

Au cours de la première période de confinement et ce, dès la fin mars 2020, l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité - ONAPS - a constaté une diminution de l'activité physique chez 40 % des personnes âgées de 65 ans et plus.

“Vie confinée ne rime pas avec corps immobilisé...”

Les contraintes actuelles en lien avec l'épidémie offrent une bonne occasion de rappeler qu'il faut « bouger pour mieux vivre » ! Prendre garde à la **sédentarité** doit mobiliser votre attention. Parmi tant d'autres tâches, direz-vous ... Les bienfaits des activités physiques sont pourtant nombreux : c'est facile, ça détend et améliore bien des choses. Nous allons vous y aider !

La mise en mouvement

Pour la souplesse, l'amélioration de la **circulation du sang**, ou encore la **prévention des chutes** et donc un **meilleur équilibre**. Cette mise en mouvement permet aussi d'améliorer son **transit intestinal**, de s'octroyer des moments plaisants et de développer les **idées positives**, une **mise de côté du stress**, une augmentation de l'**estime de soi**. Elle favorise également la **stimulation des capacités cognitives** (concentration, mémoire, coordination), la **régulation du sommeil**, l'**efficacité de la respiration**, l'**augmentation des défenses immunitaires**, etc.

Que signifie le sigle BOUGER ?

- **B**ougez le plus possible : levez-vous et asseyez-vous plusieurs fois de suite d'abord avec appuis, puis sans appui ; trompez-vous d'un étage d'ascenseur ; promenez-vous avec un but précis.
- **O**ptez pour des activités simples, plaisantes : dansez, balancez-vous sur de la musique en bougeant vos bras et votre tête en rythme ; marchez un pied après l'autre face au mur ; restez sur un pied puis l'autre en étant soutenu.
- **U**tilisez les nouvelles technologies : écrans proposant des programmes tels le [Qigong](#), la gymnastique douce, mais aussi les plateformes téléphoniques des associations d'aide aux aidants.
- **G**érer un temps assis de moins en moins long
- **E**ntrecoupez le temps assis : trois minutes d'étirement des bras devant soi, vers le haut ; penchez-vous en avant puis redressez-vous ; levez les jambes.
- **R**égularité : cette prise de conscience doit s'intégrer dans un planning régulier.

Servez-vous d'un minuteur avec un rappel pour vous y faire penser.

Les autres suggestions

- Pédaleur fixe (qui mobilise, assis, les muscles des jambes)
- Bouteilles d'eau remplies qui augmentent l'effort des bras levés et baissés
- Sangles élastiques pour le travail des bras et des jambes
- Visualisation d'une promenade d'autrefois et parcours du lieu de vie en la remémorant
- Respiration profonde entraînant une détente
- Prescription médicale d'une activité physique adaptée (APA)

La mise en œuvre de ce programme quotidien est une solution parfaitement adaptée aux proches aidants : elle ne consomme pas de temps qui reste toujours consacré à la personne accompagnée. Elle permet de dégager des moments plaisants à partager. Ces bénéfices sont aisés à obtenir, ne vous en privez pas !

Ressources

- **Articles** amusants, simples, pratiques et utiles ne nécessitant pas plus de 4 minutes de lecture :
 - *ONAPS 20 novembre 2020* - [Activité physique et sédentarité des seniors pendant le confinement.](#)
 - *Journal « le Monde » 31 mars 2020* - [Nos vies confinées : quelle activité physique pour les personnes âgées ?](#)
 - *Magazine « Notre Temps » 5 novembre 2020* - [Sport à la maison : des conseils pour continuer à bouger](#)
 - *Magazine « Sciences et avenir » 20 mars 2020* - [Coronavirus : des conseils aux seniors pour bien vivre le confinement et rester en forme](#)
- **Activités** à rechercher à partir de n'importe quel moteur de recherche et avec les mots clés suivants :
 - *Qigong pour les seniors*
 - Plateforme d'aide aux aidants : [Delta 7, activités en ligne](#)