

ACTIF À VOTRE FAÇON

Communiqué
Pour diffusion immédiate

Nouvelle campagne: Actif à votre façon **L'activité physique, c'est bon pour le corps et l'esprit, et ce, à tout âge**

Montréal, le 18 mars 2024 – C'est pour donner le goût aux personnes âgées de bouger au quotidien afin de mieux profiter de la vie que la nouvelle campagne de Capsana, Actif à votre façon, est lancée avec le soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux et la participation de la FADOQ et de Luci. Et qui de mieux placé que la comédienne Guylaine Tremblay, porte-parole officielle, pour insuffler de l'entrain.

Renverser la tendance

Cette nouvelle campagne est née de la volonté de contribuer à renverser une tendance observée chez les adultes : plus ils vieillissent, plus leur niveau d'activité physique diminue. Un décrochage plus marqué est observé à partir de 65 ans. Ainsi en 2021, selon Statistique Canada, seulement 37 % de ce groupe d'âge au Québec atteignait les recommandations d'activité physique, et chez les femmes, c'était moins du tiers. En parallèle, les comportements sédentaires qui représentent en eux-mêmes un risque pour la santé ont augmenté significativement : 43 % de ce groupe d'âge rapportaient passer plus de 4 heures par jour devant un écran (télévision, ordinateur, tablette, etc.), soit près du double qu'en 2018.

Faire de l'activité physique régulièrement apporte de nombreux bienfaits, par exemple nous faire nous sentir bien, nous faire mieux dormir et, à plus long terme, contribuer à la prévention de multiples problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers, la démence, la dépression et l'ostéoporose. Et si on bouge avec d'autres, on peut vivre moins d'isolement. Les avantages liés à un mode de vie physiquement actif sont impressionnants, et heureusement, il n'est jamais trop tard pour en profiter! C'est dans cette optique que la campagne Actif à votre façon vise à inspirer les adultes de la province à incorporer plus de mouvement dans leur journée dès la soixantaine dans un but préventif pour vivre mieux, plus longtemps.

« L'adoption d'un mode de vie physiquement actif confère des bénéfices pour la santé aux gens de tous âges, mais elle revêt une importance particulière chez les personnes de 65 ans et plus. J'applaudis les efforts déployés dans le cadre de cette campagne de Capsana, qui incite les personnes vieillissantes à passer à l'action et à poser des gestes concrets. Bouger chaque jour contribue à briser la sédentarité chez les personnes âgées et à maintenir leur santé et leur autonomie, le plus longtemps possible. »

Sonia Bélanger, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé

Bouger à sa façon

Pour que les personnes de 65 ans et plus profitent pleinement des bienfaits de l'activité physique, la Société canadienne de physiologie de l'exercice leur recommande de faire 150 minutes d'activités d'intensité modérée chaque semaine. Si cela semble beaucoup, il faut se rappeler que toute activité est bénéfique et que les plus grands gains sur le plan de la santé s'observent chez les gens inactifs lorsqu'ils commencent à s'activer, même s'ils n'atteignent pas pleinement les recommandations. La campagne souhaite ainsi aider les personnes âgées à trouver des manières d'augmenter leur niveau d'activité physique et de réduire le temps passé en position assise, tout en tenant compte de leur réalité et de leur goût.

« L'important, c'est de faire le premier pas et de s'activer... à sa façon! rappelle Guylaine Tremblay. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut améliorer sa santé, oui en faisant de l'activité physique à un bon rythme, mais aussi en profitant des petites occasions de se lever et de bouger dans la journée. Tâches ménagères, marche sur place ou dans le quartier, étirements ou danse dans le salon, jardinage... Tout compte! Moi, dans mon cas, c'est surtout en faisant mes courses à pied et en promenant mon chien. Ma plus grande motivation pour rester en forme, c'est ma petite-fille! Je veux jouer, courir, sauter avec elle! »

Le nouveau site Web jemactive.ca, en lien avec la campagne, souligne les nombreux bienfaits qu'on retire à s'activer, propose des conseils pour identifier ses sources de motivation et déjouer les obstacles auxquels on fait face, comme croire qu'on a passé l'âge pour bouger ou qu'on doit inévitablement pratiquer un sport pour être actif. On y trouve aussi des ressources et des idées pour bouger à l'intérieur et dehors... À chaque personne de trouver ses façons de s'activer au quotidien, dans le plaisir!

À propos d'Actif à votre façon

Actif à votre façon est une initiative de Capsana réalisée avec le **soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux** et avec la participation de **précieux partenaires privés**, la **FADOQ et Luci**, soucieux de contribuer à la santé globale des personnes âgées du Québec. Cette campagne s'inscrit dans le vaste Plan santé du ministère de la Santé et des Services sociaux qui encourage entre autres un mode de vie physiquement actif dans la population.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale, propriété de fondations en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, qui se consacre à la promotion de la santé et à la prévention des maladies depuis plus de 35 ans. Connue du grand public pour ses initiatives telles que TOUGO, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* et PAUSE, Capsana soutient et motive les Québécois et Québécoises à poser des gestes concrets pour améliorer leurs habitudes de vie. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

– 30 –

Source :

jemactive.ca | capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevues :

Francesca Jacob-Thibault
Chargée de projets sénior
Citoyen
francesca.jacob-thibault@citoyen.com
418 569-8707

Citations de spécialistes et de partenaires

De nos jours, la plupart d'entre nous passent une bonne partie de leur temps d'éveil en position assise ou étendue. Ces moments dits sédentaires s'accumulent rapidement dans une journée. Au-delà de 8 heures par jour de sédentarité (hormis le sommeil), le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers augmente. Et cela reste vrai, peu importe notre niveau d'activité physique.

- D^r Martin Juneau, M.D., MPS, FRCPC, cardiologue à l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM), Directeur à l'Observatoire de la Prévention de l'ICM et Professeur titulaire de clinique à la Faculté de Médecine de l'Université de Montréal

Les gens croient parfois qu'ils doivent nécessairement se mettre au sport ou à l'entraînement au gym pour être actifs. Ce n'est pas le cas! Oui, on peut faire du sport et des exercices si cela nous convient, mais il existe plein d'autres façons de s'activer. Prendre le temps d'identifier nos propres sources de motivation, de réfléchir aux activités qu'on aime, à ce qui nous freine et à ce qui pourrait nous aider, c'est la clé pour passer à l'action! Et ce qui est encourageant, c'est que, la plupart du temps, plus on bouge, plus on a le goût de bouger...

- Valérie Guilbeault, kinésiologue clinicienne et chargée clinique à l'EKSAP de l'Université de Montréal. Faculté de médecine

Il était naturel de nous associer à cette campagne afin de donner le goût aux personnes âgées de bouger plus au quotidien. Nous sommes convaincus qu'il faut rappeler que chaque personne peut être active à sa façon. L'important, c'est de s'activer chaque jour, et cette campagne donne des façons d'y arriver.

- Gisèle Tassé-Goodman, présidente de la FADOQ

Promouvoir les saines habitudes de vie fait partie de la mission de Lucilab. En joignant notre voix à celles de Capsana, de la FADOQ et du gouvernement du Québec, nous espérons sensibiliser un grand nombre de Québécois et Québécoises à l'importance de l'activité physique pour vieillir sainement. Avec la saine alimentation et la stimulation intellectuelle, l'activité physique est l'un des piliers du programme numérique Luci, que nous avons développé pour accompagner la population dans l'amélioration de leurs habitudes de vie, un pas à la fois.

- Marc-André Chagnon, président de Lucilab

