

Plus qui compte : les enfants et l'exercice

Avec Rudy Macklin

MACHINE GÉNÉRÉE PAR GOOGLE TRANSLATE

Diane (00 :01) :

Je suis sûr que nous nous souvenons tous du dicton de notre enfance : « Sortez et brûlez de l'énergie ». Aujourd'hui, nous discutons de cela et bien plus encore de la santé des enfants.

Clay (00 :16) :

Bienvenue dans une autre édition de More That Matters, sous-série de Vax Matters. Aujourd'hui, nous sommes rejoints par Rudy Macklin, directeur du conseil de remise en forme du gouverneur et du bureau d'accès à la santé des minorités, et ancien joueur de basket-ball de la NBA et du LSU. Il est ici pour discuter de l'importance de l'exercice régulier chez les enfants. L'exercice est crucial pour la santé et le bien-être général d'un enfant, quel que soit son âge. Rudy, c'est bon de t'avoir ici, mec. Comment ça va?

Rudy Macklin (00 :44) :

Oh, c'est génial d'être ici avec vous tous, ça se passe très bien. Je passe un bon moment ici à Shreveport et, euh, j'ai juste hâte de passer du temps avec vous tous.

Clay (00 :53) :

Eh bien, commençons par le début. Pourquoi est-ce, euh... Pourquoi est-il important que les enfants fassent de l'exercice, et quel est le bénéfice pour leur santé globale ?

Rudy Macklin (01 :01) :

Eh bien, leur santé globale est importante et, euh, quand il s'agit de faire de l'exercice, les enfants doivent en faire. Premièrement, ils doivent brûler cette énergie. Et ça met vos, euh, vos parents (rires) et leurs parents, euh, heureux de voir les enfants faire de l'exercice et- et quoi, euh... Impliqués dans l'activité physique. Mais pour leur état d'esprit général, leurs os, leur structure musculaire... Euh, leur structure squelettique, euh, leur... Euh, leur- leur cœur et leur- leur... Et quand ils... En vieillissant, euh, ils verront les avantages de cet exercice, vous savez, dès le plus jeune âge et cela restera avec vous. Cela vous accompagne tout au long de votre vie, lorsque vous êtes physiquement actif, chaque jour. Et, euh, en Louisiane particulièrement, il est important, vous savez, que nos enfants restent physiquement actifs. Et en tant que parents, nous devons veiller à encourager nos enfants à être physiquement actifs.

Diane (01 :47) :

Donc, ça commence dès le plus jeune âge et c'est vraiment important pour eux d'avoir les bases d'un bon exercice parce que, tu sais, Rudy, et tu as vu ça toutes les années où tu fais ce que tu fais. en faisant avec nos jeunes ici, cet exercice aide vraiment les jeunes à se sentir plus heureux et moins stressés. N'est-ce pas vrai ?

Rudy Macklin (02 :06) :

C'est tout à fait vrai. Nous pensons que parce qu'ils sont des enfants, ils ne subissent pas de stress. Oh, oui, ils le font.

Clay (02 :10) :
(des rires).

Diane (02 :10) :
Mm-hmm. Ouais.

Rudy Macklin (02 :11) :
Et juste parce qu'ils sont enfants, ils n'ont pas de respir... Problèmes respiratoires supérieurs, euh, problèmes ? Oh, oui, ils le font. Il semble qu'aujourd'hui les enfants ont grandi avec des problèmes de santé...

Diane (02 :20) :
Mm-hmm.

Rudy Macklin (02 :20) :
Et cela vient du fait de ne pas être physiquement actif et de ne pas manger correctement, et ce que j'ai vu, lorsque j'ai accepté ce poste en 1992, c'est le fait que, vous savez, l'éducation physique dans les écoles était différente. Certaines écoles de Louisiane proposent des cours d'éducation physique deux ou trois fois par semaine, comparativement à l'époque où nous étions jeunes. Euh, je veux dire, c'était il y a longtemps, mais nous avons une éducation physique...

Diane (02 :42) :
(des rires).

