



Être
actif,

un placement
garanti!

Vas-y,
fais-le
pour toi!



Desjardins
Sécurité financière^{MC}

www.vasy.gouv.qc.ca

Québec 

Conjuguer avoirs et êtres

Dépôt légal – 2^e trimestre 2005
Bibliothèque nationale du Québec
ISBN : 2-550-43896-5

© Gouvernement du Québec, 2005

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Ont participé à la rédaction de la présente brochure

Diane Boudreault, équipe de coordination Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ;

Édith Dumont, conseillère Kino-Québec, Agence de développement de réseaux locaux de santé et de services sociaux de la Chaudière-Appalaches ;

Marie-Chantal Fournel, conseillère Kino-Québec, Agence de développement de réseaux locaux de santé et de services sociaux de Montréal ;

Hélène Gagnon, conseillère Kino-Québec, Agence de développement de réseaux locaux de santé et de services sociaux de la Montérégie ;

Katerine Smuga, chargée de projets, Fondation des maladies du cœur du Québec.

Coordination de la production

Claude Beauchamp, conseiller en communications
Desjardins Sécurité financière

Steve Vallée, conseiller en communications
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Production

Desjardins Sécurité financière
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Design graphique et infographie

Desjardins Sécurité financière

Note : Dans le présent document, le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger la lecture.



*A*vec l'arrivée de la retraite, vous retrouvez la liberté de votre jeunesse... ou presque ! Vous avez le goût de profiter de la vie. Bref, c'est l'occasion de concrétiser bien des rêves : voyager, jardiner, retourner aux études, rénover le chalet, collaborer à des projets communautaires, chanter dans une chorale, etc.

Peu importe son rêve, il faut être en santé pour le réaliser. *Et pour garder la forme, rien de mieux que l'activité physique !*

Être actif, pour vivre mieux

La pratique régulière d'une ou de plusieurs activités physiques est un gage de santé, car elle éloigne bien des maux. C'est également salutaire pour le moral, car bouger est un excellent antidote à l'ennui.

Plus vous bougez, plus grands seront les dividendes. Ainsi, la pratique régulière d'activités physiques :

- ✓ atténue les effets de l'âge;
- ✓ peut améliorer l'image et l'estime de soi;
- ✓ diminue les symptômes de dépression;
- ✓ réduit le risque d'être atteint de certaines maladies – maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 – et peut aider à les contrôler;
- ✓ limite la perte de masse osseuse, diminuant ainsi le risque d'ostéoporose;
- ✓ améliore la posture et l'équilibre, ce qui réduit les maux de dos et les risques de chutes;
- ✓ accélère le retour aux activités à la suite d'une maladie ou d'une opération;
- ✓ facilite le contrôle du poids;
- ✓ favorise la détente.

« À quelques mois de ma retraite, j'entrevois cette période comme étant une belle occasion d'inclure plus d'activités physiques au menu de tous les jours. Je suis convaincu qu'en faisant de l'exercice régulièrement, je resterai en forme et en santé, et je pourrai profiter pleinement des belles années à venir avec ma famille et mes petits-enfants. »

Richard, 55 ans



Bouger, ça garde jeune

Si on ne peut rien contre le vieillissement – tout le monde vieillit, ça fait partie de la vie! – on peut tout de même en retarder les effets. Ainsi, il ne faut pas croire que la perte de masse osseuse, de l'endurance et de la force musculaires n'est qu'une conséquence normale du vieillissement et qu'on peut rien y faire. Elle résulte en grande partie d'un manque d'activité physique.

De bonnes habitudes de vie, comme la pratique régulière d'activités physiques, permettent d'allonger l'espérance de vie en santé. La bonne nouvelle? Il n'est jamais trop tard pour commencer!

Jouer de prudence

À l'approche de la retraite, il faut voir à protéger son capital et se méfier des placements vedettes. Une bonne diversification permet d'équilibrer volatilité et rendement tout en faisant fructifier ses économies.

