patin à

roues alignées... Le tableau indique, pour une activité et un poids donnés, le temps de pratique nécessaire pour dépenser les 1000 kcal recommandées. Une personne qui pèse 60 kg, par exemple, devra faire cinq heures de marche rapide (6 kilomètres à l'heure) par semaine pour engendrer une dépense énergétique de 1000 kcal. Cela représente 10 fois

30 minutes, soit un peu plus que les 30 minutes par jour.

« Avec ce tableau, les gens peuvent calculer leur dépense énergétique même s'ils passent d'une catégorie moins intense à une catégorie plus intense, dit le professeur Dulac. Il est facile d'additionner les kilocalories investies dans la danse plus celles du patin à roues alignées et d'y ajouter celles de la marche. » ■



Temps d'activité physique requis pour engendrer une dépense énergétique de 1000 Kcal

Nature de l'activité	Poids corporel (Kg)						
	40	50	60	70	80	90	100
Badminton	4h10	3h20	2h46	2h23	2h05	1h51	1h40
Bicyclette (20km/h)	4h10	3h20	2h46	2h23	2h05	1h51	1h40
Course (10km/h)	2h46	2h14	1h51	1h35	1h24	1h14	1h06
Danse aérobique	5h00	4h00	3h20	2h52	2h30	2h14	2h00
Golf (à pied)	6h24	5h08	4h16	3h40	3h12	2h52	2h34
Marche (6 km/h)	7h34	6h04	5h03	4h20	3h48	3h22	3h02
Natation style libre (3 km/h)	3h40	2h56	2h28	2h06	1h50	1h38	1h28
Patin à roues alignées (15 km/h)	3h34	2h52	2h23	2h03	1h48	1h35	1h26
Ski de fond (8km/h)	2h50	2h16	1h54	1h44	1h25	1h16	1h08
Tennis	4h18	3h27	2h52	2h28	2h10	1h55	1h44

Ce tableau conçu par le professeur Serge Dulac permet de faire soi-même son petit programme d'entraînement. En tenant compte de son poids, de la nature de l'activité et du temps pendant lequel on la pratique, on peut calculer facilement la dépense de la semaine. Mille kcal est un bon objectif de départ.

# Choisir le bon centre

**C**omment choisir parmi les quelque 800 centres de conditionnement physique existant, privés, communautaires, universitaires, collégiaux, municipaux ou de type « studio de santé »? Aucune législation n'encadre ces établissements, qui présentent une grande variété sur les plans de l'aménagement et de la compétence. Voici les conseils de Lucie Lapierre, conseillère à Kino-Québec.

Un : définissez bien vos besoins et votre disponibilité. Serez-vous seul? en groupe? en famille? Aimez-vous travailler en cadence? Aimez-vous travailler avec des appareils? Deux : choisissez un centre à moins de 5 kilomètres de la maison ou du travail, afin que votre séance d'entraînement ne devienne pas une corvée. Trois : visitez le centre qui vous intéresse à l'heure qui vous convient. Observez la clientèle et voyez si vous êtes à l'aise. Demandez à un ou une amie qui s'entraînent déjà où il va. Parfois, le centre offre des activités complémentaires, telles que des cours de cuisine sans gras.

Et surtout, n'hésitez pas à demander quelles sont les qualifications du personnel. Quelle expérience ont les entraîneurs et les professeurs? Sont-ils diplômés en activité ou en éducation physique?

