

# CHARTwell

L'activité physique et la bonne alimentation sont deux habitudes indispensables pour mener un mode de vie gratifiant à la retraite. Elles peuvent vous aider à garder l'esprit aiguisé, à être en forme et à profiter de la vie au maximum, vous permettant ainsi de vous consacrer aux personnes et aux activités qui vous tiennent à cœur.

## PENSEZ-Y

Il a été démontré que l'exercice régulier prévient la dégradation musculaire causée par le vieillissement.



### LE SAVIEZ-VOUS?

L'Agence de la santé publique du Canada recommande aux adultes âgés de 65 ans ou plus de faire de l'activité aérobie d'intensité modérée ou élevée au moins 2 heures et demie par semaine, ainsi que de pratiquer des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine.

### FAÇONS DE RESTER ACTIF

L'essentiel est de trouver une activité que vous aimez! **Voici quelques suggestions d'exercices à faible impact:**



Entraînement avec des poids



Jardinage



Marche



Danse



Étirements



Yoga sur chaise



Natation



Gymnastique aquatique

## BIENFAITS D'UNE VIE ACTIVE

L'activité physique régulière favorise la mobilité, le maintien d'un poids normal, la gestion du stress et le sommeil. Elle peut aussi prévenir diverses maladies.



Faire de l'exercice 25 minutes trois fois par semaine peut renforcer la masse musculaire.



Les exercices physiques réguliers, d'intensité modérée ou élevée, peuvent ralentir le vieillissement cérébral de dix ans.

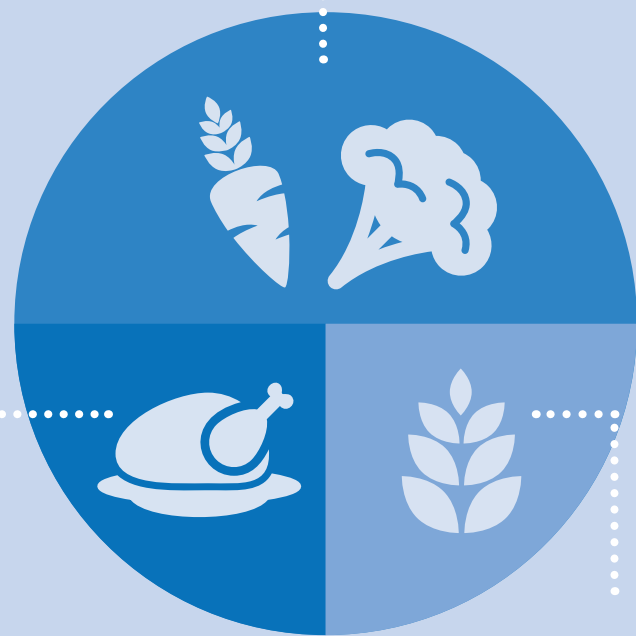


Faire régulièrement de l'exercice permet de prévenir ou de traiter les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite et l'hypertension.

## QUE SIGNIFIE BIEN MANGER?

L'exercice ne constitue qu'une partie de la solution – pour rester en bonne santé, il est aussi important de bien manger. Même si l'on a besoin de moins de calories par jour avec l'âge, il ne faut pas négliger l'apport en nutriments quotidiens. Guidez-vous sur ces proportions quand vous préparez votre repas :

**50%**  
de fruits et de légumes.



**25%**  
d'aliments riches en protéines, comme des produits laitiers, des œufs, du poisson ou du poulet.

**25%**  
de céréales, comme des pâtes à grains entiers ou du riz complet.

### CONSEILS :

Accordez une place importante aux graisses non saturées, comme l'huile d'olive ou l'huile de canola, dans votre alimentation, puisqu'elles font baisser le taux de cholestérol et contribuent à prévenir les maladies cardiaques. Essayez d'en intégrer deux ou trois cuillères à soupe dans votre menu quotidien et vous obtiendrez d'excellents résultats.



**CHARTwell**  
résidences pour retraités

Visitez [www.chartwell.com](http://www.chartwell.com) pour en savoir davantage sur la vie dans les résidences Chartwell. L'information fournie sur le site Web n'est peut-être pas représentative de toutes les résidences Chartwell. N'hésitez pas à consulter les pages Web propres à chaque résidence ou à communiquer avec notre centre d'appels au 1 855 461-0685.

#### Sources:

[www.dietitians.ca/Downloads/Public/Senior-Friendly-collection.aspx](http://www.dietitians.ca/Downloads/Public/Senior-Friendly-collection.aspx)  
[www.eatrightontario.ca/en/Articles/Seniors-nutrition/A-Guide-to-Healthy-Eating-for-Older-Adults.aspx#.V5ZDILiAOk0](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Seniors-nutrition/A-Guide-to-Healthy-Eating-for-Older-Adults.aspx#.V5ZDILiAOk0)  
[www.healthlinkbc.ca/pdf/HEFS\\_english.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/pdf/HEFS_english.pdf)  
[nihseniorhealth.gov/exerciseforalladults/healthbenefits/01.html](http://nihseniorhealth.gov/exerciseforalladults/healthbenefits/01.html)  
[fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2016/07/08/how-exercise-improves-memory.aspx](http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2016/07/08/how-exercise-improves-memory.aspx)  
[www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm)  
[blog.chartwell.com/health-and-wellness-for-seniors/4-exercises-seniors-can-do-in-the-great-outdoors/](http://blog.chartwell.com/health-and-wellness-for-seniors/4-exercises-seniors-can-do-in-the-great-outdoors/)  
[blog.chartwell.com/health-and-wellness-for-seniors/wellness-tips-for-seniors/](http://blog.chartwell.com/health-and-wellness-for-seniors/wellness-tips-for-seniors/)  
[blog.chartwell.com/health-and-wellness-for-seniors/new-research-shows-regular-exercise-can-help-repair-muscles/](http://blog.chartwell.com/health-and-wellness-for-seniors/new-research-shows-regular-exercise-can-help-repair-muscles/)