

# Bibliothèque Cécile-Rouleau

## Activité physique et vieillissement

Bibliographie sélective

Compilée par Carole Dufour  
Bibliothèque Cécile-Rouleau  
Service de l'accueil et de la référence

9 juin 2016

Ce document présente une sélection de publications sur des sujets reliés à l'activité physique et au vieillissement. Les documents recensés datent de 2005 à 2016 et proviennent des bases de données bibliographiques de la Bibliothèque Cécile-Rouleau et du catalogue du Réseau informatisé des bibliothèques gouvernementales au Québec (CUBIQ).

Les publications signalées dans cette bibliographie sont disponibles pour emprunt à la Bibliothèque Cécile-Rouleau.

## TABLE DES MATIERES

MONOGRAPHIES .....	2
ARTICLES .....	4
DVD .....	6

## MONOGRAPHIES

Chevalier, R. (2006). À vos marques, prêts, santé ! 4e éd. Saint-Laurent, Québec: ERPI, 386 p.

Chevalier, R. (2006). À vos marques, prêts, santé ! : L'équipier. 4e éd. Saint-Laurent, Québec: ERPI, 118 p.

Daulouède, C. (2005). Mieux vivre par le sport : Le mal de dos, l'arthrose, le coeur, maigrir, bien vieillir. [Bordeaux]: Éd. "Sud-Ouest", 154 p.

Dans ce livre très pratique, illustré de nombreux schémas, l'auteur - médecin et spécialiste français de médecine sportive - nous explique les bienfaits du sport à condition de respecter certaines règles bien précises qu'il nous livre. [Résumé d'Amazon].

Demers, M. (2008). Pour une ville qui marche : Aménagement urbain et santé. Montréal: Éditions Écosociété, 287 p.

Pourquoi marchons-nous de moins en moins ? Quelle influence a eu l'aménagement urbain sur déclin de la marche dans la seconde moitié du XXe siècle, principalement en Amérique du Nord ? Quelles sont les conséquences de la sédentarité sur la santé et la vie sociale? Pour une ville qui marche tente de répondre à ces questions en offrant une nouvelle vision de l'aménagement urbain centrée sur le piéton plutôt que sur l'automobile, de façon à rendre la ville plus conviviale et plus saine. À une époque où l'obésité touche une partie de plus en plus grande de la population et où le transport motorisé contribue à accroître les gaz à effet de serre qui menacent l'équilibre des écosystèmes, une activité accessible à tous comme la marche ne peut que s'avérer bénéfique, tant pour la santé de la population que pour la santé de l'environnement et celle de l'économie. Si les gens avaient vraiment choisi cet environnement urbain, pourquoi ne visitent-ils pas des banlieues pendant leurs vacances ? [Résumé de l'éditeur].

Feillet, R. et C. Roncin. (2006). Souci du corps, sport et vieillissement : Entre bien-être et prises de risque : Comprendre et construire les pratiques. Ramonville-Saint-Agne [France]: Érés, 172 p.

Dans notre société qui valorise la beauté et la performance, les seniors ont le souci d'entretenir leur corps, notamment par un engagement dans des activités physiques et sportives qui ont aussi pour objectif de les maintenir intégrés socialement. Quelle place occupent-ils dans les clubs sportifs ? Lors des événements sportifs, prend-on en compte les plus de 60 ans et sous quelles modalités ? Qu'en est-il des activités sportives et du souci du corps dans les maisons de retraite ? Les normes en vigueur sont-elles responsables de l'abandon de la pratique par toute une catégorie de personnes (se sentir trop vieux, se sentir en mauvaise santé) ? Si l'encadrement des activités physiques et sportives est réglementé en France, qu'en est-il véritablement des pratiques ? Quelle place occupent les professionnels ? Quelle est leur formation ? Le travail effectué par les

bénévoles, leur efficacité dans de nombreux domaines ne compensent-ils pas l'absence de professionnels et ne profitent-ils pas aux usagers ? Les auteurs de cet ouvrage s'attachent à répondre à ces questions qui débouchent sur des aspects très pratiques : construire les compétences nécessaires dans l'intervention auprès de seniors. Des pistes de thèmes et d'objectifs, des exemples de situations sont ici proposés non pas comme des modèles à appliquer mais pour stimuler l'inventivité des intervenants. Ils devraient aider les professionnels (et les bénévoles) du sport à mettre en place des situations d'apprentissage permettant aux seniors de se placer individuellement dans une trajectoire de progrès et corollairement de bien-être : une perspective qui dépasse les aspects biologiques pour s'intéresser aux aspects socio-anthropologiques du vieillissement. [Résumé de l'éditeur].