À ce chapitre, Patrick Vincent, responsable du programme de certification et d'accréditation d'évaluation de la condition physique (CAECP) pour la Société

canadienne de physiologie de l'exercice, estime que la formation universitaire est indispensable dans un centre de conditionnement physique. « On peut accepter des étudiants en éducation physique s'ils sont supervisés par des bacheliers, ajoute-t-il. Une formation en premiers soins et en RCR (réanimation cardio-respiratoire) est tout aussi indispensable. Une certification de la CAECP est une excellente référence. Enfin, toute autre certification constitue un atout appréciable. »

Il faut se méfier des centres qui promettent des résultats miracles. « Et si c'est plus cher, ce n'est pas nécessairement mieux, assure Patrick Vincent. De plus, un personnel compétent, un endroit sécuritaire, une structure de travail qui permet de mesurer des progrès, sont des éléments qui doivent passer avant la décoration ou même la modernité de l'équipement. »

Que penser des centres médico-sportifs? Ils offrent dans le même environne-

ment des éducateurs physiques, des physiothérapeutes, des diététistes, parfois aussi des orthopédistes et des cardiologues, et même des psychologues. « Ce n'est pas nécessaire à moins d'avoir un besoin particulier », dit M. Vincent. Si on a un problème de dos, une blessure, des douleurs particulières, le centre médico-sportif peut valoir l'investissement. Dans un bon centre de conditionnement physique, on fera compléter un questionnaire au participant, pour dépister les gens à risque. S'il y a lieu, l'éducateur physique référera la personne à un médecin. Ce dernier indiquera, au besoin, des restrictions dans la pratique d'un exercice et la pertinence de passer un test à l'effort. De plus, le professionnel est capable de diriger adéquatement la personne.

Le risque d'un accident grave est minime dans un centre sportif. Les complications médicales surviennent à une fréquence de 21 fois par 100 millions de personnes-heures. ■

## À la maison?

**L'**exercice à la maison présente de grands avantages... à condition de conserver sa motivation. L'avantage principal est l'économie de temps. On a le choix entre un escaladeur, un vélo stationnaire, une machine de ski de randonnée ou un rameur. Les deux derniers présentent l'avantage de faire travailler tout le corps. Si on recherche la force musculaire, le choix se

portera sur un jeu d'haltères, une barre à disques et une machine à stations multiples. D'après un document produit conjointement par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et l'organisme ParticipAction, l'équipement usagé de bonne qualité constitue le meilleur investissement. Informez-vous... et magasinez à l'aide des petites annonces!



### Le défi des 25-44 ans

...  
Tout à construire en même temps et plein de responsabilités... allez donc trouver un temps pour faire de l'exercice! La tranche de population entre 25 et 44 ans est celle qui bénéficierait le plus de ce qu'on nomme « des environnements facilitants », tel un sentier de randonnée entre le stationnement et le travail. « Pour cette clientèle aux horaires chargés, jumeler l'activité physique au transport semble quasiment la seule solution », dit Lyse Ferland, coordonatrice provinciale à Kino-Québec. Tout le monde ne peut pas se rendre au travail à pied ou en vélo. Si c'est possible, on peut stationner la voiture à un kilomètre du travail et faire le reste du trajet à pied. Cela prend moins de temps qu'un cours de conditionnement physique, cours que de toute façon 70% des gens abandonnent après six mois. On peut aussi essayer autant que possible de faire ses commissions à pied.

## Du mouvement pour bébé

...

Les bébés adorent bouger et nous voir bouger. C'est à travers l'action qu'ils développent une bonne conscience corporelle. Il est donc tout à fait recommandé de pratiquer des activités physiques avec eux dès le tout jeune âge.

Pour chaque exercice décrit dans les manuels *JEEP 0-2* et *JEEP 2-5*, on indique quel groupe musculaire est mis au travail et à partir de quel âge on peut faire cet exercice avec l'enfant.

Quand faire les exercices? Au moment qui vous convient le mieux, en évitant la période juste après avoir bu ou mangé. Les auteurs des brochures *JEEP* suggèrent de faire une dizaine de répétitions les premières fois et d'augmenter jusqu'à 20-35, selon l'intérêt manifesté par l'enfant et sa capacité.

À quelle fréquence reprendre la séance? Trois ou quatre fois par semaine, en gardant de préférence une journée de repos entre chaque séance.

On peut se procurer, à un coût minime, les brochures *JEEP 0-2* et *JEEP 2-5* en appelant Diane Carignan, au 819-477-6221.