Desjardins Sécurité financière



« Depuis plusieurs années, je fais régulièrement de l'activité physique et chaque fois, j'en ressens un bien-être immédiat. Je crois qu'avoir un mode de vie actif me permet de préparer mon corps et mon esprit aux années à venir, un investissement pour ma santé ! »

Gilbert Sicotte, comédien

Les premiers pas rapportent gros

En matière d'activité physique, les premiers pas rapportent gros. De fait, les personnes sédentaires qui commencent à faire régulièrement de l'activité physique, même si la quantité est peu élevée, en ressentent des bienfaits immédiats. Outre les bénéfices sur la santé à plus long terme déjà mentionnés, la pratique d'activités physiques, permet :

- ✓ d'avoir plus d'énergie;
- ✓ de mieux gérer le stress;
- ✓ d'améliorer le sommeil;
- ✓ d'enrichir sa vie sociale;
- ✓ d'éprouver un sentiment de bien-être.

Pour retrouver ou garder la forme, il est recommandé de faire, tous les jours ou presque, au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne. Les activités physiques dites « d'intensité moyenne » s'accompagnent d'un faible essoufflement. S'il vous est impossible d'atteindre cet objectif dans l'immédiat, dites-vous que « un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ! ». Vous ne pouvez faire vos 30 minutes en une seule fois ? Allez-y par tranches d'au moins 10 minutes. Se déplacer à pied ou à vélo, en plus d'être une bonne façon de cumuler du temps « actif », est un complément aux activités physiques de loisir telles que : natation, golf, danse, randonnée pédestre, raquette, aquaforme, etc. L'idée est de viser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Le plaisir... d'être actif

Vous avez eu plutôt tendance à être inactif au cours des dernières années ? Sachez qu'on peut faire des activités physiques ou recommencer à en faire à tout âge. L'important, c'est de commencer... et de continuer ! Pour y arriver, il faut trouver des activités qui, dans un contexte agréable et sécuritaire, vous procureront plaisir et bien-être.

On peut choisir de bouger pour se maintenir en santé, accompagner son conjoint ou sa conjointe, perdre du poids, essayer de nouvelles expériences, se rapprocher des enfants et des petits-enfants, rencontrer de nouvelles personnes, faire partie d'un groupe, etc. Toutes les raisons sont bonnes, mais vous devez tenir compte de vos aptitudes et de vos habiletés lorsque viendra le temps de choisir une ou des activités. L'important c'est d'y trouver son compte.

Autre aspect à prendre en considération : la proximité des installations ou des lieux de pratique. Du point de vue de la motivation, ça peut faire toute la différence.

« Il y a quelques années, peu après avoir pris ma retraite, je me suis fait un nouveau conjoint. J'ai compris très vite que pour lui c'était très important d'être actif physiquement. Alors, pour profiter de sa présence, je suis allée m'entraîner avec lui. Au début je faisais cela pour lui plaire, mais avec le temps, j'ai découvert les avantages d'en faire pour moi-même ! J'ai plus d'énergie qu'avant et je me sens moins stressée. Aujourd'hui, je fais ce choix pour moi ! »

Marie-Claire, 63 ans

Vous avez pris du retard ?

Vous n'avez pas toujours versé le maximum permis à votre REER ? Un prêt REER est une solution intéressante si vous n'avez pas beaucoup de dettes et pouvez assumer les mensualités de remboursement d'un prêt.

Desjardins Sécurité financière



«En me joignant à des amis pour faire de l'activité physique, j'ai réussi à l'intégrer dans ma vie de tous les jours. Que ce soit avec mon groupe matinal de marche rapide ou avec mes collègues de travail, la pratique régulière d'une activité physique me permet de garder la forme et de rester en santé! Le plaisir de jouer au badminton ou au golf, de nager ou de marcher, combiné au soutien de mes compagnes, me motive à poursuivre mon engagement et à ne pas laisser tomber!»

Claire Lamarche, animatrice

Bouger, selon ses goûts...

Considérant le nombre d'activités physiques possibles, vous en trouverez certainement au moins une qui convient à votre style. Peut-être préférez-vous être supervisé par un professionnel de l'activité physique, ou bien être libre de faire ce que vous voulez selon votre disponibilité. Vous pouvez opter pour un horaire flexible ou fixe. Sachez identifier vos besoins.

La pratique en groupe permet :

- ✓ de faire de nouvelles rencontres;
- ✓ de pratiquer des sports d'équipe;
- ✓ de créer un sentiment d'appartenance;
- ✓ d'être plus motivé.

La pratique individuelle permet :

- ✓ de respecter son rythme, de progresser à sa guise;
- ✓ de pratiquer l'activité physique au moment et à la fréquence de son choix;
- ✓ d'être en contact avec soi-même, de faire le vide.

