

VIEILLIR EN SANTÉ :

activité physique et exercice

Un guide pratique pour le bien-être tout au long de la vie pour les adultes (18 à 49 ans) et les aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada

DANS CE NUMÉRO :

- » Rester actif physiquement
- » Faire assez d'activité physique et d'exercice
- » Prévenir la fragilité
- » Stimuler l'activité du cerveau



Quelques mots sur la création de cette ressource

Cette ressource fait partie d'une série de six livrets sous le thème Vieillir en santé, destinés aux adultes (18 à 49 ans) et aux aînés (50 ans et plus) membres des Premières Nations, inuits et métis du Canada. Elle a été conçue à la suite du souhait manifesté par des familles autochtones et des partenaires communautaires de disposer d'information pertinente et adaptée culturellement pour améliorer et préserver la santé et le bien-être des populations des Premières Nations, inuites et métisses tout au fil de l'avancée en âge.

Les livrets sous le thème **Vieillir en santé** regroupés dans cette ressource sont les suivants :

- **Vieillir en santé : activité physique et exercice**
- **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition**
- **Vieillir en santé : comportements préventifs en santé**
- **Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle**
- **Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être**
- **Vieillir en santé : bien-être financier**

Ces ressources ont été conçues à l'aide d'information provenant de publications numériques et imprimées, de webinaires, de congrès et de forums en ligne. Des personnes membres des Premières Nations, inuites et métisses de tout le Canada ont contribué à la réalisation des livrets pour vieillir en santé en partageant leurs connaissances, leurs réflexions, leurs idées, leurs récits, leurs conseils de santé et leurs commentaires afin d'améliorer la qualité et la valeur de ces ressources.

Nous voulons remercier les personnes suivantes pour l'aide apportée à l'édition de nos livrets pour vieillir en santé.

- **April Tucker**, membre de la nation Cayuga de la Confédération Haudenosaunee, Ont.
- **Belinda Vandenbroeck**, grand-mère Ininiw, nation crie Opaskwayak, Man.
- **Clayton Sandy**, gardien du savoir Sioux, Première Nation Dakota de Sioux Valley, Man.
- **Dawn Cardinal**, crie, Première Nation de Whitefish Lake no 128 (Première Nation de Good Fish Lake/Saddle Lake), Alb.
- **Franny Alec**, gardienne du savoir St'àt'imc, Première Nation Xaxli'p, C.-B.
- **Gloria Cochrane**, grand-mère crie, Première Nation crie de Fisher River, Man.
- **Jack Mercredi**, Métis Cri, nation Fond du Lac Denesuline, Sask.
- **Jolyne Knockwood**, Mi'kmaq, Première Nation Amlamgog, N.-B.
- **Julie Carmichael**, Métisse de Red River, Man.
- **Karyn Davis**, Anishinaabée, Première Nation Ebb and Flow, Man.
- **Kathleen (Kathy) Mallett**, grand-mère crie-anishinaabée, Première Nation Crie de Fisher River, Man.
- **Levinia Brown**, aînée inuite, Rankin Inlet, Nt
- **Linda Nobiss Campbell**, grand-mère métisse de Red River, Man.
- **Myrtle Beaulieu**, Métisse crie, Alb.
- **Roselyn (Fern) Bear**, grand-mère Dakota, Première Nation Standing Buffalo, Sask.

Table des matières

Introduction..... 4

À propos de ce livret..... 4

Reconnaître la diversité 6

Que signifie vieillir en santé? 7

Activité physique et exercice 8

Rester actif physiquement..... 8

Faire assez d'activité physique
et d'exercice.....14

Choisir la bonne activité physique 16

Prévenir la fragilité 22

Stimuler l'activité du cerveau 24

Garder un poids santé 27

Pour en savoir plus 30



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone
National Collaborating Centre
for Indigenous Health

© 2026 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA).
Cette publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce
à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada
(ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas
nécessairement le point de vue de l'ASPC.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-764-3

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-765-0





Introduction

À propos de ce livret

À travers l'histoire, les peuples des Premières Nations, les Inuits et les Métis ont toujours mené une vie très active. Ils migraient au fil des saisons, suivant les sources de nourriture traditionnelle et les cycles naturels des plantes et des animaux. L'effort physique quotidien nécessaire pour la chasse, la pêche, la cueillette et les déplacements saisonniers exigeait une santé cardiovasculaire et une condition physique générale considérables. De nos jours, toutefois,

la vie des Autochtones est très différente. En raison de la colonisation, avec ses déplacements forcés, ses évictions des terres, ses restrictions dans les déplacements et ses efforts d'assimilation, notamment avec les pensionnats autochtones, bien des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis ont un mode de vie sédentaire, ce qui entraîne des taux d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires excessivement élevés chez ces populations.

Jadis, nos femmes étaient très occupées. Nous n'allions pas à l'épicerie pour acheter du saumon en boîte. Les gens allaient à la rivière. En soi, cela est très différent. Même les aliments que nous mangions à l'époque, comparativement à aujourd'hui, c'est très différent et cela a une influence dans notre avancée en âge, parce que les aliments sont tellement transformés de nos jours. Ce n'est plus la même chose. Il est vraiment difficile d'obtenir de l'original, du canard... Même de manger, de faire de l'exercice, vous voyez? Les femmes et les enfants allaient cueillir des petits fruits toute la journée. Nous nous déplaçons. Nous faisons plein de choses. C'est très différent maintenant parce que je peux devenir très paresseux et ne pas sortir de ma maison pour quoi que ce soit si je n'en ai pas envie.

— Une conseillère aînée des Premières Nations





Ce livret vise à promouvoir de saines habitudes de vie en vue d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des adultes (de 18 à 49 ans) et des aînés (50 ans et plus) des Premières Nations, inuits et métis au Canada. Apprendre comment prendre soin de votre esprit, de votre corps et de votre âme avec l'activité physique et l'exercice améliorera votre santé globale et toute votre qualité de vie. Et cela suppose, entre autres, de comprendre l'importance d'être actif physiquement et de bouger suffisamment. On doit aussi choisir les bonnes activités physiques, surtout pour prévenir la fragilité, pour renforcer l'activité du

cerveau et garder un poids santé. Ces questions sont abordées dans les pages qui suivent.