# Bouger avec les enfants



**L'**horloge coucou, le p'tit chien, le tour du monde, le tourniquet, le pont-levis, ça vous dit quelque chose? Il s'agit d'autant de jeux-exercices proposés par les cahiers *JEEP 0-2* et *JEEP 2-5* mis au point par Kino-Québec pour bouger avec les enfants de moins de deux ans et ceux entre deux et cinq ans. Si vous avez des tout-petits, ces deux manuels peuvent avoir un effet des plus salvateurs sur votre condition physique et votre moral.

Une séance de « JEEP » débute par un échauffement. On commence par valser dix minutes avec bébé au son d'une musique douce. Puis on danse sur une musique plus rythmée ou on va

prendre une marche rapide. Le bébé de moins de six mois sera bien dans un sac à ventre, alors que le bébé de plus de six mois pourra être tenu d'un bras sur une hanche (ou traîné dans la poussette ou dans un sac à dos). S'il sait marcher, il pourra danser avec vous.

Commencent ensuite les exercices proprement dits. En voici quelques exemples.

**A** Laver les vitres, pour travailler les pectoraux, les bras et les épaules. Dès que le bébé a deux mois.

Assis « en indien », le dos bien droit, bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules, mains ouvertes, poignets fléchis, le bébé couché sur les cuisses ou assis devant vous s'il est plus

vieux. Commencez en faisant de petits cercles avec les mains, puis augmentez-en graduellement la grandeur. Ensuite, déplacez vos bras vers l'arrière. Laissez les fesses et le corps bouger un peu lorsque vous faites des cercles. Cela berce agréablement le bébé.

**B** Pour les fessiers, les abdominaux et les dorsaux, écrasez le bas du dos au sol, genoux fléchis.

Ensuite, commencez par soulever les fesses, puis le bas du dos, en gardant pieds et épaules au sol. Évitez de creuser le dos. Contractez les muscles fessiers et abdominaux en comptant jusqu'à cinq. Revenir à la position de départ. Cet exercice peut se faire à partir du moment où l'enfant a six mois. ■



« L'avenir  
c'est  
www  
(wow wow wow!)  
www.desjardins.com

# Demandez à vos élus

**L**e peu de temps, les coûts, les responsabilités professionnelles et familiales, que de contraintes s'exercent sur la pratique d'une activité physique par les jeunes parents! Pourtant, d'après Kino-Québec, 88 % d'entre eux disent être assez ou très intéressés à pratiquer des activités physiques familiales.

L'exercice en famille est une façon d'avoir du plaisir, de tisser des liens, et de transmettre un exemple et une habitude à l'enfant, ce qui est pour lui la meilleure façon d'apprendre.

Des aménagements relevant de la municipalité ou de l'école peuvent grandement faciliter la pratique d'une activité physique lorsqu'on a un jeune enfant, et il ne faut pas se gêner pour les exiger de nos élus. « On devrait multiplier les belles initiatives déjà existantes », affirme Diane Lemay, conseillère à Kino-Québec.

Dans la petite ville d'Amqui, par exemple, en Gaspésie, on a aménagé une piste de ski de fond de 2 kilomètres dans le centre-ville. On peut ainsi faire ses courses à ski, le bébé dans le sac à dos ou dans le traîneau relié au parent par un harnais.

Autre exemple : celui de la municipalité de Sainte-Julie,



La salle de jeu de l'école secondaire du Grand Côteau.

qui a aménagé en salle de jeu deux locaux de l'école secondaire du Grand Côteau. « On a voulu offrir une formule très souple, sans horaire ni frais d'inscription, explique M. Daniel Chagnon, du Service des loisirs. Un parent qui veut faire une partie avec son enfant durant

le week-end ou en soirée n'a qu'à se rendre au local. » Parents et enfants peuvent y jouer au ping-pong, au mississippi et même au basketball. Les enfants qui le désirent peuvent utiliser cet équipement durant leur heure de dîner ou après les cours. ■

## Parents et enfants actifs

•••

Un parent sera pleinement actif en assumant le transport d'un bébé de zéro à deux ans dans un sac à dos. Lorsque l'enfant a entre deux et cinq ans, on peut organiser des parcours à obstacles ou des jeux d'adresses. L'activité sera moins intense pour le parent. La complicité du conjoint est importante à ce stade, chacun pouvant à tour de rôle consacrer une soirée à sa propre activité physique pendant que l'autre prend la relève.