Pour maximiser son investissement

Certaines activités physiques et des programmes d'exercices permettent d'améliorer des aspects particuliers de la condition physique, tels que l'aptitude aérobie, la force et l'endurance musculaires ainsi que la flexibilité. Un professionnel de l'activité physique pourrait évaluer votre condition physique et vous proposer un programme adapté à votre capacité et à vos besoins.



Quelques conseils

Commencez toujours par une période d'échauffement d'au moins cinq minutes, afin d'augmenter légèrement votre fréquence cardiaque et de préparer vos muscles et vos articulations.

Allez-y progressivement.

Respectez vos limites : si vous ressentez de la douleur, des étourdissements ou une fatigue excessive, allez-y plus lentement ou au besoin stoppez l'activité.

Évitez de retenir votre respiration : respirez normalement.

N'arrêtez pas l'effort trop brusquement ; effectuez une période de retour au calme d'au moins cinq minutes. Par exemple, vous pouvez continuer à faire les mêmes mouvements, mais à plus faible intensité, ou marcher.

Terminez par des exercices d'étirement afin de détendre les muscles. Allez-y en douceur, et évitez les mouvements brusques ou douloureux. Maintenez la position de 20 à 30 secondes.

La flexibilité au maximum

Rente = revenu stable et FERR = fluctuation du rendement et souplesse en matière de versements périodiques. *Combiner FERR et rente, permet d'ajouter la flexibilité à la stabilité. Vous pourrez ainsi choisir de recevoir un montant fixe tout au long de votre retraite ou d'ajuster vos revenus en fonction de l'évolution de vos besoins.*

Desjardins Sécurité financière



« Je fais en moyenne cinq heures d'entraînement par semaine depuis l'âge de trente-cinq ans, ce qui m'apporte le plus grand bien. Je varie mes activités en faisant de la marche, de la bicyclette sur place ainsi que de la gymnastique sur table – la méthode Penchenat. Je dis souvent que je fais du sport pour ma santé physique et... mentale! »

Louise Forestier, chanteuse

Exemples d'activités

*Vélo, marche, aquaforme,
ski de fond, natation,
badminton.*

*Programme d'exercices
musculaires conçu par un
professionnel de l'activité
physique (peut se faire
à la maison ou dans un
centre de conditionnement
physique), cours de condi-
tionnement physique et
autres activités physiques
exigeantes au plan
musculaire (ex. : canot,
ski de fond).*

*Exercices d'étirement
(extension, flexion,
rotation), danse,
yoga, tai chi.*

Faire travailler son cœur et ses poumons (aptitude aérobique)

Une meilleure aptitude aérobique permet:

- ✓ d'être moins essoufflé et d'avoir plus de vigueur et d'endurance pour accomplir les tâches quotidiennes et pratiquer des activités de loisir;
- ✓ de prévenir l'apparition de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, etc.) ou de mieux les contrôler.

Faire travailler ses muscles

Une force et une endurance musculaires plus grandes permettent:

- ✓ d'accomplir les tâches quotidiennes, de pratiquer des activités de loisir avec plus de facilité;
- ✓ de réduire les risques de chute;
- ✓ de préserver la masse musculaire et maintenir la capacité physique;
- ✓ de diminuer ou de prévenir les douleurs dorsales.

Améliorer sa flexibilité

Quelques exercices de flexibilité pratiqués chaque jour aident à :

- ✓ prévenir les raideurs dans les articulations;
- ✓ faciliter l'exécution des gestes du quotidien;
- ✓ diminuer les risques de blessures et de chutes.

Commencer et poursuivre...

Ayez des attentes réalistes – Pratiquez une activité physique à la mesure de vos habiletés et de vos aptitudes. Avoir des attentes réalistes, c'est s'assurer des résultats positifs. Et le succès donne le goût de continuer...

Restez motivé – Avoir du plaisir à bouger est la meilleure source de motivation.

Veillez à votre confort – Choisissez des équipements (vêtements, souliers de marche, patins, vélo, etc.) confortables. Le confort est souvent indissociable du plaisir, gage d'une pratique assidue.

Joignez l'utile à l'agréable – Bougez en bonne compagnie, avec votre conjoint, vos enfants, vos petits-enfants ou des amis.