Dans ce livret, vous trouverez des encadrés en surbrillance proposant des liens vers des ressources pour en savoir plus, que vous pourrez consulter pour obtenir plus d'information. Vous pouvez aussi consulter la liste d'organismes nationaux à la fin de ce livret pour des services adaptés sur le plan culturel, des liens vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour vous aider à préserver votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie, tout en vieillissant en bonne santé.



Reconnaître la diversité

Les peuples autochtones à travers le Canada sont différents les uns des autres. Les Premières Nations, les Inuits et les Métis forment trois groupes culturels totalement distincts, chacun avec une histoire, des langues, des héritages culturels et des croyances spirituelles qui leur sont propres. Ils ont des visions du monde, des ambitions et des réalités vécues distinctes. Il y a aussi des différences au sein de chaque groupe culturel – Première Nation, Inuits et Métis –, qui dépendent de la géographie de leur région, de leurs droits et prérogatives en vertu de la Constitution, du fait qu'ils vivent en milieu urbain, en région rurale ou éloignée ou sur une réserve, ou dans l'Inuit Nunangat.

De nombreux facteurs influencent le parcours de vieillissement des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis et leur capacité

à bien vieillir. Les expériences de la colonisation et du colonialisme actuel, les structures politiques et économiques, la proximité des services de santé et des soins spécialisés, les liens avec la communauté et avec la famille, avec la terre et les cours d'eau, et même les identités sexuelles et de genre ont une influence dans les réalités vécues d'un vieillissement en santé. Les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis vivant en milieu rural, par exemple, ont une réalité bien différente de ceux qui vivent dans les villes, surtout s'ils essaient de gérer une maladie chronique, qu'ils vivent en situation de handicap, qu'ils sont aux prises avec des problèmes d'accessibilité ou qu'ils ne sont plus en mesure de conduire.

Tous les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis vivent des réalités différentes en matière de santé et de capacités mentales ou physiques. L'information contenue dans ce livret propose des bases pour vieillir en santé et se sentir bien en prenant de l'âge. Nous vous invitons à adapter ces recommandations en fonction de vos propres besoins, de vos capacités physiques et de votre situation personnelle.

Que signifie vieillir en santé?

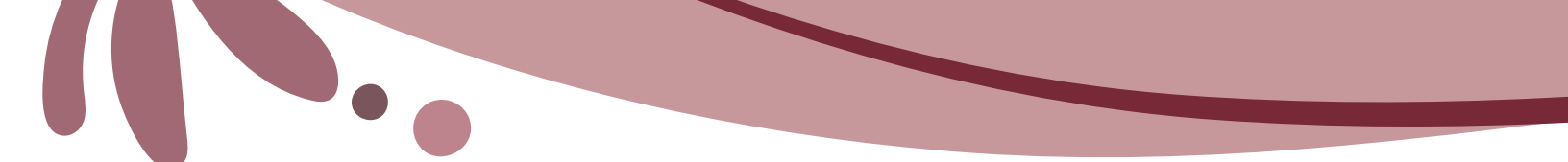
Vieillir fait naturellement partie de la vie. Le vieillissement commence à la conception d'un être humain et se poursuit jusqu'à la mort. Malgré cela, on ne commence habituellement pas à penser aux aspects santé du vieillissement avant d'arriver dans la quarantaine ou dans la cinquantaine, alors que les changements à notre corps, à notre santé ou à nos habiletés fonctionnelles deviennent plus apparents.

Je viens d'avoir 61 ans et je peux sentir la différence... Par exemple, lorsque je m'assois avec les jambes croisées, soit sur une chaise, soit sur mon lit. On ne peut pas s'asseoir très longtemps dans cette position, mais quand j'étais jeune, je pouvais garder cette position plus longtemps... Je peux vraiment sentir une différence avec l'âge.

— Une conseillère aînée des
Premières Nations

Vieillir en santé, c'est bien vieillir, activement et avec succès, en ayant de bonnes habitudes de vie, en restant positif et productif et en gardant de bonnes facultés physiques, mentales et sociales. On se concentre sur ce qui compte pour sa santé globale et son bien-être en prenant de l'âge, par exemple en réduisant les risques de maladies chroniques et d'incapacités liées à l'âge, en développant un profond sentiment de satisfaction et de bonheur face à la vie. Vieillir en santé, c'est changer notre façon de voir les choses : prendre de l'âge n'est pas une affaire de déclin, de perte et d'effacement social, mais plutôt un chemin vers la dignité, les liens sociaux et un sens à sa vie. Vieillir, c'est gagner en sagesse, renforcer nos liens sociaux et découvrir de nouvelles avenues enrichissantes permettant de prolonger sa durée de vie (de vivre plus longtemps), mais aussi d'améliorer sa vie en bonne santé (vivre plus longtemps en bonne santé).

Vieillir en santé est une démarche qui s'étend sur toute une vie, et qui peut commencer à tout âge. On n'est jamais trop vieux – ni trop jeune – pour commencer à prendre soin de son esprit, de son corps et de son âme. Ce livret est le premier d'une série de six guides pour y parvenir.



Activité physique et exercice

Rester actif physiquement

Demeurer actif physiquement est l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour sa santé globale et son bien-être lorsque l'on prend de l'âge. Comme on dit souvent : « On n'arrête pas de bouger parce que l'on vieillit... on vieillit parce que l'on arrête de bouger. » Cette idée voulant que ce qui ne bouge pas s'affaiblit suggère que vous devez continuer de faire de l'activité physique pour minimiser le déclin fonctionnel qui vient habituellement

avec l'avancée en âge. Vous pouvez croire, par exemple, que les douleurs musculaires, les raideurs articulaires et les troubles de mémoire de plus en plus fréquents sont des conséquences inévitables du vieillissement, mais elles peuvent être, dans une certaine mesure, le simple résultat de la sédentarité et de l'inactivité. Rester actif physiquement aide non seulement à vivre plus longtemps, mais aussi à se sentir mieux, à avoir meilleure mine et à mieux vivre.

