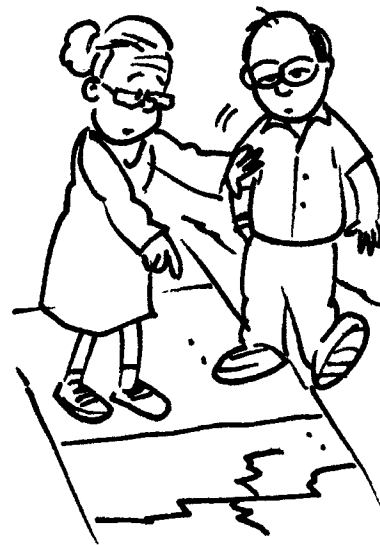


Document à distribuer #8

Conseils de sécurité et signaux d'arrêt

Avant de commencer :

Être actif ne pose pas de danger pour la plupart des gens. Vous n'êtes pas sûr? Consultez votre fournisseur de soins, en particulier si vous êtes inactif depuis un certain temps, si vous avez une inquiétude au sujet de votre santé ou si vous prenez des médicaments. Le fait de devenir plus actif peut souvent aider les gens qui ont des problèmes de mobilité et de santé. Parlez-en à votre fournisseur de soins pour trouver quel genre d'activité serait bénéfique pour vous.



Soyez attentif — évitez les dangers.

Vous commencez :

- ◆ Commencez lentement et augmentez graduellement.
- ◆ Augmentez jusqu'à faire 30–60 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours de la semaine.
- ◆ Les minutes comptent — additionnez-les jusqu'à 10 minutes à la fois.

Pendant vos activités :

- ◆ Soyez attentif — évitez les dangers.
- ◆ Suivez votre propre rythme.
- ◆ Lorsque vous commencez de nouvelles activités, portez attention à vos mouvements, soyez prudent.
- ◆ Commencez tranquillement.
- ◆ Posez des questions à vos moniteurs d'activité physique au besoin. Renseignez-vous sur les consignes de sécurité et apprenez à faire les mouvements correctement.

Cessez les exercices si vous ressentez les symptômes suivants :

- ◆ Étourdissements.
- ◆ Nausées.
- ◆ Douleurs à la poitrine.
- ◆ Essoufflement.
- ◆ Douleurs dans les articulations.

Pour de plus amples renseignements, voir le *Document à distribuer #6* – *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine pour les aînés.*

Reportez les exercices...

- ◆ Si vous vous remettez tout juste d'une maladie récente comme le rhume ou la grippe.

Vieillir de façon active et autonome est le fruit d'une coopération entre l'Université d'Ottawa et la Direction de la santé publique et des soins de longue durée de la Ville d'Ottawa. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous rendre sur notre site Web à l'adresse : www.falls-chutes.com. Santé Canada et Anciens combattants Canada ont financé ce projet dans le cadre de l'Initiative de prévention des chutes. Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada, d'Anciens combattants Canada, de l'Université d'Ottawa et de la Direction de la santé publique et des soins de longue durée de la Ville d'Ottawa. L'information présentée dans ce document date de 2004.