

Votre santé et l'activité physique

Source : [Gouvernement du Canada](#)

L'activité physique est importante pour la santé. Les Canadiens de tous âges ont besoin de bouger plus et de s'asseoir moins dans leur vie de tous les jours pour atteindre leur santé optimale.

L'activité physique favorise une croissance et un développement sains. L'activité physique :

- nous donne de l'énergie
- réduit le stress
- nous rend plus forts
- prolonge notre autonomie à mesure que nous vieillissons

Elle aide aussi à prévenir des maladies chroniques comme :

- le cancer
- l'obésité
- l'hypertension
- les maladies du cœur
- le diabète de type 2

Conseils pour demeurer actif

Faire de l'activité physique n'a pas à être difficile. Il existe de nombreuses façons d'intégrer l'activité physique à notre vie de tous les jours comme :

- pendant les loisirs
- au travail
- à la maison
- à l'école
- en route

S'y mettre est plus facile que vous ne le pensez. Commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement votre activité physique afin de vous conformer aux Lignes directrices canadiennes.

Voici quelques façons faciles de rester actif :

- les loisirs et le sport
- des séances d'exercice planifiées régulières
- des modes de transport actif comme la marche ou le vélo

Pour les enfants (de 5 à 11 ans) et les jeunes (de 12 à 17 ans)

L'activité physique est essentielle pour une croissance et un développement sains. L'activité physique régulière pendant l'enfance favorise :

- la force physique
- la santé cardiaque
- la densité osseuse

Ces avantages peuvent prévenir les maladies chroniques plus tard dans la vie.

De saines habitudes adoptées dès l'enfance et l'adolescence peuvent durer toute la vie.

Pour les adultes (de 18 à 64 ans)

L'activité physique peut réduire le risque de plus de 25 maladies chroniques, notamment :

- les accidents vasculaires cérébraux
- le cancer du côlon
- l'ostéoporose
- l'hypertension
- le cancer du sein
- le diabète de type 2
- les maladies du cœur

Une activité physique régulière et une bonne condition physique permettent d'accomplir les tâches quotidiennes plus facilement et confortablement et avec moins de fatigue. Les recherches montrent que jusqu'à la moitié du déclin fonctionnel entre 30 et 70 ans n'est pas dû au vieillissement, mais à un mode de vie inactif.

Pour les aînés (65 ans et plus)

L'activité physique avec port de poids réduit le taux de perte osseuse associée à l'ostéoporose.

L'activité physique régulière entretient :

- l'équilibre
- la force physique
- la souplesse
- la coordination

Elle peut aussi aider à réduire les risques de chute. Bref, l'activité physique permet de vivre plus longtemps de façon autonome et en bonne santé.