Kino Québec. (2012). Jouer aux exercices! : Jeux et exercices pour parents et enfants. Québec: Kino-Québec, 41 p.

Kino Québec. (2014). La marche, un geste naturel! [Québec (Province)]: Kino Québec, 24 p.

Kino Québec. (2014). Profitez de la vie...Soyez actif! : Trucs et astuces pour les aînés. Québec: Kino Québec, 33 p.

Petitclerc, J. et al. (2014). Viactive évolution : Guide d'animation : Programme d'activité physique pour les aînés. [Québec (Province)]: Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport : Kino Québec, 30, 28, 24 p.

Sauvage, J.-C. et al. (2005). Retraite active, retraite sportive. Latresne [France]: Le Bord de l'Eau, 186 p.

"Avec l'arrivée du papy-boom et cette explosion annoncée du nombre de retraités il semblait indispensable d'avoir une réflexion qui précède cet événement pour mieux s'y préparer et y faire face avec toutes les connaissances requises pour l'aborder ou, tout au moins, pour essayer de trouver des solutions qui satisfassent cette nouvelle population." Jean-Claude Sauvage

Pourquoi utiliser le terme de " révolution du vieillissement " ? Kofi Annan, secrétaire général de l'ONU, a parlé de " révolution silencieuse " en désignant le phénomène de vieillissement au niveau mondial. Qu'est-ce que cette révolution à laquelle les spécialistes nous demandent de nous préparer ? L'activité physique, le sport, ne sont-ils pas des éléments essentiels à l'entretien du corps, surtout après un certain âge ? Comment se livrer aux pratiques sportives, et sous quelle surveillance médicale ? Les travaux de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) offrent une base indispensable pour la réflexion. [Résumé de l'éditeur].

Séguin, B. et al. (2011). Devenir et rester un adulte actif. Québec: Kino-Québec : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 15 p.

Thibault, G. (2013). En pleine forme : Conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer. Montréal: Vélo Québec, 189 p.

Si vous souhaitez que vos activités physiques aient l'effet le plus important possible sur votre condition physique, votre bien-être, votre santé, votre plaisir et votre satisfaction personnelle !

«Guy Thibault a relevé le grand défi... de rassembler des conseils judicieux sur la mise en forme, de répondre aux bonnes questions, de donner l'heure juste sur l'entraînement en employant un langage accessible. » Pierre Lavoie

## ARTICLES

(2014). "Cardio : Bon pour le coeur et la santé." Féminin santé (48): 88-89.

Pour rester en bonne santé, il faut bouger. L'activité physique fait partie des bonnes pratiques tout comme une alimentation saine. Les vrais sportifs ont leur sport de prédilection qu'ils pratiquent régulièrement et souvent avec passion. Pour les autres, cela n'est pas si simple, car il convient de choisir une activité qui plaise tout en permettant de renforcer son capital physique. Le « cardio » est alors une solution à tester.

Becuwe, S. et al. (2005). "Les effets de l'activité physique sur l'estime de soi des personnes de 55 ans et plus." Vie et vieillissement 4(3): 10-15.

Méthodologie et résultats d'une recherche étudiant les relations entre l'estime de soi, le statut socioéconomique, le genre et la pratique d'activités physiques chez les aînés; discussion.

Benhaberou-Brun, D. (2012). "Les bienfaits de l'activité physique." Perspective infirmière 9(4): 22-25.

Recommandations aux infirmières quant aux éléments à tenir compte lors de la promotion de la santé à travers l'activité physique pour différentes clientèles; les bienfaits de celle-ci sur la santé et les maladies, à titre prophylactique ou curatif.

Blanchet, C. (2009). "Activité physique au mitan de la vie : Un effet sous-estimé?" Médecin du Québec 44(12): 47-52.

Approche à adopter par le médecin généraliste pour la prescription de l'activité physique pour une patiente d'âge moyen; illustration par un cas; rappel des répercussions de la pratique d'activités physiques sur la santé des femmes; les recommandations canadiennes à ce sujet; quelques activités à proposer.

Blouin, M. et J. Petitclerc. (2013). "S'exercer en s'amusant avec ses petits-enfants!" Naître et grandir **7**(10): 1-8.