Rudy Macklin (02 :42) :
... cinq jours par semaine. Et c'est ce qui est différent de nos jours, et nous devons donc vraiment rester au courant des enfants en matière d'activité physique. C'est le mot à la mode maintenant. Euh, ils n'utilisent plus le mot exercice.

Clay (02 :53) :
(des rires).

Rudy Macklin (02 :53) :
C'est toujours une activité physique.

Diane (02 :54) :
Ah, mm-hmm.

Rudy Macklin (02 :55) :
C'est donc le mot à la mode que nous utilisons maintenant.

Clay (02 :57) :

Je dois te dire, le... le...

Rudy Macklin (02 :57) :

(des rires).

Clay (02 :58) :

C'est... Dans cette réponse, l'une des choses les plus choquantes est, mec, tu fais ça depuis 1992 ? C'est fantastique (rires).

Rudy Macklin (03 :07) :

Non, je... Non (rires). Je suis médiéval, tu sais ?

Clay (03 :10) :

Alors, écoutez, comme... Vous savez, les enfants ne font pas assez d'activité physique maintenant, et c'est- c'est... C'est juste... Je... Et je ne comprends pas pourquoi. Selon vous, quelle est la raison pour laquelle davantage d'enfants ne font pas d'exercice ?

Rudy Macklin (03 :21) :

Ce sont les médias, mec. Je veux dire, euh, la technologie, aussi géniale soit-elle, elle nous a vraiment affaiblis. Vous savez, physiquement, euh, les enfants d'aujourd'hui, ils portent... Ils ont tous les principaux... Les iPads, leurs iPhones et- et quel que soit, euh, le type de gadgets qu'ils peuvent avoir, ils doivent suivre le rythme. le... Que se passe-t-il dans leur monde en temps réel, et ils ne sortent pas et ne font pas l'activité physique dont ils ont besoin. [Inaudible 00 :03 :45] sont tellement dépendants, euh, à l'époque, des écoles qui s'assurent que les enfants font une bonne activité physique et font de l'exercice, mais quand ils rentrent à la maison, que font-ils quand ils rentrent chez eux ? Ils vont dans leurs silos dans leurs chambres et ils-

Clay (03 :56) :

(des rires).

Rudy Macklin (03 :57) :

... accédez aux réseaux sociaux et parlez avec quelqu'un du monde entier. Le monde est devenu beaucoup plus petit maintenant à cause d'Internet et du cyberspace, et donc les enfants ne prennent pas vraiment le temps d'être physiquement actifs. Et une autre chose qui... Euh, c'est vraiment... J'ai vu que c'était surprenant. Quand nous étions à l'école, euh, en train de suivre des activités physiques, euh, et-et, euh, de l'éducation physique, euh, nous prenions des douches. D'accord, les enfants, ils, euh, ne prennent plus de douche quand ils ont une EP parce que, vous savez, certains d'entre eux se rasent le corps et ce genre de choses mais, euh, ça gardait beaucoup moins... Garder beaucoup des enfants de participer à l'éducation physique, croyez-le ou non. Donc, si vous passez dans n'importe quelle école et que vous voyez des enfants assis dans les gradins ou, euh, ils lancent une balle là-bas, euh, de temps en temps, mais, euh, c'est juste la base, la façon c'est vrai, mais il y a quelques paroisses qui réussissent bien en Louisiane, euh, et... Mais il n'y en a pas autant que nous le souhaiterions.

Diane (04 :49) :

Eh bien, vous savez, c'est devenu un peu sédentaire. Euh, notre monde n'est plus, Rudy, pour, euh, bien sûr les adultes mais pour les enfants, et ils apprennent par l'exemple. Et si ta mère, ton père, tes cousins, tes... O... eh bien, toi... Peu importe, s'ils ne te montrent pas et ne font que t'encourager, c'est un peu dur pour les jeunes de- de faire quoi ils doivent le faire, et avec toi, vous savez, vous étiez en NBA. Vous êtes à LSU. Les jeunes t'admirent, Rudy, alors merci. Vous savez, comme Clay l'a dit, vous faites ça depuis le début des années 90 et merci de ne pas vous épuiser. Merci d'aider nos jeunes. Et c'est... Vous savez, cela va aider notre prochaine génération ici dans notre État.