Si vous restez assis à ne rien faire, votre lucidité commence tranquillement à s'effriter. Nous devons rester actifs. Je n'ai pas de diabète. J'ai de l'arthrite et je prends des médicaments pour ça. Je vis avec cette maladie depuis 26 ans. Elle touche d'autres parties de mon corps; mes yeux, par exemple. Je dois me faire examiner les yeux tous les six mois en raison du médicament que je prends. Ce qui fonctionne vraiment bien à mon avis, c'est de marcher. Il faut bouger. Si vous ne bougez pas, ça deviendra vraiment douloureux. Même le matin, je dois me lever sans attendre et commencer à bouger pour apaiser la douleur... Avant, je prenais des médicaments contre la douleur, mais... j'ai cessé d'en prendre. Je me suis rendu compte que certains aliments, comme les sardines, apaisent réellement les douleurs articulaires et musculaires.

— Un conseiller aîné métis

L'activité physique désigne tout mouvement du corps qui sollicite les muscles et exige de l'énergie ou un effort. Il peut s'agir aussi bien de tâches ménagères que de jardinage, ou d'activités plus intenses, comme la randonnée dans des sentiers ou le hockey dans une ligue de vétérans. L'exercice est un sous-groupe de

l'activité physique. Il est différent de l'activité physique, parce que c'est quelque chose de planifié, de structuré, de répétitif et d'intentionnel. Divers types d'exercices auront des bienfaits différents pour le corps. Quatre types d'exercices ciblant différents aspects de la santé et de la forme physique sont décrits ci-dessous.

Principales catégories d'exercices



AÉROBIQUES (CARDIO)

Exercices qui sollicitent les bras et les jambes en continu, de façon rythmée, pour stimuler la fonction respiratoire et améliorer la santé du cœur.

Exemples : Marche, course à pied, natation, vélo, appareil elliptique/exerciseur, aviron, escaliers, Zumba/danse aérobique, aérobic, aquaforme/aérobic en piscine



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices pour lesquels on utilise des poids et de la résistance pour augmenter sa masse osseuse, tonifier et acquérir de la masse musculaire et améliorer la force de ses muscles et de ses os.

Exemples : Entraînement avec des poids (haltères, haltères de type kettlebell, haltères longs), exercice avec bandes de résistance, exercices au poids du corps/de gravité (sans équipement).



ÉTIREMENTS

Exercices qui ciblent les muscles et les articulations pour améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements.

Exemples : Yoga, Pilates, tai-chi, étirements statiques, étirements dynamiques



ÉQUILIBRE

Exercices pour améliorer l'équilibre, la coordination et la stabilité quand on est debout.

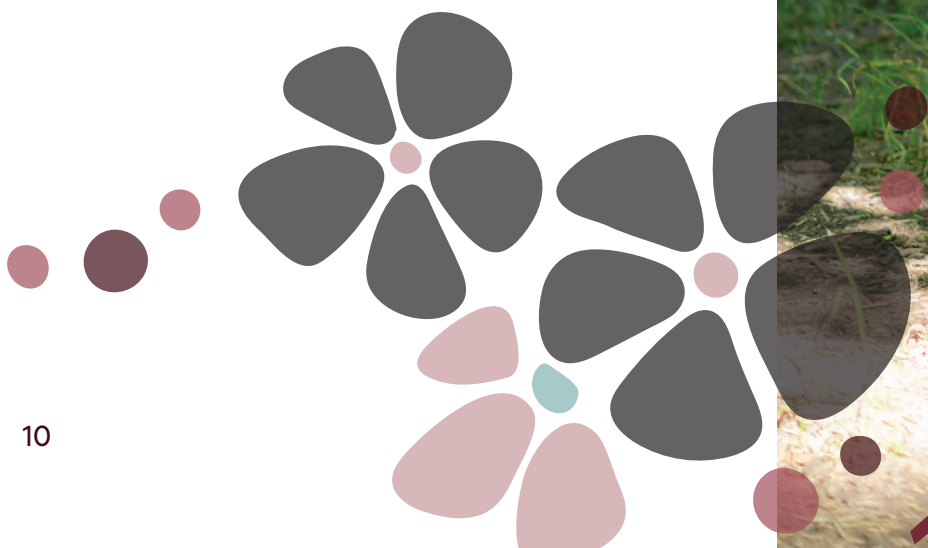
Exemples : Aquaforme/aérobic en piscine, yoga, tai-chi, danse, exercices au poids du corps/de gravité (sans équipement)

Mon physiothérapeute dit que le mouvement, c'est notre lubrifiant. Et c'est vrai : si je ne fais pas d'exercice, si j'arrête tout pour une semaine, je commence à avoir des courbatures. Je deviens tout raide.

— Une conseillère aînée métis

Faire de l'exercice régulièrement et en continu aide à améliorer :

- la force, l'endurance et la mobilité articulaire;
- la circulation sanguine, la santé de la peau, des os et du cœur;
- l'humeur, la santé du cerveau et la santé mentale;
- le poids corporel et la posture;
- la qualité du sommeil, des liens sociaux et l'autonomie fonctionnelle;
- la durée de vie et la durée de vie en santé.





Ma grand-mère, quand elle était septuagénaire, elle marchait de long en large pour rester active. Elle avait une maison construite en long et il y avait un petit escalier qu'elle montait et redescendait. Et elle déplaçait des choses et passait le balai pour s'assurer de rester active.

— Une conseillère aînée des
Premières Nations

Pour améliorer votre santé globale et votre condition physique en général, vous pouvez faire bien d'autres activités que l'exercice. Plusieurs de ces mouvements au quotidien vous permettront de marcher, de vous pencher, de tendre les bras, de tirer, de pousser ou de transporter des objets, ce qui vous aidera à améliorer votre force, votre souplesse et votre mobilité, tout en brûlant des calories. La page suivante énumère certaines de ces activités physiques autres que l'exercice.



Exemples d'activités physiques autres que l'exercice



TÂCHES MÉNAGÈRES COURANTES

Aspirateur, vaisselle, récurage, vadrouille, époussetage, lessive, rangement, cuisine, transport de sacs d'épicerie, préparation de bannique, marche jusqu'au magasin, au bureau de poste/à la boîte postale, promenade du chien

.....