Entre cinq et huit ans, on peut initier un enfant aux activités comme la randonnée pédestre, le vélo, le ski, etc. Il est bon de ponctuer ces sorties de jeux et de découvertes. Certains centres d'interprétation de la nature répondent bien à ces besoins. Entre 9 et 11 ans, les enfants aiment les activités physiques vigoureuses. Il ne faut pas regarder à la dépense... énergétique!

Ces notions et quelques autres sont décrites dans la brochure *Devenir et rester un adulte actif*, que l'on peut obtenir auprès de Anne Théorêt, au 514-528-2400 poste 3439.

Desjardins va de l'avant  
pour 5 millions de membres en mouvement.



Desjardins

# BIEN VIVRE

au quotidien

## Ados en manque

### Quand les écoles décrochent

\*\*\*

Le régime pédagogique en vigueur au Québec propose 120 minutes par semaine d'éducation physique obligatoire au primaire et au secondaire. « Or, seulement 25 % des commissions scolaires se conforment actuellement à cette recommandation », précise Lyse Ferland, coordonnatrice provinciale à Kino-Québec. Souvent, il y a un seul cours d'éducation physique par semaine, et l'heure en est raccourcie par le temps nécessaire pour se changer et recevoir des directives.

Chaque semaine, un enfant canadien passe en moyenne 26 heures à regarder la télévision et jusqu'à 30 heures sur les bancs d'école. Il y a 30 ans, les jeunes poursuivaient leurs activités physiques jusqu'à l'âge de 20 ans. Aujourd'hui, ils décrochent à 12 ans.

« Pourtant, un adolescent devrait pouvoir expérimenter une foule d'activités, estime Jacques Richard, conseiller à Kino-Québec. Et se retrouver en groupe pour des activités de plein air qui demandent de relever certains défis. Les parents aident s'ils sont eux-mêmes actifs et s'ils soutiennent et valorisent leur rejeton dans ses activités sportives. »



**E**n secondaire 1, 2 et 3, la pratique de l'activité physique descend en pente vertigineuse, en intensité et en fréquence. À cette période de la vie, d'autres activités, notamment l'informatique et les sorties culturelles, entrent en compétition avec le sport.

« Durant cette tranche de vie qui mène à l'âge adulte, le jeune doit faire des gains et des apprentissages sur les plans personnel et social, explique Diane Boudreault, conseillère à Kino-Québec. Si l'activité sportive n'apporte pas d'opportunités à ce chapitre, elle présente moins d'intérêt. Un exemple : le patinage sur anneau a du succès à cet âge, car il représente une rencontre avec d'autres jeunes, une occasion de se construire et de construire son estime de soi. »

Dès le début du secondaire, les filles sont deux fois plus nombreuses que les garçons à être sédentaires. « Autour de 11 à 13 ans,

68 % des garçons sont suffisamment actifs pour en retirer des bénéfices, à côté de 45 % des filles », relate Mme Boudreault. Pourtant, les filles aiment la marche, la danse, la baignade, la randonnée à vélo et le conditionnement physique, le patinage et le basket-ball, d'après différents sondages. Il faudrait pouvoir leur offrir ces activités. « Il faut les consulter et les faire participer à l'organisation », assure Mme Boudreault.

Un exemple d'activité bien pensée : les activités sportives et culturelles de Saint-Georges-de-Beauce. Deux jours par semaine durant l'été, les jeunes de 13 à 15 ans peuvent apprendre à jouer au golf, à faire de l'équitation ou du rafting, mais aussi des activités de cirque telles que jongler ou se peindre le corps. « On a voulu compenser pour le peu d'activités offertes aux jeunes entre 12 et 18 ans », dit Carole Paquet, du Service des loisirs de cette municipalité.