Douze exercices physiques pour grands-parents intégrant des jeux ou exercices pour les jeunes enfants (0-4 ans).

Couillard, L. (2015). "Les transports actifs comme solution au manque d'activité physique : Hélas! Les journées ne durent que 24 heures." Routes et transports **44**(1): 32-35.

Solution alternative au manque de temps évoqué pour justifier l'inactivité physique, responsable selon plusieurs études de l'obésité et de maladies chroniques, qui combine transport et activité physique avec plus de transports actifs et collectifs.

Croteau, F. (2006). "L'activité physique : En vente libre ou sur ordonnance?" Médecin du Québec **41**(3): 67-74.

Différents conseils donnés aux médecins généralistes qui doivent convaincre leurs patients de faire de l'exercice physique; les objectifs motivationnels à présenter en fonction de l'intérêt du patient (plaisir, santé, condition physique, perte de poids); trois messages à transmettre: bouger au quotidien, bouger à son rythme et durant toute l'année.

Frosi, R. et al. (2007). "Le bonheur, c'est le sport!" RND : revue Notre-Dame **105**(6): 1-29.

L'important, c'est de participer! [introduction au dossier] / Robert Frosi, p. 2 -- Sport et éducation : notes d'espoir [les retombées positives de l'application du sport à l'école, à la lumière d'initiatives mises en place dans certains établissements du Québec] / Robert Frosi, p. 3-6 -- Sport et vieillissement : quand la valeur n'attend pas le nombre des années [les bienfaits du hockey, du judo et de la natation pour lutter contre le vieillissement] / Robert Frosi, p. 7-9 -- Le sport comme outil d'intégration et de réadaptation [des personnes handicapées, des délinquants ou des marginaux] / Robert Frosi, p. 10-13 -- Au jeu! [trois sites Web d'intérêt sur le sport] / François Gloutnay, p. 15 -- L'or et l'argent du sport : entrevue avec [l'économiste] André Richelieu [sur les retombées culturelles et socio-économiques du sport] / Brigitte Trudel, p. 16-25 -- Hip, hip, hip; hurra! / Hervé Ancil, p. 27-29

Goyer, L. (2012). "La cour de récréation des grands." Géo plein air **24**(2): 58-59.

La nécessité pour les adultes de s'accorder régulièrement des moments de récréation active pour assurer leur santé physique et mentale; conseils pour atteindre cet objectif.

Hébert, C. (2010). "Faites des prouesses au bureau grâce au sport !" Affaires Plus **33**(3): 28.

Pour réduire votre stress, augmenter votre confiance en vous et votre leadership, rien ne vaut le sport ! Cinq personnes témoignent.

Juneau, C.-E. (2007). "L'exercice comme traitement : Quelles sont les preuves?" Médecin du Québec **42**(10): 97-99.

Données provenant d'une recension de méta-analyses sur les bienfaits de l'exercice comme traitement ou comme moyen de prévention des maladies; identification des maladies pour lesquelles la sédentarité est un facteur de risque et des maladies pour lesquelles l'activité physique diminue les symptômes ou ralentit la progression des complications.

Maynard, O. (2015). "Les bienfaits du travail...par intervalles." Géo plein air **27**(5): 70-71.  
Les méfaits de la sédentarité et de la position assise sur la santé; les bienfaits de l'activité physique et de la position debout au travail; conseils pour contrecarrer les risques au travail.

Parisien, M. et al. (2012). "La marche avec bâtons, une stratégie prometteuse pour promouvoir le vieillissement actif?" Vie et vieillissement **10**(2): 34-40.

Mise sur pied d'un projet pilote au CSSS Cavendish afin d'explorer la faisabilité et les bienfaits d'un programme de marche nordique dédié aux personnes âgées.

Rogelet, A. (2009). "Bouger sans faire de sport." Psychologies 283: 164-168.

Témoignages sur six activités non sportives qui permettent de faire travailler les muscles du corps tout en s'amusant: la danse de l'éventail, la gymnastique holistique, l'eutonnie, la gymnastique sensorielle, l'entraînement dynamique personnel et la console Wii.

Thibault, G. (2013). "Vélo, santé et performance." Vélo mag **33**(5): 56-57.

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé; l'exemple de la pratique de la bicyclette; différences entre l'entraînement visant la santé et celui visant la performance.

## DVD

Thibault, G. (2008). L'activité physique, la santé [midi-conférence]. [Québec] : Centre de services partagés Québec.