TRAVAUX D'ENTRETIEN À L'EXTÉRIEUR

Tonte du gazon, creusage, pelletage, râteau, sarclage, coupe de bois, débroussaillage, brûlage de l'herbe au printemps, plantation de fleurs

.....



RÉPARATIONS ET ENTRETIEN DE LA MAISON

Sciage, perçage, construction, sablage, peinture, lavage des murs et des fenêtres, nettoyage des gouttières, déplacement de meubles

.....



ACTIVITÉS SUR LE TERRITOIRE

Jardinage, cueillette d'aliments et de remèdes issus de la nature (p. ex., petits fruits, sève d'érable, plantes comestibles, herbes médicinales, plantes de la toundra), pêche, chasse, trappe, tannage de peaux, récolte d'animaux

.....



ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES EXTÉRIEURES

Randonnée, marche dans les sentiers, randonnée d'aventure, raquette, ski de fond, tir à l'arc, canot, glissade en toboggan, patinage, camping, jeu de fers

.....



SPORTS RÉCRÉATIFS

Hockey dans une ligue pour vétérans, crosse, base-ball, course à relais, course de fond

.....



ACTIVITÉS TRADITIONNELLES

Danse au pow-wow, danse carrée, pêche en dandine, danse au rythme des tambours, jeux autochtones traditionnels (p. ex., jeu du mocassin, sports d'hiver arctiques, jeux traditionnels dénés)



Même de petits changements à vos activités du quotidien peuvent faire une grande différence pour améliorer votre santé et votre condition physique générale. Vous pourriez, par exemple :

- commencer chaque journée par 10 minutes d'étirements en douceur;
- garder un ensemble de petits haltères près de la télé ou dans la cuisine pour faire des flexions des avant-bras pendant les publicités ou en attendant que l'eau bouille;
- stationner la voiture un peu plus loin de l'entrée du magasin;
- faire plusieurs voyages en prenant moins de choses pour rentrer avec l'épicerie;
- vous tenir debout sur une jambe, puis sur l'autre en vous brossant les dents;
- vous lever de votre chaise pour marcher un peu pendant quelques minutes au bout de quelques heures;
- faire une marche rapide de 10 minutes après chaque repas;
- faire une promenade plus longue et plus relaxe avec vos petits-enfants après le souper.

*Mes petits-enfants
me gardent active. Ils
me trouvent toujours
quelque chose à faire.
Je passe toutes mes fins
de semaine à courir à
gauche et à droite, mais
j'adore ça.*

— Un conseiller aîné des
Premières Nations



Il y a bien des façons de rester actif. Commencez en douceur et choisissez des activités physiques que vous êtes capables de faire. Augmentez graduellement l'intensité, la durée et la fréquence de vos exercices ou de vos activités physiques, selon ce que vous ressentez. Écoutez votre corps et sachez quand le moment est venu de vous reposer. En faire trop, trop vite ne fera que vous décourager et vous empêchera de rester actif à long terme.



**Carrefour de ressources
Everybody moves (AN)**
bit.ly/HA01-everybody-moves



Devenir actif
bit.ly/HA01-participation-actif



**Safe : votre programme
d'exercices physiques pour
vieillir en santé**
bit.ly/HA01-safeseniors-exercice



**The rural route to active
aging: A guide for people
who want to stay active as
they age (AN)**
bit.ly/HA01-UAlberta-active-aging

Faire assez d'activité physique et d'exercice

La somme d'énergie et d'effort que vous consacrez à l'activité physique et à l'exercice se mesure par votre respiration, votre fréquence cardiaque et votre capacité de parler. Ce sont là des signes essentiels que votre cœur, vos poumons et vos vaisseaux sanguins travaillent. Vérifier dans quelle mesure votre cœur et vos poumons travaillent quand vous faites de l'activité physique ou de l'exercice aide à déterminer si vous faites suffisamment d'entraînement cardiovasculaire pour atteindre vos objectifs de santé et de bonne forme. Le tableau 3 explique les divers degrés d'intensité de l'activité aérobique.



Degrés d'intensité des activités aérobiques

ACTIVITÉ AÉROBIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Vous respirez plus vite que lorsque vous êtes au repos, mais vous pouvez quand même parler facilement.

ACTIVITÉ AÉROBIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE

Le rythme de votre respiration et votre fréquence cardiaque sont plus élevés, vous avez plus chaud, vous arrivez à parler, mais ne pouvez pas chanter.

ACTIVITÉ AÉROBIQUE D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

Vous avez du mal à respirer, votre cœur bat vite, votre température corporelle est élevée et vous arrivez à dire quelques mots seulement avant de devoir reprendre votre souffle.

Si nous ne faisons pas de musculation ou si nous ne travaillons pas en tout temps à préserver notre masse musculaire, cela peut contribuer à notre fragilité et, bien souvent, le manque de force et de masse musculaire de nos corps, avec l'âge, entraîne des décès. Or, cela ne veut pas forcément dire que, quand on est dans les 70 ou dans les 80 ans, nous devons soulever des poids lourds. Il suffit de travailler à garder notre force et à s'entraîner pour maintenir la masse musculaire nécessaire pour rester fort et ne pas devenir fragile.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

Le minimum recommandé pour ressentir des bienfaits perceptibles est d'au moins 150 minutes d'activité aérobique modérée à intense par semaine, ou d'au moins 75 minutes à intensité élevée. Pour vieillir en santé, il est également recommandé d'ajouter une combinaison d'exercices de renforcement, d'étirements et d'équilibre à vos activités physiques hebdomadaires, au moins deux jours par semaine. Même de courtes séances de 10 minutes, pratiquées régulièrement durant la journée, peuvent améliorer votre force, votre endurance et la mobilité de vos articulations, ce qui vous aidera à accomplir plus facilement vos tâches au quotidien.



Choisir la bonne activité physique

Les meilleures activités physiques et les meilleurs exercices pour améliorer la forme et la santé générale dépendent en grande partie de vos préférences personnelles, de votre profil de santé individuel, de vos capacités et de votre mode de vie. Les autres facteurs importants dont il faut tenir compte pour choisir la bonne activité sont les suivants :

- l'endroit où vous vivez et votre milieu de vie;
- l'accès à des installations et à Internet;
- les variations saisonnières du temps chez vous;
- vos besoins en transport;
- si vous avez ou non besoin de l'aide de quelqu'un pour pratiquer vos activités.