**La récente trouvaille géniale du YWCA de Québec, très prisée des adolescentes, c'est le cours de « hip hop » pour jeunes filles. Cette danse sur musique rap, très exigeante, est très bonne sur le plan cardiovasculaire. « C'est vraiment difficile de trouver des activités pour les adolescentes, relate Suzanne Bouchard, du YWCA de Québec. Cependant, les cours de natation sont populaires eux aussi. En grande partie parce que les jeunes filles y voient une opportunité d'emploi comme sauveteur. »**

D'après Jacques Richard, conseiller à Kino-Québec, l'importance accordée aux activités compétitives est trop grande dans les écoles et les centres de loisirs municipaux. Il est vrai que les jeunes au tempérament compétitif (environ 30 %) décrochent moins de l'activité physique. « Mais il faut aller chercher les autres avec des activités qui leur plaisent, explique M. Richard. On peut faire des sondages dans les écoles pour découvrir ce que les jeunes aiment. Il faut aussi prévoir des activités physiques libres, avec des horaires très flexibles. »

L'exercice permet à l'intellect de se ressourcer, ajoute M. Richard. « Si un jeune est faible en maths, il a peut-être plus besoin d'exercice que de cours de maths supplémentaires. La pratique d'une activité physique rehausse les résultats scolaires et le sentiment d'appartenance, et diminue d'autant le décrochage. » ■

# Et après 50 ans?



**L**a retraite, c'est comme les vacances, c'est fait pour jouer... et pour bouger. Après 50 ans, tout le monde n'est pas au même niveau sur le plan de la condition physique. Certains ont déjà des limitations dues à l'arthrite, à une maladie cardiaque, ou simplement à de l'insécurité et un long passé de sédentarité. D'autres dépassent les jeunes sur les pistes de vélo ou de ski de randonnée. Cette page s'adresse à la première catégorie.

Lorraine Croteau, conseillère à Kino-Québec et chargée de cours en activité physique du troisième âge à l'Université du Québec à Trois-Rivières, mise beaucoup sur le plaisir de l'exercice et les gains en qualité de vie, plutôt que sur l'augmentation de la condition physique comme telle.

« Les baby-boomers ne veulent plus suer à grosses gouttes, relate-t-elle. Et ils veulent minimiser le risque

de blessure sportive ou d'usure. Cependant, l'exercice peut retarder les effets du vieillissement et en atténuer certains symptômes. »

À ceux qui n'ont jamais tellement bougé, Mme Croteau conseille de faire ce qu'ils aiment : danse sociale, jardinage, technique Nadeau, vélo, aquaforme, la marche en groupe, le tai chi... « Tout est bon, du moment qu'on bouge et que ce n'est pas dangereux. »

Mme Croteau conseille aussi de varier les activités avec les saisons, ce qui brise la monotonie, sollicite les

muscles différemment, et ménage les articulations. Ça change le mal de place, quoi!

Les activités en groupe sont indiquées pour un grand nombre. Elles brisent l'isolement et stimulent la persévérance.

« Le tai chi est bon pour la concentration, l'équilibre et la réduction du stress, dit Mme Croteau. Cela n'apporte pas la même chose que la marche, qui a plus de bénéfices cardiovasculaires, mais c'est vraiment très bon. »

Mais, aussi, peut-on se demander ce qui compte le plus à cet âge, améliorer le cœur ou la force des muscles? « Si on est capable de tout développer, c'est l'idéal, répond Mme Croteau. Mais si on ne peut pas faire d'exercices cardio-respiratoires, la force musculaire et la flexibilité sont aussi importants. Les gens plus forts tombent moins, et s'ils sont souples, ils se font moins mal en tombant. Même pour les personnes en perte d'autonomie, il existe une panoplie d'exercices possibles. Des muscles qui ne travaillent pas rappaissent, ils perdent en vigueur et en tonus. »

