

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 01-01/12

Activité physique : Un coup de fouet au cerveau



Nous croyons souvent que l'activité physique est la solution au maintien des muscles et des os, mais il y a un autre organe qui bénéficie aussi d'un corps en mouvement : le cerveau. Le cerveau humain joue un rôle vital dans chaque mouvement que nous

faisons; et, au fur et à mesure que nous vieillissons, nous devons nous assurer de prendre soin de tout notre corps, y compris de la matière grise.

Une des maladies dégénératives du cerveau les plus craintes, la maladie d'Alzheimer, est la forme la plus commune de démence au Canada.

La maladie d'Alzheimer donne lieu à des troubles sérieux de la mémoire et de la réflexion. Comme la population

est vieillissante, plus d'un demi-million de Canadiens souffrent actuellement de la maladie d'Alzheimer. Ce qui veut dire qu'un Canadien âgé de plus de 65 ans sur 11 a reçu le diagnostic de la maladie¹. Si rien n'est fait, on prévoit que le nombre de personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence aura plus que doublé d'ici 25 ans¹, atteignant 1,1 million de Canadiens.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



En faisant des choix de vie sains aujourd'hui, nous pourrions réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer et améliorer la capacité du cerveau à rester en santé à long terme. Les résultats d'études indiquent que l'activité physique a le potentiel de réduire le risque de développer une forme de démence et, par le fait même, atténuer l'incidence de la maladie sur le malade et sa famille¹. Il a été prouvé que les interventions en matière d'activité physique améliorent l'humeur, réduisent le stress, diminuent le déperissement cognitif et améliorent les fonctions sociales^{1, 2}.

Suivez les conseils qui suivent et ajoutez l'activité physique à votre routine quotidienne. Vous améliorerez ainsi votre bien-être global et renforcerez la santé de votre cerveau. De plus, si vous avez une affection préexistante, consultez un professionnel de la santé qui vous aidera à déterminer le type d'activité physique qui vous convient.

1. Commencez doucement et pensez « activité » plutôt qu'« exercice ». Commencez en ajoutant un peu d'activité à votre routine quotidienne. Par exemple, stationnez votre voiture dans un stationnement un peu plus éloigné des portes de votre bureau ou marchez jusqu'au dépanneur plutôt que de sauter dans la voiture. Même si vous n'augmentez votre activité quotidienne que lentement, à coup de tranches de 10 minutes, votre corps en tirera des bienfaits.
2. Choisissez les activités organisées, comme les sports récréatifs ou les activités non organisées, comme faire une randonnée dans le parc ou vous rendre au travail à vélo. La variété est importante pour conserver la motivation, mais également pour le cerveau.
3. Aimez l'activité pour laquelle vous optez! Si vous choisissez des activités que vous aimez, vous serez plus susceptible de continuer.
4. Les activités cardiovasculaires comme la marche peuvent vous aider à maintenir une condition



générale, elles sont peu coûteuses et on peut s'y adonner presque partout. En outre, la marche est reconnue comme étant une des formes les plus sécuritaires et efficaces d'activité physique pour le corps et l'esprit.

5. Fixez des objectifs raisonnables pour vous. Si vous ne pouvez que marcher 10 minutes par jour, faites-le et augmentez lentement la durée et l'intensité de l'activité. Le choix d'objectifs atteignables vous aidera à augmenter votre motivation et votre détermination à respecter ces objectifs.
6. Prévoyez de l'activité physique dans votre routine quotidienne. La planification permet de faire de l'activité physique une priorité importante dans votre vie.
7. Ne vous contentez pas de faire davantage d'exercice, réduisez aussi le temps passé assis! La sédentarité est tout aussi nocive pour le corps et l'esprit que l'absence d'activité physique. De petites doses quotidiennes, comme diminuer le temps de visionnement de la télévision, marcher pour se rendre au travail, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur et marcher pour consulter un collègue plutôt que lui envoyer un courriel, sont importantes pour améliorer la santé du cerveau.

8. Ajoutez les autres dans votre aventure. L'activité physique avec d'autres personnes peut être plus motivante et définitivement plus amusante. Non seulement vous serez plus motivé, mais vous retirerez également les bienfaits de l'interaction sociale. Marchez avec un ami pendant la pause-repas ou après le travail, prenez un cours avec votre partenaire, ou adonnez-vous aux sports avec vos enfants au cours de la fin de semaine.
9. Les soignants peuvent jouer un rôle important. Réfléchissez au type d'activité physique que vous pourriez faire ensemble, comme la marche, la natation, le tennis, la danse ou le jardinage. Déterminez le moment de la journée et l'endroit les plus appropriés pour le type d'activité choisi.

1. Société Alzheimer du Canada, *Raz-de marée : Impact de la maladie d'Alzheimer et des affections connexes au Canada*, 2010. ISBN978-0-9733522-2-1. Accessible à l'adresse <http://www.alzheimer.ca/french/index.php>

2. McCurry et coll., « Predictors of Short and Long-Term Adherence to a Daily Walking Program in Persons with Alzheimer's Disease », *Am J Alzheimers Dis Other Demen*, vol. 25, no 6, pp 505-512, 2010. doi:10.1177/1533317510376173