

## **Bien vieillir grâce à une activité physique régulière**

Si l'on ne peut rien contre la course inéluctable du temps, il est possible, en revanche, de freiner le vieillissement du corps. Un des alliés du bien vieillir est la pratique d'une activité physique régulière, à condition qu'elle soit adaptée aux capacités de la personne.

La pratique d'une activité physique régulière est le garant d'une meilleure santé physique et d'un meilleur équilibre psychologique. Etre bien dans son corps et dans sa tête passe en effet par la conjonction d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique quotidienne. Ceci est particulièrement vrai à partir de la soixantaine, où les premiers signes du vieillissement se font sentir. Bouger, s'activer dans la maison ou à l'extérieur, va permettre de lutter contre la fragilité osseuse, l'obésité, le diabète, de renforcer la musculature, d'entretenir les capacités cardio-respiratoires et de maintenir l'autonomie de la personne.

### **Quelle activité physique pratiquer ?**

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément avoir une activité sportive. Il est important d'adapter l'activité aux capacités de la personne, afin que le remède ne soit pas pire que le mal. La durée et l'intensité des exercices pourront à ce titre être augmentées au fur et à mesure de l'endurance du pratiquant. L'activité physique peut être la marche, le vélo, la natation, l'aquagym, la montée/descente des escaliers, mais aussi le jardinage ou même le fait de faire le ménage dans la maison. Pour bien vieillir, il est recommandé de pratiquer une activité physique de 30 minutes chaque jour.