Mme Croteau conseille de privilégier les activités à intensité modérée, c'est-à-dire une intensité qui permet de soutenir confortablement une conversation. Si on est sédentaire depuis longtemps, il vaut mieux consulter son médecin par mesure de précaution. ■

## Contre l'ostéoporose

**O**stéoporose Québec a mis au point une cassette d'exercice, *Ostéoforme*, pour les personnes de 45 ans et plus qui veulent redevenir actives et prévenir l'ostéoporose (qui touche une femme sur quatre et un homme sur huit après 50 ans). « Faire 30 minutes au moins

trois fois par semaine plus 20 minutes de marche tous les jours est un bon début », dit Margaret Thorne, la physiothérapeute qui dirige la séance d'exercice. On peut se procurer *Ostéoforme*, en français ou en anglais, pour 14,95 \$, en composant, de Montréal, le 514-369-7845, et de l'extérieur, le 1-877-369-7845.

## Gymnastique douce

\*\*\*

Si on a mal aux os ou ailleurs, on peut choisir une activité très douce, comme la gymnastique holistique. « Cette dernière est indiquée pour les gens qui souffrent ou qui ont souffert physiquement, explique Lise Sirois, infirmière et professeure. Ils viennent réapprendre à respirer, à bouger, à avoir une bonne posture. » Certains cours de gymnastique douce sont adaptés pour les personnes atteintes de fatigue chronique ou de fibromyalgie, d'autres pour les gens très nerveux ou stressés. On s'informe auprès de l'Association des élèves du Dr Ehrenfried et praticiennes en gymnastique douce, au 514-522-7121.

## Autres documents utiles

\*\*\*

*Viactive aquatique*, un produit de Kino-Québec disponible à la Fédération de l'âge d'or du Québec. Ce cartable résistant à l'eau et contenant huit routines de 10 exercices est un guide pour s'entraîner soi-même. Utile même si on ne sait pas nager. On se le procure en postant un chèque de 12,99 \$, taxes et transport inclus, à l'adresse suivante : FADOQ, 4545 Pierre-de-Coubertin, Case Postale 1000, Succursale M, Montréal, Qc, H1V 3R2.

*En forme après 50 ans*, vidéocassette de Kino-Québec, chez tous les bons disquaires.

*Toujours 20 ans*, vidéocassette de Josée Laviguer, disponible en librairie.

## VO2max et compagnie...

\*\*\*

On définit souvent la condition physique d'une personne par sa consommation maximale d'oxygène, le fameux «VO2max», V pour volume et O2 pour oxygène. Le volume maximal qu'une personne peut consommer reflète sa condition cardiovasculaire. Le VO2 max nous indique l'habileté de l'organisme à effectuer un effort intense pendant un temps donné. Cette habileté relève du système cardiovasculaire et de l'aptitude des muscles à utiliser l'oxygène. On accorde beaucoup d'importance au VO2max, car il est relié à la santé du cœur. Mais la condition physique comporte également d'autres facteurs très importants, comme la force musculaire, la flexibilité, la coordination et le taux de graisse dans la masse corporelle, comme on peut le lire dans le *Guide de mise en forme*. Les auteurs ajoutent à cette liste la puissance musculaire, qui est l'habileté d'un groupe musculaire à produire une tension élevée à un rythme soutenu, et l'endurance musculaire, soit l'habileté des muscles à se contracter à de nombreuses reprises avant d'atteindre un certain niveau de fatigue.

Chacun de ces aspects de la condition physique peut se mesurer avec une panoplie de tests différents.

Un bon programme d'activité physique permettra de travailler les aspects que vous souhaitez améliorer, sans mener au surentraînement.

# Améliorer sa condition physique

**V**ous êtes déjà un peu, ou pas mal actifs et vous voulez améliorer votre condition physique? Alors vous avez tout intérêt à vous bâtir un programme d'entraînement qui tiendra compte des trois aspects suivants: la fréquence des séances d'exercice, leur

intensité et leur durée.