J'ai beaucoup de chance de vivre à l'extérieur de la ville. Je peux marcher jusqu'au lac tous les matins. Je trouve aussi [que c'est bien] d'avoir une routine; par exemple, je vais marcher. Je rentre à la maison, puis je soulève des poids. On m'a remplacé les deux épaules en 2023, alors je dois faire ça. Je n'ai pas le choix, n'est-ce pas? Mais ça m'a vraiment aidé pour la suite des choses, être en meilleure santé et avoir une routine et faire de l'exercice tous les jours.

— Une conseillère aînée métis

On peut pratiquer plusieurs exercices et activités physiques par soi-même ou en groupe, à la maison ou ailleurs. La marche est un bon exemple. Il s'agit de l'une des formes d'exercices les plus accessibles et les plus bénéfiques pour la santé et la forme physique en général. On peut l'adapter aux personnes de tous âges et de presque toute capacité physique et on peut la pratiquer partout. Le tai-chi – ou la « marche tai-chi » – est une autre

activité très accessible offrant de nombreux bienfaits pour la santé, qui ne nécessite aucun équipement spécialisé. Le tai-chi consiste à faire des mouvements lents, à faible impact, qui sollicitent très peu les muscles et les articulations, ce qui en fait un choix idéal pour les adultes et les aînés des Premières Nations, inuits et métis aux prises avec des problèmes articulaires, de l'arthrite ou des douleurs au dos.



**Freshfield fitness: TAI CHI
ACTIVE (AN)**
**[bit.ly/HA01-fresh
field-taichi](https://bit.ly/HA01-freshfield-taichi)**



**Walking: The activity of a
lifetime (AN)**
bit.ly/HA01-halton-walking



Nous avons tous un budget limité. Je ne vais pas au gym, ni rien de tout cela. Je n'ai pas l'argent pour ce genre de chose, mais j'utilise ce programme présenté sur YouTube... On y fait toutes sortes d'exercices; cardio, équilibre. On y parle aussi d'alimentation. On y parle de ce qui se passe quand on prend sa retraite et des problèmes que l'on rencontre alors. C'est un bon programme.

— Une conseillère aînée des Premières Nations

On peut trouver sur le Web de nombreuses ressources gratuites sur la santé et la forme physique. Les plateformes de médias sociaux YouTube, Facebook, TikTok et Pinterest sont des sources fiables où trouver des vidéos d'entraînement guidés et des exercices adaptés à chaque groupe d'âge nécessitant peu d'espace et un

équipement minimal. Votre bibliothèque locale et votre centre de santé offrent aussi du contenu gratuit sur la mise en forme. Les boutiques d'articles usagés et les marchés aux puces sur le Web offrent aussi des guides de mise en forme, des vidéos et de l'équipement pour l'exercice à moindre coût.



Active at home videos (AN)
bit.ly/HA01-western-activevids



FitNation workout series (AN)
bit.ly/HA01-fitnation-workouts



yes2next: Fitness and joy at any age (AN)
bit.ly/HA01-yes2next-fitness



Il peut être difficile de faire de l'exercice à la maison en raison du manque d'espace ou d'intimité, parce qu'on est constamment interrompu ou qu'on manque d'intérêt ou de motivation. Demander à une ou un ami ou à un membre de votre famille de devenir votre « partenaire d'entraînement » peut vous aider à garder votre motivation et à rendre l'exercice plus amusant et plus agréable. Des interactions sociales dans le cadre de vos activités de mise en forme pourront aussi faciliter votre entraînement et permettre d'établir des relations plus solides. Vous pourriez vous entraîner ou participer à des classes d'exercice au complexe sportif local, dans un centre de santé et remise en forme, un centre d'amitié, un centre de loisirs communautaire, un centre pour aînés ou, dans certains cas, au gymnase de l'école secondaire du quartier, ou même dans un centre commercial. Pratiquer des sports moins connus, comme la raquette, le canotage, les fers à cheval ou la randonnée sont aussi de bons moyens d'améliorer votre santé globale et votre forme physique, surtout si vous êtes à la recherche d'une approche plus originale pour rester actif.