Rudy Macklin (05 :33) :

C'est vrai, mais j'ai besoin que plus de parents se mobilisent. D'accord, les parents n'interviennent pas...

Diane (05 :37) :

Oui monsieur, ouais.

Rudy Macklin (05 :37) :

Mes parents disaient simplement : « Va dehors et joue. »

Clay (05 :39) :

Ouais, d'accord (rires).

Diane (05 :42) :

(rires) Ouais, ouais.

Rudy Macklin (05 :42) :

Cela nous suffisait. Et nous avons hâte d'aller dehors et de jouer, et nous testons les enfants des écoles primaires, euh, avec le défi de l'ancien président et nous l'avons relevé et nous avons une compétition de fitness de championnat élémentaire à l'échelle de l'État. Et la paroisse Lafayette a remporté le championnat cette année. Et donc... Mais les enfants sauront qu'ils sont étudiés, parce que chaque école du... Chaque parent, 31 parents habituellement, doit effectuer ces tests et nous obtenons leurs données, mais ce qui... ça me surprend, euh, le plus, c'est à l'époque, on grimpait beaucoup aux arbres dehors, tu sais ? Nous avons l'habitude d'avoir des ennuis en escaladant tout le temps, vous savez, les arbres les plus hauts et en escaladant les clôtures, euh, mais les enfants ici en Louisiane, beaucoup d'entre eux ne peuvent pas faire une seule traction. Et je me dis : "C'est un peu étrange."

Diane (06 :23) :

Oh mince.

Rudy Macklin (06 :26) :

Maintenant, ils ne peuvent plus faire une seule traction. Et donc... Et puis ça me laisse perplexe, et certains d'entre eux ne peuvent même pas courir 600 mètres. Et ainsi-

Diane (06 :29) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (06h30) :

... cela me dit qu'ils ne font pas, euh, le-le-le-le-le... Avoir l'activité physique dont ils ont besoin, non seulement à l'école comme ils le devraient, mais à la maison. Que faites-vous avec vos enfants à la maison ? Encouragez-vous vos enfants à sortir ? Ou faites-vous de l'exercice ou pratiquez- vous une activité physique avec vos enfants ?

Diane (06 :46) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (06 :47) :

Participer avec vos enfants. Vous savez, mon propre fils, vous savez, quand nous étions petits, vous savez, euh, il venait, je l'avais dehors tout le temps et-et-et je faisais des activités physiques avec lui. Mais aussi, nous sommes devenus tellement dépendants d'autres activités que les gens peuvent se permettre... Pour lesquelles ils paient. Vous savez, il y a beaucoup de gens qui sont aisés, vous savez, euh, qui peuvent financièrement payer pour que leurs enfants suivent des cours de natation, qui peuvent payer pour que leurs enfants participent à des clubs de volley-ball, des clubs de basket-ball comme l'AAU et- et- et le baseball., Vous savez. Et ça coûte très cher, et c'est... C'est cher. Et beaucoup d'enfants et de familles ne peuvent pas se le permettre, alors que font-ils à la maison ? Ils n'ont rien à faire.

Diane (07 :26) :

Ouais.

Rudy Macklin (07 :27) :

Et à mon époque, nous avions des clubs de garçons et de filles. Ils en ont encore à certains endroits.

Clay (07 :30) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (07 :31) :

... mais le club des garçons et des filles nous a donné, euh, un endroit où aller pour participer à ces activités physiques. Et certaines écoles, certains quartiers, vous savez, surtout le centre-ville, n'ont plus ça. Et alors, que font-ils comme activité physique ? Où vont-ils jouer ? Et donc, nous devons examiner toutes ces choses, vous savez, d'un point de vue holistique pour nous assurer que les enfants ont un endroit où aller pour être physiquement actifs après l'école, surtout pendant l'été. Que vont faire vos enfants pendant l'été ?