« Pour obtenir des résultats, autrement dit pour que la condition physique s'améliore, il faut agir sur ces trois éléments, explique Guy Thibault, conseiller au Service du sport et de l'activité physique (Affaires municipales du Québec) et spécialiste en physiologie de l'exercice. Est-

ce que ça vaut la peine de faire plus de séances par semaines? De les faire toutes plus intenses ou juste une ou deux? »

Comment savoir si vous améliorez vraiment votre condition physique, sans aller passer des tests en laboratoire ou dans un centre médico-sportif? Une bonne façon consiste à tester soi-même son VO2max, à la marche ou à la course, comme on l'apprend dans le *Guide de mise en forme* écrit par Pierre Harvey, avec la collaboration de Guy Thibault, de Pierrette Bergeron et de Pierre Ancil. (Le tableau ci-contre sert à faire le test à la marche.)

« Ces deux tests ne sont pas aussi précis que ceux qu'on fait passer aux athlètes d'élite en laboratoire, explique Guy Thibault. Par contre, ils indiquent généralement de façon fidèle si une personne a fait des progrès ou si sa condition s'est détériorée. Ils sont utiles aux personnes qui entreprennent un programme d'entraînement. » ■

### Calcul du VO<sub>2</sub>max à l'aide des résultats du test de marche

Saisie des résultats	Calculs intermédiaires	Résultats Femme homme
A. Indiquez le temps requis pour parcourir les 1600 mètres, en minutes et centièmes de minute (par exemple : 15 min et 20 secondes = 15,33 minutes) : _____ minutes	A. Multipliez ce temps par 3,2839 = _____	_____ _____
B. Indiquez la fréquence cardiaque que vous aviez immédiatement après la marche, en battements par minute (par exemple : 35 battements en 15 secondes = 140 battements par minute) : _____ battements par minute	B. Multipliez cette fréquence cardiaque par 0,1565 = _____	_____ _____
C. Indiquez votre âge, en années : _____ années	C. Multipliez votre âge par 0,3877 = _____	_____ _____
D. Indiquez votre masse corporelle, en kg : _____ kg	D. Multipliez votre masse corporelle par 0,0769 = _____	_____ _____
	E. Faites la somme 4 réponses = _____	_____ _____
	F. Soustrayez votre résultat de 132,85 si vous êtes une femme et de 139,17 si vous êtes un homme. Vous obtenez une estimation de votre VO2max	132,85 139,17  VO2max = _____ ml/kg/min

**Choisissez une belle journée, sans vent ni trop de chaleur ou d'humidité. Au moins deux heures après avoir mangé, parcourez à la marche, d'un pas rapide et constant, sans vous épuiser, la distance de 1600 mètres, par exemple quatre tours de piste de 400 mètres. Prenez votre pouls dès la fin de la marche. Il ne vous reste plus qu'à compléter le tableau pour obtenir votre VO2max.**

# Comment manger?



**L**a personne qui commence à s'entraîner n'a pas nécessairement besoin de modifier son alimentation. Si l'entraînement est assez intense, l'appétit augmentera graduellement pour satisfaire les nouveaux besoins énergétiques de l'organisme.

« Il est bon alors de manger davantage de tout, mais d'augmenter plus que les autres les produits céréaliers et les fruits et légumes, qui fournissent des glucides, rappelle la diététiste et chercheuse Marielle Ledoux, spécialisée en nutrition et en activité physique, à l'Université de Montréal. De plus, les légumes foncés sont les plus riches en vitamines et minéraux. »

Si on a décidé de s'entraîner en grande, par exemple en prévision d'un marathon ou d'un triathlon, on peut

augmenter la consommation à 12 portions de produits céréaliers et autant de fruits et légumes, ajoute Mme Ledoux.

Voici l'opinion de cette spécialiste sur différents suppléments alimentaires qui sont offerts aux sportifs.