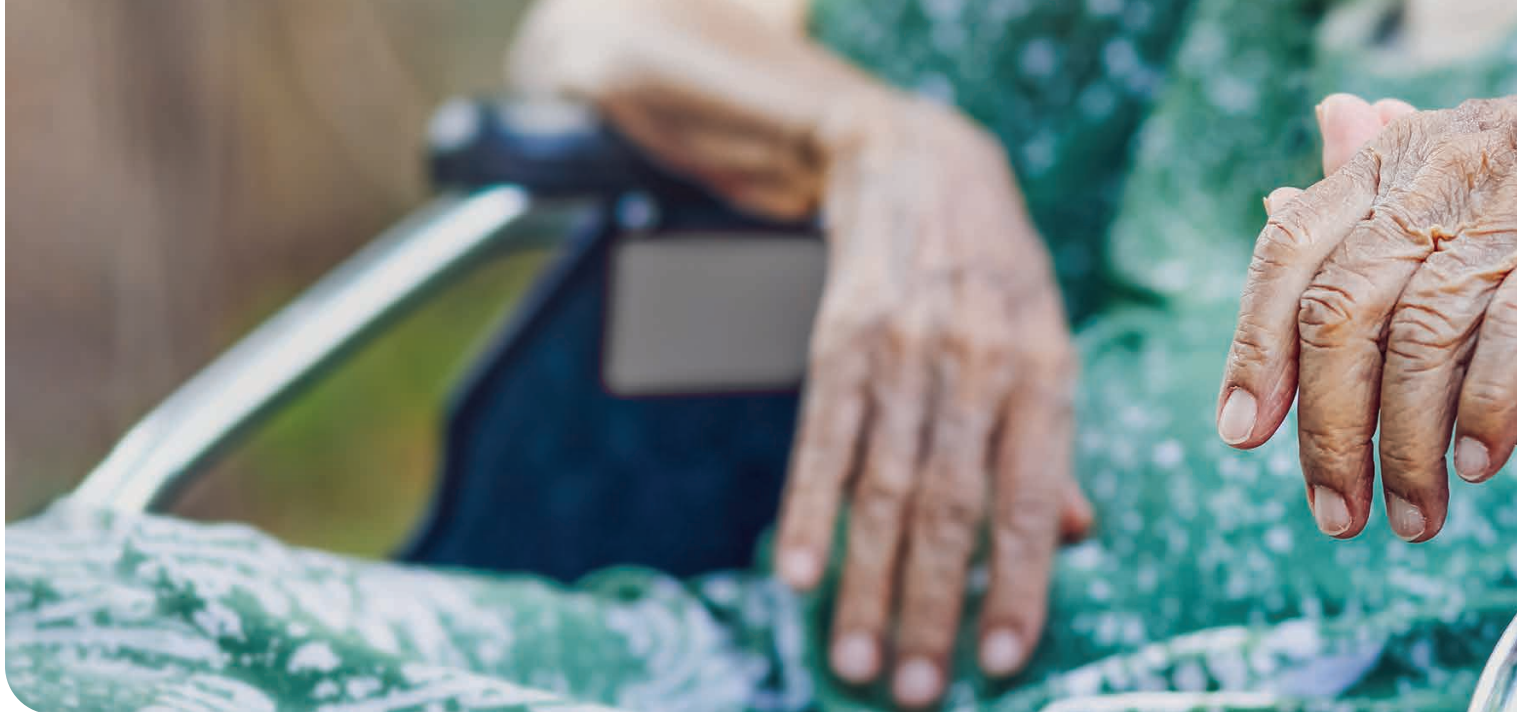
J'aime me garder actif. Je danse encore lors des pow-wow et je vais régulièrement au gym... Mon médecin me dit souvent que je suis en prédiabète... Mon problème, c'est que je mange tout le temps. J'adore manger. Donc, j'essaie de me limiter un peu afin d'éviter de devenir diabétique.

— Un conseiller aîné des
Premières Nations



Pour être actif, il n'est pas nécessaire d'investir dans des équipements coûteux, de payer une cotisation élevée ou d'avoir des vêtements de sport particuliers, bien que des vêtements appropriés à ce que vous faites et de bonnes chaussures sont importants pour le confort, la prévention des blessures et pour réguler la température de votre corps. Avant de commencer tout nouveau régime d'exercice, parlez de votre

régime d'exercices à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé local, surtout si vous avez plus de 40 ans, que vous avez des problèmes de santé sous-jacents ou que vous n'avez pas fait d'exercice depuis un certain temps. Cela vous aidera à choisir la bonne activité qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de santé et de mise en forme.



Prévenir la fragilité

La fragilité est un problème de santé qui fait que le corps s'affaiblit, ce qui rend une personne plus vulnérable aux maladies et aux blessures et complique la guérison. Cet état de santé se mesure à partir d'une échelle qui va de « très en forme » à « en phase terminale ». Votre médecin ou votre fournisseur de soins local dispose de tests normalisés pour diagnostiquer la fragilité et en établir la gravité, mais vous pouvez aussi en repérer les signes avant-coureurs, qui sont les suivants :

- perdre 5 kg (10 lb) ou plus en n'ayant rien changé à son alimentation ou à ses habitudes en matière d'exercice;
- ressentir une faiblesse musculaire et une perte de la force des jambes et de la force de préhension;
- ressentir de la fatigue et manquer d'énergie la plupart du temps, même après s'être reposé;
- marcher plus lentement et trouver difficile de se déplacer et d'accomplir ses tâches de tous les jours;
- manquer d'équilibre et avoir fait une ou plusieurs chutes récemment, ou avoir de plus en plus peur de tomber;
- perdre l'appétit et ne pas avoir envie de manger;
- avoir plus de troubles de mémoire, de la confusion et des difficultés cognitives;
- se sentir triste ou déprimé et se retirer de la vie sociale.



La fragilité est une cause importante de chutes et de blessures liées aux chutes, surtout chez les aînés des Premières Nations, inuits et métis. Même des facteurs de stress mineurs – comme une légère infection, un nouveau médicament d'ordonnance ou une intervention chirurgicale de base –, qui ont généralement peu d'effets sur une personne en bonne santé, peuvent avoir des effets catastrophiques chez une personne fragile. La fragilité peut avoir comme conséquence, par exemple :

- une perte de la mobilité et de l'autonomie;
- une hospitalisation et de plus longs séjours à l'hôpital;
- l'admission dans un foyer de soins de longue durée;
- une diminution de la qualité de vie;
- une maladie ou un décès.



Ma mère était autonome et, tout de suite après la COVID, elle a fait une chute et s'est brisé la cheville. Et comme elle ne voulait pas de physiothérapie, on l'a placée dans un hôpital. Et comme elle refusait toujours de faire de la physiothérapie, elle est maintenant dans un foyer de soins, en fauteuil roulant... Peut-être que si elle avait été plus active avant que ça n'arrive, elle ne serait pas dans un fauteuil roulant dans un foyer de soins. Son cerveau fonctionne parfaitement bien. Mais je crois que la seule pression associée au fait de devoir faire tous ces exercices à son âge, alors qu'elle n'avait jamais fait d'exercice auparavant, n'a fait qu'aggraver la situation et empirer les choses.

— Une conseillère aînée métis



On peut prévenir la fragilité – et même la surmonter – en faisant de l'exercice régulièrement, en mangeant mieux et en gérant ses médicaments. Parlez avec votre médecin ou avec votre fournisseur de soins local si vous constatez des signes de fragilité ou que vous risquez de devenir fragile.



Avoid frailty – Eat well (AN)
bit.ly/HA01-canfrailty-eatwell



Clinical frailty scale (AN)
bit.ly/HA01-UToronto-frailtyscale



Vous POUVEZ éviter les chutes!
bit.ly/HA01-GovCan-preventeviter

Stimuler l'activité du cerveau

Garder son cerveau actif et en santé a une grande influence sur votre mobilité et sur votre capacité à rester stable sur vos jambes. Les fractures causées par des chutes entraînent de nombreuses hospitalisations. Avec l'âge, vos os s'affaiblissent, vos muscles s'atrophient et votre activité cérébrale ralentit. En parallèle, cela a une incidence sur votre équilibre, votre coordination et votre temps de réaction et vous met à risque de tomber et de subir des fractures liées à ces chutes. Les changements dans l'activité de votre cerveau augmentent aussi vos risques de déclin cognitif, de maladie d'Alzheimer et de démence.