Bougez en toutes saisons – C'est souvent aux changements de saison qu'on abandonne l'activité physique. Prévoyez de nouvelles activités pour la saison qui s'annonce.



« Que ce soit comme activité de déplacement ou de loisir avec mon petit-fils, l'activité physique est au cœur de mes journées. Du conditionnement physique au jardinage, en passant par la marche, je pratique régulièrement différentes activités physiques pour me garder en forme. Prendre le temps de bouger quotidiennement, c'est investir dans ma santé et représente pour moi un moment important de répit et de paix. »

Suzanne, 61 ans

Garder le rythme

Vous envisagez l'acquisition d'une rente avec vos économies personnelles? Savez-vous que celle-ci peut-être plus élevée avant 65 ans et réduite à partir du moment où vous commencez à recevoir les prestations de la Régie des rentes du Québec et de la Sécurité de la vieillesse? Vous jouirez ainsi d'un revenu uniforme tout au long de la retraite.

Desjardins Sécurité financière



Être actif, un investissement gagnant pour tous

Si vous avez un problème de santé, **consultez d'abord votre médecin** avant d'entreprendre un programme d'exercices. De plus, sachez qu'un professionnel de l'activité physique peut vous guider dans le choix et la planification de vos activités de façon à ce qu'elles soient appropriées à votre condition physique. Ainsi, vous aurez des conseils personnalisés et vous pourrez, grâce à leurs recommandations, vous « activer » en sécurité.

Suggestions d'activités

Marche, conditionnement physique, danse sociale, raquette, vélo, natation, patinage

Maladies cardiovasculaires

L'activité physique peut aider à ralentir le développement de l'athérosclérose (durcissement des artères et dépôt de gras) et à diminuer le risque de complications après un infarctus. Le simple fait de bouger quotidiennement contribue à :

- ✓ améliorer le profil lipidique sanguin (taux de cholestérol, triglycérides);
- ✓ contrôler la pression artérielle;
- ✓ améliorer le travail du cœur;
- ✓ maintenir un poids santé;
- ✓ mieux gérer le stress.

Les activités choisies devraient privilégier l'aptitude aérobie et l'endurance musculaire.

Marche, natation (faire des longueurs de piscine), golf (sans voiturette électrique), vélo, badminton, volley-ball.

Hypertension artérielle

La pratique régulière d'activités physiques retarde le développement d'une pression artérielle élevée. De plus, elle réduit, en moyenne, les pressions artérielles systolique et diastolique de 10 mm Hg chez les personnes hypertendues.

Habituellement, la baisse de la pression artérielle se produit immédiatement après l'activité et dure pendant quelques heures. Après deux à sept

semaines d'exercices (pratiqués trois fois par semaine ou plus), on observe une diminution de la pression artérielle qui dure plus longtemps.

Les activités choisies devraient privilégier l'aptitude aérobie et l'endurance musculaire.

Diabète de type 2

La pratique régulière d'activités physiques permet:

- ✓ un meilleur contrôle de la glycémie;
- ✓ l'amélioration de la tolérance au glucose et de la sensibilité à l'insuline;
- ✓ un meilleur contrôle du poids, des lipides sanguins et de la pression artérielle.

Les activités choisies devraient privilégier l'aptitude aérobie.

Arthrite

L'activité physique contribue à réduire la douleur, les raideurs et à espacer les périodes de crise, alors que l'inactivité accélère le développement de la maladie. L'activité physique diminue donc les symptômes de la maladie et facilite la réalisation d'activités quotidiennes et de loisir qui étaient devenues difficiles.

Les activités choisies devraient mettre l'accent sur l'endurance musculaire et la flexibilité.

Ostéoporse

De l'enfance à l'âge adulte, l'activité physique contribue à augmenter la solidité des os. De plus, elle favorise le maintien d'une bonne masse musculaire et développe le sens de l'équilibre. Ainsi, vous diminuez les risques de chute et vous êtes mieux protégé contre les fractures.

Les activités choisies devraient occasionner une pression sur les os, ce qui favorise la fixation du calcium sur les os et la santé osseuse. Les activités où l'on supporte le poids de son corps (ex.: la marche) et celles mettant l'accent sur l'endurance et la force musculaires sont donc recommandées.

Suggestions d'activités

Marche, vélo, conditionnement physique, aquaforme, danse sociale.