Diane (07 :59) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (08 :00) :

Vous savez, ces choses dont vous devez être, vous savez, vraiment, vous savez, conscientes.

Clay (08 :03) :

Quelles activités ou exercices recommanderiez-vous aux parents ou à quelqu'un qui vous écoute, ok, faites-leur faire quelque chose, quel serait ce quelque chose ?

Rudy Macklin (08 :12) :

Le plus simple, faites une promenade avec votre enfant - avec votre enfant. Vous pouvez faire une promenade. Longues promenades. Vous savez, dans le parc. C'est... c'est assez bien, d'accord ? Et- et prendre le temps de-, euh... De participer aux choses qu'ils aiment faire. Demandez-leur, qu'est-ce qu'ils aiment faire ? Et puis vous pourrez leur montrer des choses que vous aimez faire. Mais prenez le temps de participer. Vous savez, nous pensons que nous trop vieux, nous ne pouvons pas sortir et bouger. Eh bien, nous pouvons faire certaines choses. Et nous avons parfois l'air idiot de le faire, parce que nous pouvons tomber sur la face, avoir des cicatrices, mais bon, les enfants adorent ça aussi.

Rudy Macklin (08 :41) :

Alors, sortez et faites d'abord la marche de base, je suggérerais, et aussi, vous savez, lorsqu'ils participent à d'autres activités, peut-être nager ou quelque chose comme ça, sortez et nagez avec eux. Mais juste une participation de base avec vos enfants quand vient le temps... Quand il s'agit d'activité physique. Mais je commencerais par de longues promenades. Et continuez vos... vos promenades, vous savez, au fur et à mesure que vous avancez. Et puis partez de là. Mais n'ayez pas peur de participer, vous savez, à certains jeux locaux auxquels vous pouvez penser, mais cela ne prend pas grand-chose. Mais je commencerais par marcher avec mes enfants.

Diane (09 :17) :

Et cela aide aussi l'imagination de l'enfant, Rudy, à inventer des choses, à être créatif. Vous savez, les enfants... Je ne pense pas vraiment qu'ils soient paresseux. Ils ne savent tout simplement pas mieux. Ils veulent être avec... Et ils aiment, vous savez, en tête-à-tête avec leurs parents, leurs... Ou une personne âgée qui s'intéresse à eux, et ils veulent prouver que, ouais, ouais, Je peux le faire, et je veux le faire, et je veux avoir une étoile d'or et que quelqu'un dise : "Bravo. Faisons ça encore."

Rudy Macklin (09 :41) :

Votre parc et loisirs local propose de bons programmes pour les familles, d'accord. Il ne faut pas grand-chose pour découvrir ce que c'est... Ce que c'est, et les familles peuvent participer avec les enfants et, euh... Mais j'aimais, nous aimions, j'adorais participer à ces grands rassemblements, comme aux pique-niques, et tout le monde jouait à des jeux pendant les pique-niques et des choses comme ça. Et donc, euh, je veux dire, aussi simple que... J'ai joué à la marelle avec mes nièces, tu sais, et c'est assez simple.

Diane (10 :08) :

Oh, mon Dieu (rires).

Rudy Macklin (10 :08) :

Je jouais à la corde à sauter. Vous savez, nous avons eu un double dutch, vous savez, avec mes nièces et neveux... Mes neveux.

Diane (10 :11) :

Oh ouais. Ouais.

Rudy Macklin (10 :13) :

Et- et je participerais toujours. Je suis toujours resté en forme. Et donc, euh... Mais tous ces jeux avec lesquels nous jouions quand nous étions enfants, je présente aux enfants aujourd'hui les jeux que nous faisons à l'époque. Vous savez, ils savent... Ils ne savaient rien de.

Diane (10 :26) :

Euh-huh.

Rudy Macklin (10 :26) :

Et ainsi, et puis...

Diane (10 :27) :

Je n'avais même pas la moindre idée de ce que c'était, ouais.