Faire de l'exercice et de l'activité physique qui mettent à l'épreuve votre force, votre souplesse, votre coordination et votre concentration est un bon moyen de favoriser la santé de votre cerveau, mais aussi de réduire vos risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer ou de démence. Marcher et parler est par exemple bon pour vous, parce que cela exige des mouvements et de la réflexion. Voici d'autres activités que vous pourriez faire pour renforcer votre cerveau :



cueillir et récolter des aliments et des remèdes traditionnels (p. ex., petits fruits, plantes comestibles, herbes médicinales, plantes de la toundra);



.....

jouer au bingo ou à des jeux de table (p. ex., échecs, dames, Yahtzee, Scrabble), à des jeux de cartes (p. ex., cribbage, Uno, bridge) ou à des jeux exigeant des habiletés physiques ou mentales (p. ex., Mikado, Jenga);



.....

faire des casse-tête (p. ex., puzzle, Sudoku, mots croisés, cube de Rubik);



.....

jouer à des jeux sur le cellulaire (p. ex., jeux de mots et de lettres, mah-jong, objets cachés);



.....

jouer au billard ou au jeu de palets américain (shuffleboard);



.....

découvrir un nouveau passe-temps ou acquérir une nouvelle compétence (p. ex., nouvelle langue, instrument de musique, peinture, courtépointe, crochet, perlage, confection de regalia ou de mocassins, couture, photographie, cuisine, travail du bois)



.....

lecture, rédaction d'un journal intime ou autre activité d'écriture créative (p. ex., poésie, écriture de chansons ou de nouvelles).

Garder votre cerveau actif ne guérira pas et ne préviendra pas complètement la maladie d'Alzheimer ou la démence, mais cela aide à acquérir une résistance cognitive qui retardera l'apparition de symptômes perceptibles et permettra au cerveau de fonctionner normalement bien plus longtemps, même en présence de la maladie.



Huberman lab (AN)
bit.ly/HA01-hubermanlab

(un balado sur l'amélioration de la fonction cognitive, de l'humeur et de l'énergie, sur l'optimisation de la santé physique et de la performance et l'acquisition de nouvelles habiletés et de nouveaux comportements)



**Living better and aging well:
David Suzuki takes us on a
journey to learn how (AN)**
bit.ly/HA01-suzuki-agingwell



**Preventing dementia in
Indigenous Peoples by aging
well: Advice from older
Indigenous Peoples (AN)**
**[bit.ly/HA01-icaare-
preventingdementia](https://bit.ly/HA01-icaare-preventingdementia)**

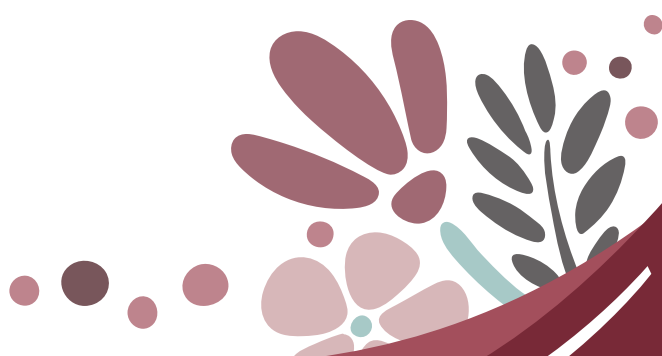




Garder un poids santé

Garder un poids santé est essentiel pour la santé générale, le bien-être et la qualité de vie. Être en surpoids ou avoir un poids insuffisant a des effets sur presque tous les systèmes du corps et entraîne plusieurs problèmes de santé, notamment :

- de l'hypertension et un cholestérol élevé;
- de l'obésité et du diabète;
- des maladies cardiovasculaires et des AVC;
- le cancer;
- des maladies rénales;
- des problèmes digestifs et respiratoires;
- de l'arthrite et de l'arthrose;
- de la fatigue et de la douleur chroniques;
- des troubles de santé mentale.



Je souffrais d'une arthrite assez grave à la hanche droite ... Je m'apprêtais à subir une chirurgie... Le chirurgien a décidé de faire un petit examen de contrôle... Il a remarqué que les choses s'étaient améliorées beaucoup, alors la chirurgie a été annulée... J'avais perdu beaucoup de poids. Aujourd'hui, je n'ai plus de douleur, après toutes ces souffrances... et j'attribue cela au fait de vieillir en santé... On peut guérir si on croit vraiment en soi-même et que l'on prend soin de sa santé et de son alimentation.

— Une conseillère aînée inuk

L'activité physique et l'exercice réguliers jouent un rôle important pour garder un poids santé et une bonne santé. Ils aident le corps à produire de l'énergie et à rester en forme. Être actif accroît aussi la capacité du corps à brûler des calories. Ajoutés à de bonnes habitudes alimentaires, l'activité physique et l'exercice réguliers vous aideront à atteindre et garder un poids santé à long terme. Pour garder un poids santé, vous pouvez aussi bouger plus et passer moins de temps assis, dormir bien et suffisamment, réduire votre consommation d'alcool, puisque l'alcool contient beaucoup de calories, empêche votre corps de brûler les graisses et déclenche souvent des envies de manger des aliments gras et salés. Pour plus d'information,

consultez les livrets de cette série de ressources intitulés **Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition** et **Vieillir en santé : comportements préventifs en santé**.



Bougez plus, passez moins de temps assis

bit.ly/HA01-cancancer-bougezplus



Comment respecter les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes

bit.ly/HA01-participation-mouvement

Parlez à votre médecin ou à votre fournisseur de soins local pour en savoir plus sur votre masse corporelle, les risques pour votre santé et les moyens les plus efficaces de contrôler votre poids de manière réaliste et sécuritaire en fonction de votre profil médical, de vos besoins de santé, de vos capacités physiques et des facteurs relatifs à votre mode de vie.



Pour en savoir plus

Au Canada, plusieurs organisations nationales offrent des services adaptés sur le plan culturel, des liaisons vers des programmes locaux et des ressources en ligne pour se renseigner et aider au maintien d'une bonne santé, d'un bien-être et d'une bonne qualité de vie. Certaines de ces organisations figurent sur la liste ci-dessous.



Le **2-1-1** de Centraide/United Way Canada est l'un des principaux sites où trouver des services sociaux et de santé communautaires et

provinciaux ou territoriaux. Les ressources destinées aux aînés comprennent notamment des programmes et des services en matière de logement, d'alimentation, d'entretien ménager, de soutien en santé mentale et plus encore.

Téléphone : 211

211.ca/fr/#find



Vieillir Activement Canada offre des ressources en ligne pour s'informer, des vidéos, des liens vers des programmes locaux et des sessions d'information publiques pour favoriser une vie active et un vieillissement en santé pour les adultes et les aînés.

Téléphone : 519-925-1676

Sans frais : 800-549-9799

activeagingcanada.ca/fr



Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances offre des conseils, des outils et des ressources pour vous

aider à vous renseigner sur l'utilisation de substances et à prendre des décisions éclairées relativement aux méfaits que peuvent causer les dépendances.

Téléphone : 613-235-4048

Sans frais : 833-235-4048

ccsa.ca/fr



Le **Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap** offre des articles sur des travaux de recherche

fondés sur des données probantes, des infographies, des guides, des vidéos, des affiches, des conseils et des trousseaux d'outils pour les personnes vivant avec un handicap. En anglais seulement.

cdpp2.ca



Le **Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées** offre des ressources en ligne pour aider les personnes aux prises avec la fragilité, leurs familles et les aidants naturels. À l'intention des Autochtones, le site contient aussi des ressources, des récits, des webinaires, des articles de journaux et des conseils pour cheminer dans le système de santé.

Téléphone : 613-483-9399

cfn-nce.ca/fr/



Diabetes Canada offre une gamme d'outils et de ressources de même que des possibilités d'apprentissage en virtuel, afin d'aider les personnes diabétiques à vivre une vie saine. Une partie du site est proposée en français.

Sans frais : 1-800-226-8464

diabetes.ca





La **First Nations Health Authority** offre une variété de conseils, de guides et de ressources livrant de l'information sur des sujets tels que vieillir en santé,

la qualité de vie, le bien-être des aînés et les soins de fin de vie pour les personnes des Premières Nations. En anglais seulement.

Téléphone : 604-693-6500

Sans frais : 866-913-0033

fnha.ca



Cœur +AVC offre les articles les plus récents, des conseils santé, des balados et des récits numériques pour informer, éduquer et sensibiliser

à la prévention des maladies du cœur et de l'AVC. Les ressources en ligne comprennent des recettes santé, des conseils en matière de mode de vie et des approches globales de la santé autochtone.

Sans frais : 888-473-4636

www.coeuretavc.ca



Le **portail Optimal Aging** de l'Université McMaster offre un accès facile et direct à un large éventail d'informations appuyées par des

données probantes, de vidéos et de ressources de formation en ligne afin d'aider les aînés, leurs familles et leurs aidants naturels à rester en bonne santé, actifs et mobilisés.

Téléphone : 905-525-9140, poste 22121

mcmastervieillissementoptimal.org



L'**Association nationale des centres d'amitié** propose des liens vers plus de 100 centres d'amitié et associations provinciales et

territoriales offrant des programmes appropriés sur le plan culturel et un accès à des services essentiels en santé, éducation et services sociaux pour les populations autochtones vivant en milieu urbain partout au Canada.

Téléphone : 613-563-4844

Sans frais : 877-563-4844

nafe.ca/friendship-centres?lang=fr



Le **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone** est le lieu où trouver de nombreuses ressources fiables, actuelles et

culturellement appropriées traitant de connaissances sur la santé et visant à favoriser la santé et le bien-être optimal des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Téléphone : 250-960-5250

ccnsa.ca



ParticipAction offre plusieurs vidéos appuyées par la science ainsi que des ressources en ligne pour s'informer et aider les personnes de

tous âges et de toutes capacités à retrouver une bonne santé en faisant de l'exercice.

participaction.com/fr/



L'**Agence de la santé publique du Canada** offre une gamme de programmes, de services et de ressources pour s'informer, dont

l'objectif est de promouvoir et de favoriser la santé et le bien-être socioéconomique des populations et des communautés autochtones.

Sans frais : 844-280-5020

canada.ca/fr/services/autochtones.html



SCI Action Canada Lab propose des ressources en activité physique, mode de vie actif et sports à l'intention des personnes vivant avec

des lésions médullaires. En anglais seulement.

Téléphone : 250-807-8000

sciactioncanada.ok.ubc.ca

.....

© Crédits : (Page de couverture) iStockPhoto.com, ref. 1200997855; (p. 5) USAY, 2025; (p. 10-11) iStockPhoto.com, ref. 2158938972; (p. 13) iStockPhoto.com, ref. 1360260063; (p. 16) iStockPhoto.com, ref. 2228595085; (p. 18) iStockPhoto.com, ref. 2215428013; (p. 20-21) iStockPhoto.com, ref. 182518378; (p. 22-23) iStockPhoto.com, ref. 1187049954; (p. 24) iStockPhoto.com, ref. 2211889971; (p. 26-27) iStockPhoto.com, ref. 2170482484; (p. 28-29) iStockPhoto.com, ref. 2284430073.

Livrets de la même série :



Vieillir en santé : activité physique et exercice



Vieillir en santé : aliments, régime alimentaire et nutrition



Vieillir en santé : comportements préventifs en santé



Vieillir en santé : santé mentale et émotionnelle



Vieillir en santé : étapes de la vie et bien-être



Vieillir en santé : bien-être financier

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en français à l'adresse : **ccnsa.ca**.
Also available in English: **nccih.ca**.

Pour plus d'informations :



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre
for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9

250-960-5250

ccnsa@unbc.ca

ccnsa.ca



**ccnsa.ca/543/Vieillir-en-
santé.nccih?id=625**