Danse, conditionnement physique, aquaforme (de préférence en eau chaude), jardinage, taï chi.

Conditionnement physique (muscultation), marche rapide, tennis, jardinage, danse.

Un précieux allié

De la même façon qu'un entraîneur vous aide à maximiser l'impact positif de l'activité physique sur votre santé et votre bien-être, votre conseiller financier vous aide à atteindre vos objectifs de sécurité financière pour vous et votre famille. Avez-vous parlé au vôtre dernièrement?

Desjardins Sécurité financière

Faites vos choix!

Il y a une foule de raisons pour pratiquer des activités physiques, mais les meilleures raisons, sont *les vôtres!* Plaisir et bien-être doivent être au rendez-vous. L'offre est diversifiée, vous avez donc l'embaras du choix.

Marchez! Dansez! Pédalez! Ramez!
Nagez! Jardinez! Patinez! Jouez
au golf ou au tennis! Essayez, vous
découvrirez vous-même les bienfaits
de l'activité physique. Il n'y a pas
de façon plus agréable pour
rester en santé!

« Atteinte d'ostéoartrrose depuis plusieurs années, je suis des séances d'aquaforme deux fois par semaine. Dès le commencement de cet exercice, il y a près de deux ans, mes articulations ont retrouvé une grande partie de leur flexibilité et les douleurs ont beaucoup diminué. De plus, je dors mieux et plus longtemps, ce qui contribue à maintenir cette énergie précieuse nécessaire à la poursuite de ma carrière. »

Louise, 58 ans



Pour passer à l'action...

Vous avez pris la décision de pratiquer régulièrement une activité physique ? Vous êtes à la recherche de renseignements sur l'activité physique ? Vous souhaitez réaliser des sorties « actives » ou des projets de vacances ? Plusieurs organismes peuvent vous offrir mille et une occasions d'être actif. Consultez-les !

Où s'adresser ?

- Service de loisir de votre municipalité ou organismes de loisir de votre milieu
- Centres communautaires de loisir
- Centres sportifs ou de conditionnement physique (cégeps, universités, centres privés)
- Consultez l'annuaire téléphonique.

Renseignements disponibles

Arénas, piscines, gymnases
Calendrier, horaire, coût des activités
Pistes cyclables
Circuits de marche
Activités de clubs (marche, badminton, volley-ball)
Conditionnement physique

- Parcs nationaux et fédéraux
 - Société des établissements de plein air du Québec (Parcs Québec et Réserves fauniques)
1 800 665-6527
www.sepaq.com
 - Parcs Canada
1 888 773-8888
www.pc.gc.ca

Randonnée pédestre
Canot
Vélo
Raquette
Ski de fond
Ornithologie
Autres activités

- Kino-Québec
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
1 866 794-8691
www.kino-quebec.qc.ca

Documentation, information et réseau de conseillers Kino-Québec en région

- Fondation des maladies du cœur du Québec
(514) 871-1551
1 888 473-4636 (région)
www.fmcoeur.qc.ca

Information sur les maladies cardiovasculaires
Sentiers de marche Cœur en mouvement
Programme La vie à cœur

- Vélo Québec
(514) 521-8356, poste 308
1 800 567-8356, poste 308
www.velo.qc.ca

Information sur la Route verte, autres voies cyclables, services et activités cyclistes

- Fédération québécoise de la marche
(514) 252-3157
1 866 252-2065
www.fqmarche.qc.ca

Information sur les sentiers, les clubs de marche et la raquette

- Fédération des kinésiologues du Québec
(514) 343-2471
www.kinesiologue.com

Pour trouver un professionnel de l'activité physique



Ceci
n'est pas
qu'un simple
instant de
bonheur

C'est l'illustration de la confiance que procure
l'assureur mieux-être...

Un assureur qui vous offre une gamme complète de produits
d'assurance vie, d'assurance santé et d'épargne afin que vous puissiez
faire face aux imprévus de la vie, planifier votre retraite et assurer
votre sécurité financière et celle de vos êtres chers. Un assureur qui,
de plus, se soucie de votre santé et vous encourage à garder la forme
pour vivre pleinement la retraite à laquelle vous rêvez.

www.desjardinssecuritefinanciere.com



Desjardins
Sécurité financière^{MC}

Conjuguer avoirs et êtres

MC Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie

Vie, santé, retraite