Rudy Macklin (10 :28) :

Ils n'en avaient aucune idée. Je n'en avais même pas la moindre idée.

Diane (10 :28) :

Euh-huh, euh-huh.

Rudy Macklin (10 :31) :

Et je leur ai présenté, et- et ils adorent ça. Ils l'adorent. Les enfants adorent quand les adultes participent avec eux à n'importe quelle activité que vous faites. Les enfants adorent ça.

Clay (10 :37) :

Ouais. C'est- c'est... C'est- c'est assez déprimant, qu'ils ne savaient pas ce qu'était le double néerlandais et, euh...

Rudy Macklin (10 :42) :

Non.

Diane (10 :42) :

Et la marelle.

Rudy Macklin (10 :43) :

Droite?

Clay (10 :43) :

Je- je vais devoir tester ça-

Diane (10 :43) :

Bon sang.

Rudy Macklin (10 :46) :

Oh, et la marelle. Oh, c'était... c'était génial.

Clay (10 :47) :

(des rires).

Rudy Macklin (10 :47) :

Vous savez, j'ai adoré ça.

Diane (10 :47) :

(des rires).

Clay (10 :49) :

Écoute, tu- tu sais, y-y- toi et moi, nous parlions de ça avant le spectacle, de l'entraînement. Il y a en fait une libération émotionnelle, euh, ou mentale lorsque vous vous entraînez, qu'est-ce que cela fait chimiquement à votre cerveau lorsque vous êtes en mesure d'être en forme physique, et pouvez-vous en parler un peu ?

Rudy Macklin (11 :04) :

Oui. J'ai une crainte. Je n'ai pas peur de trop de choses dans ma vie. Vous savez, je suis... Je n'aime pas les rats et les cafards.

Clay (11 :10) :

(des rires).

Diane (11 :15) :

(des rires).

Rudy Macklin (11 :15) :

Mais, euh, je- je- je- j'ai peur...

Diane (11 :15) :

Et maintenant vous connaissez la suite de cette histoire sur Rudy.

Rudy Macklin (11 :15) :

Yeah Yeah. Et j'ai... j'ai aussi peur des serpents. Mais quand il s'agit d'autre chose (rires)-

Clay (11 :21) :

Très bien, ouais (rires).

Diane (11 :21) :

(des rires).

Rudy Macklin (11 :21) :

La chose que je crains le plus, en vieillissant, c'est de perdre mon indépendance. Euh, je... j'ai peur de la... la peur de la démence, pour moi. Et donc, je sais que les études le montrent, et c'est... et c'est vrai. Vous savez, ceux qui sont physiquement actifs, à mesure que vous vieillissez, vous êtes moins susceptibles de souffrir de démence, d'accord ? Et je... je ne veux pas de ça. Je veux être aussi indépendant que possible à 66 ans en ce moment, je peux faire beaucoup de choses-

Clay (11 :43) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (11 :44) :

... que les gens de mon âge ne peuvent pas faire. Parce que je suis au gymnase tous les matins à 4h30, et parfois le samedi avec mon pote Rusty Price qui était entraîneur à Broadmoor.

Clay (11 :53) :

(des rires).

Rudy Macklin (11 :54) :

... tu sais, nous nous réunissons et nous faisons toujours des exercices et des étirements pour augmenter ma capacité mentale, d'accord, d'abord. Et- et aussi mon corps ensuite. Mais quand vous êtes physiquement actif, le cerveau... Le sang circule vers et depuis votre cerveau, vous maintient, euh, euh, alerte cognitivement. Et je veux que ça continue. Et c'est ma principale motivation pour rester au gymnase tous les matins entre 5 et 5 heures. 4h30, 5 heures du matin. Et donc, euh, j'encourage les gens à utiliser cela comme moteur à mesure qu'ils vieillissent... La raison pour laquelle nous devons rester physiquement actifs, parce que je veux garder mon esprit vif, vous savez, et je reste aussi actif. au top des dernières technologies, bien sûr, puis je lis autant que je peux pour garder l'esprit vif.