## 1 Les suppléments de protéines en poudre?

Il y a plus de protéines dans un grand verre de lait ou un yogourt. Cette source de protéines sera mieux assimilée si on l'accompagne d'un glucide. Vive le verre de lait chocolaté ou encore un mélange de lait et de jus d'orange congelé.

## 2 Les vitamines antioxydantes?

Il est préférable de les prendre dans l'alimentation. Mais les recherches indiquent de bons résultats avec la vitamine E chez les athlètes d'élite. À peu près le tiers de ces derniers

souffrent d'une carence en fer et 10% présentent une anémie franche. Une dose de 200 unités internationales de vitamine E a un effet protecteur. « Curieusement, cette dose est plus efficace si ingérée seule que si on la combine avec de la vitamine C, de la bêta-carotène ou un comprimé de multivitamines », dit Mme Ledoux.

## 3 Les barres énergisantes?

Elles peuvent vraiment aider dans certains cas, comme les longues randonnées en vélo ou à pied. Elles se transportent bien et fournissent un apport complet.

## 4 Les boissons sportives?

Elles sont utiles si l'exercice dure plus d'une heure. On peut toutefois les remplacer par un jus de fruits ou de légumes mélangé moitié moitié avec de l'eau.

## 5 La créatine?

Les tests de laboratoire ont montré une augmentation de la capacité d'entraînement consécutive à l'ingestion de créatine. Il en résulte que l'utilisateur peut s'entraîner plus longtemps, et améliorer ainsi sa performance musculaire. La créatine a moins d'effet sur ceux qui mangent de la viande. Elle peut engendrer des effets indésirables comme des raideurs articulaires.

## 6 La carnitine?

Les gens espèrent parfois maigrir en utilisant ce supplément, mais en réalité, il n'est pas très efficace d'après les recherches les plus récentes. ■

## Buuuuvez!

Il faut boire beaucoup, souvent et en petite quantité. Sans un effort pour boire plus qu'à sa soif, on ne boit que la moitié du volume d'eau perdu par transpiration lors d'une activité. La personne qui poursuit une activité physique à la chaleur, qu'elle soit en mauvaise ou en bonne condition physique, doit utiliser tous les trucs imaginables afin d'ingérer la plus grande quantité d'eau possible. Au cours des séances d'entraînement, buvez 900 millilitres à l'heure si vous êtes un homme, et un peu moins si vous êtes une femme. (Tiré du *Guide de mise en forme*)

## Et la pollution

Dans un grand centre urbain, il n'est pas bon de s'entraîner pendant les périodes où la pollution atteint des niveaux élevés, soit en fin d'avant-midi et en début de soirée. L'idéal, c'est de s'entraîner tôt le matin. Si l'indice de pollution de l'air est particulièrement élevé, il peut être plus sage de s'entraîner à l'intérieur. Toutefois, l'entraînement à plus de bienfaits que l'air pollué n'a de méfaits, en bout de piste.

**Assurance**  
**VIE-ÉPARGNE**  
Desjardins

Une assurance vie offerte en exclusivité aux membres des caisses Desjardins.

L'assurance en toute

# souplesse!

À votre caisse Desjardins ou [www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne



**Assurance**  
**VIE-ÉPARGNE**  
Desjardins

Donnez **du tonus**  
à vos  
**économies**

L'Assurance vie-épargne Desjardins est une protection qui se greffe à vos comptes d'épargne. Elle peut vous permettre de vous procurer un minimum de 10 000 \$ d'assurance vie pour aussi peu que 2,90 \$ par mois, si vous avez de 15 à 39 ans. Pour les personnes de 14 ans ou moins, il en coûtera 1,80 \$ par mois pour obtenir le même montant d'assurance. L'Assurance vie-épargne Desjardins : souple, simple, peu coûteuse.

L'Assurance vie-épargne Desjardins : l'un des nombreux services d'assurance de personnes offerts au meilleur coût et sous un même toit. À votre caisse Desjardins.

[www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne