



Programme gériatrique régional  
de l'Est de l'Ontario

# RESTER ACTIF

pendant la pandémie de COVID-19

**La pandémie de COVID-19 a bouleversé notre routine et nos activités quotidiennes. Vous passez peut-être davantage de temps à la maison et faites moins d'activité physique que d'habitude. Voici quelques conseils pour rester actif à la maison.**

**Faire une promenade à l'extérieur tous les jours en respectant les mesures de distanciation physique est une excellente façon de bouger. Assurez-vous d'aller marcher dans des rues tranquilles et de laisser un rayon de 2 mètres (6 pieds) autour de vous si vous êtes accompagné d'une personne qui ne fait pas partie de votre ménage. Si vous n'étiez pas actif au préalable, commencez doucement, puis augmentez la distance un peu chaque jour. Si on vous a recommandé une marchette ou une canne, assurez-vous de l'utiliser.**

**À l'intérieur, vous pouvez faire plusieurs activités. Voici quelques recommandations. Assurez-vous toutefois de choisir une activité en fonction de vos capacités et votre tolérance.**

## **Dans la maison :**

1. Après toutes les 30 minutes passées en position assise, levez-vous et marchez. Utilisez une minuterie ou un réveil-matin pour ne pas oublier.
2. Au lieu de laisser les choses s'empiler dans la maison, rangez-les immédiatement après utilisation.
3. Au lieu de vous lever tout simplement de votre chaise, levez-vous et rasseyez-vous 2 ou 3 fois de suite avant de vous en éloigner.
4. En allant aux toilettes, faites quelques allers-retours de plus dans le couloir.
5. Quand vous regardez la télévision, levez-vous ou restez assis et marchez sur place pendant les pauses publicitaires.
6. Montez et descendez les escaliers quelques fois de plus; tenez toujours la rampe.
7. Essayez de faire, partiellement ou complètement, davantage de tâches ménagères.
8. Si vous avez un vélo stationnaire ou un tapis roulant, utilisez-le quelques fois par jour pendant une courte durée ou ajoutez quelques minutes de plus à votre routine quotidienne.

Selon votre état de santé, plus vous faites de l'activité physique, plus vous aurez de bienfaits sur votre santé, par exemple une plus grande amplitude du mouvement, moins de douleur, plus d'énergie, une meilleure humeur et un mieux-être amélioré. Les personnes âgées de 65 ans et plus devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine (soit environ 22 minutes par jour), par séance de 10 minutes ou plus.