Diane (12h40) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (12 :40) :

... mais cela commence par une activité physique et une bonne alimentation. Vous ne pouvez pas faire l'un sans l'autre. Euh, il faut bien manger et être physiquement actif, et c'est ma principale motivation, c'est de garder mon esprit aussi vif que possible.

Diane (12 :51) :

Et cela-

Rudy Macklin (12 :51) :
En vieillissant.

Diane (12 :51) :
Et tout cela va de pair, n'est-ce pas, Rudy ?

Rudy Macklin (12 :51) :
Cela fait. Tu ne peux pas-

Diane (12 :55) :
Tout cela va de pair.

Rudy Macklin (12 :57) :
On ne peut pas façonner l'un sans l'autre.

Diane (12 :58) :
Mm-hmm.

Rudy Macklin (12 :58) :
Vous devez bien manger et être physiquement actif, et [inaudible 00 :13 :01] nous vivons en Louisiane, vous savez comment est la nourriture. Oh mon Dieu.

Clay (13 :04) :
(rires) Les crabes et tout.

Diane (13 :05) :
(des rires).

Rudy Macklin (13 :05) :
Ne mettez pas de chair de crabe devant moi.

Clay (13 :06) :
C'est ce que j'allais dire.

Rudy Macklin (13 :07) :
Ne mets pas de nourriture devant moi (rires). Oh mes jours.

Clay (13 :09) :
Hé, mec, on fait frire du beurre ici, alors...

Rudy Macklin (13 :25) :
Oh non.

Diane (13 :25) :
(des rires).

Clay (13 :25) :
(des rires).

Diane (13 :25) :
Mais Clay ne vous l'a pas dit.

Clay (13 :25) :
Non non Non. Je n'en sais rien.

Diane (13 :25) :
Non, euh-huh, non, non.

Clay (13 :25) :
Euh-huh, non, non.

Diane (13 :25) :
Euh-huh.

Clay (13 :25) :
(des rires).

Rudy Macklin (13 :25) :
C'est un défi.

Diane (13 :25) :
Ouais.

Rudy Macklin (13 :25) :
C'est un défi. La nourriture ici, mec.

Diane (13 :25) :
Ouais.

Rudy Macklin (13 :25) :
Je te le dis, je dois... je dois être fort, tu sais ?

Clay (13 :25) :
(des rires).

Rudy Macklin (13 :25) :
Et c'est juste...

Diane (13h25) :
C'est... (rires)

Rudy Macklin (13 :27) :
Ouais je sais. Homme. Mais- mais c'est- c'est... Le monde dans lequel nous vivons, nous devons l'être. Et, euh, alors et...

Diane (13 :29) :
Et-

Rudy Macklin (13 :30) :
Nous vivons en Louisiane et, vous savez, nous sommes derniers dans presque toutes les catégories.

Clay (13 :32) :
Ouais.

Rudy Macklin (13 :32) :
... il y a, tu sais, dans l'état-

Diane (13 :32) :
Mm-hmm.

Rudy Macklin (13 :32) :
Et donc, nous devons vraiment...

Diane (13 :38) :
Ouais, malheureusement.

Rudy Macklin (13 :38) :
... continuez à pousser ce message de prévention à chaque fois.

Diane (13 :40) :
Et, vous savez, je suis content que vous ayez abordé le sujet des personnes âgées.

Rudy Macklin (13 :45) :
Oui.

Diane (13 :45) :

Ici en Louisiane. Non seulement, vous savez, parce qu'en tant que femme et en tant que femme plus petite, je dois faire attention à mes os...

Rudy Macklin (13 :51) :

Mm-hmm.

Diane (13 :52) :

... et- et faire tout ce dont j'ai besoin, comme tu l'as dit, pour bien vieillir et vieillir avec grâce-

Rudy Macklin (13 :58) :

Mm-hmm.

Diane (14 :01) :

... mais je pense que beaucoup de gens ne le font pas... La corrélation, lorsque vous parliez de votre santé mentale-

Rudy Macklin (14 :04) :

Oui.

