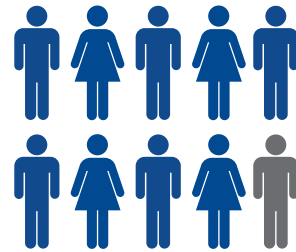


Activité physique

Santé publique Ottawa recommande aux aînés de faire au moins 150 minutes (deux heures et demie) d'exercice aérobique par semaine, de pratiquer des activités de renforcement des muscles et des os au moins deux jours par semaine et de pratiquer régulièrement des activités physiques permettant d'améliorer l'équilibre (surtout les aînés dont la mobilité est réduite).



9
aînés sur
10



pensent que le fait d'être actif pendant au moins deux heures et demie ou cinq périodes de 30 minutes par semaine suffit pour réduire leurs risques de chute. Il s'agit de la quantité d'activité physique qu'on recommande aux aînés de pratiquer par semaine.

51%



des aînés suivent les recommandations hebdomadaires.



38%



des aînés font des activités de renforcement au moins deux fois par semaine.



40%



des aînés font des exercices d'étirement ou de flexibilité, comme du yoga ou du tai-chi, au moins une fois par semaine.



36%



des aînés font des exercices pour améliorer leur équilibre et leur stabilité, comme se tenir sur les orteils ou sur une jambe, des exercices avec chaise ou des mouvements circulaires avec les hanches au moins une fois par semaine.



Pour obtenir des renseignements sur le Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées et sur les ressources en matière de prévention des chutes, visitez ottawa.ca/rapportsante ou appelez la Info-santé publique Ottawa, au 613-580-6744.