Diane (14 :05) :

... il est vraiment important que vous réalisiez que vous savez quoi, et certaines personnes âgées hésitent-

Rudy Macklin (14 :12) :

Mm-hmm.

Diane (14 :12) :

... faire beaucoup d'exercice parce qu'ils ont peur de tomber-

Clay (14 :15) :

Droite.

Rudy Macklin (14 :15) :

Oui.

Diane (14 :16) :

... ou leur équilibre n'est peut-être pas bon, mais comme vous l'avez dit, vous n'avez pas besoin d'aller au gymnase pour le tuer.

Rudy Macklin (14 :22) :

Non.

Diane (14 :22) :

Sortez-

Clay (14 :23) :

Droite.

Diane (14 :23) :

... et tant de médecins disent : « Diane, sors et fais une promenade. »

Rudy Macklin (14 :26) :

Juste pour une promenade.

Diane (14 :27) :

"Faites juste une bonne promenade." Oui. Et cela améliorera votre santé mentale, votre état mental, votre santé physique...

Rudy Macklin (14 :33) :

Mm-hmm.

Diane (14 :34) :

... et respire.

Rudy Macklin (14 :35) :

Ouais.

Diane (14 :36) :

Vous savez, la respiration est assez importante, vous savez (rires).

Rudy Macklin (14 :37) :

Oui.

Diane (14 :38) :

La respiration est importante.

Clay (14 :39) :

Ouais, c'est juste là avec l'un des plus importants...

Diane (14 :39) :

Et ouais, dans la vie.

Rudy Macklin (14 :39) :

(des rires).

Clay (14 :39) :
(des rires).

Diane (14 :42) :
Alors-donc... Mais merci d'avoir mis cela, vous savez, au premier plan à propos des personnes âgées. Nous avons encore beaucoup de vie, tu sais ?

Rudy Macklin (14 :50) :
Oh ouais.

Diane (14 :50) :
Nous avons beaucoup de vie en nous, et nous voulons qu'elle soit bonne, et nous voulons avoir... Nous voulons bien finir, Rudy.

Rudy Macklin (14 :55) :
Oh ouais.

Diane (14 :55) :
C'est l'essentiel. Nous voulons bien finir.

Rudy Macklin (14 :57) :
Ouais. Nous sommes dans l'hiver de notre vie et, euh...

Diane (14 :59) :
Ouais.

Rudy Macklin (15 :00) :
Euh, je suis un nouveau grand-père maintenant, et je veux être un... un super...

Clay (15 :02) :
(des rires).

Diane (15 :02) :
Oh félicitations.

Clay (15 :02) :
Bravo.

Rudy Macklin (15 :02) :
Oh merci. Oh, mec.

Diane (15 :02) :

Ouais.

Rudy Macklin (15 :06) :

Je vais bientôt [inaudible 00 :15 :06] faire faillite [inaudible 00 :15 :07].

Diane (15 :07) :

(des rires).

Clay (15 :07) :

(des rires).

Rudy Macklin (15 :10) :

(rires) Personne-

Diane (15 :10) :

C'est comme ça que ça marche, Rudy.

Rudy Macklin (15 :16) :

Ouais. Personne ne m'a parlé de cette partie.

Diane (15 :16) :

(des rires).

Clay (15 :16) :

(des rires).

Rudy Macklin (15 :16) :

C'est à quel point c'est génial d'être grand-père-

Diane (15 :16) :

Oh non.

Rudy Macklin (15 :16) :

... mais ouais, et si tu allais faire faillite en dépensant autant d'argent ?

Diane (15 :19) :

(des rires).

Rudy Macklin (15 :19) :

Vous savez, ils ne m'ont pas parlé de cette partie. Mais je- je-

Diane (15h20) :

Ouais.

Rudy Macklin (15 :22) :

Je veux juste être là pour ma petite-fille, tu sais.

Diane (15 :23) :

Tu paries.

Rudy Macklin (15 :24) :

Je veux la voir... Je veux la voir terminer ses études universitaires, tu sais ?

Diane (15 :28) :

Amen à cela.

Rudy Macklin (15 :29) :

Elle n'a que 7 mois et donc j'étais avec elle le week-end dernier et- et j'ai joué avec elle et j'ai joué avec elle, elle... Jusqu'à ce qu'elle s'endorme. Je me dis : "Oui. Grand-père l'a toujours."

Diane (15 :36) :

AWW ouais.

Rudy Macklin (15 :36) :

Vous savez, je peux épuiser un bébé.

Diane (15 :37) :

Ouais.

Rudy Macklin (15 :37) :

Si vous pouvez porter un bébé dehors-

Diane (15 :37) :

Ouais c'est ça.

Rudy Macklin (15 :39) :

Tu es en pleine forme, mec (rires).

Diane (15 :40) :

Au lieu de l'inverse, oui. Ouais.

Clay (15 :42) :

Ouais, c'est- c'est... Et c'est- c'est tellement intéressant quand, et Diane l'a mentionné, pour, euh... Pour les citoyens chevronnés qui peuvent avoir peur d'aller à la salle de sport ou- ou de faire

quelque chose d'actif parce qu'ils sont inquiets. à propos des blessures, je veux dire, il y a... S'il y a... Y a -t-il des conseils que vous donneriez ou des choses que vous diriez : « Hé, fais ceci et évite cela » ?

Rudy Macklin (16 :02) :

Je- je suis... La première chose que vous devez faire est de ne pas essayer de faire n'importe quel type d'activité physique ou d'exercice seul. Obtenez un partenaire-

Diane (16 :09) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (16 :09) :

... ou des partenaires, d'accord ? S'il vous arrive quelque chose, vous tombez ou tombez malade, mais principalement pour votre santé mentale et pour vous motiver mutuellement. Parfois... je ne me réveille pas tous les jours, tu sais, motivé pour y aller... Certains jours, je me dis : "Ah, mec, dois-je y aller ?" Mais je sais que j'ai mon pote Fred, vous savez, mon pasteur de mon église, nous travaillons ensemble. Et, euh, nous... Et donc quand il me motive, je le motive. Mais ayez toujours un partenaire. Mais comme Diane l'a dit plus tôt, c'est aussi simple qu'une promenade.

Clay (16 :36) :

Ouais.

Rudy Macklin (16 :37) :

Une promenade est tellement bénéfique, mec. Vous savez, vous pouvez marcher et parler avec vos amis au fur et à mesure et vous réalisez : "Oh, je suis... j'ai- j'ai parcouru trois miles à pied." Vous savez, et ça passe si vite.

Clay (16 :44) :

Ouais.

Rudy Macklin (16 :47) :

Et cela aide aussi votre équilibre. L'équilibre va être un... Important.

Diane (16 :50) :

Mm-hmm, ouais.

Rudy Macklin (16 :50) :

Pour ne pas tomber, on travaille donc des exercices d'équilibre sur un chemin rond... Barre demi-lune à la salle de sport, et on s'y met, on travaille son équilibre et on fait des exercices d'équilibre. Tu sais, une jambe à la fois et ce genre de choses. Et donc, pour garder... Pour nous assurer que notre équilibre est solide, afin que nous ne tombions pas. Et pour... et pour construire nos os. Je veux dire, tu dois construire tes os.

Diane (17 :09) :

Oui oui.

Rudy Macklin (17 :09) :

Euh, pour être sûr que lorsque vous marchez quelque part, vous ne tombez pas. Et donc, ces choses peuvent être travaillées, ce n'est pas parce que vous vieillissez que vous ne pouvez pas les faire. Vous savez, nous ne vous demandons pas de faire... Participer à Mr. Olympia ou à des concours d'haltérophilie, quelque chose comme ça.

Diane (17 :22) :

(des rires).

Clay (17 :23) :

C'est vrai, c'est vrai.

Rudy Macklin (17 :23) :

Mais juste les choses simples pour continuer à avancer, vous savez ?

Diane (17 :25) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (17 :26) :

Un des gars du gymnase qui a 87 ans, vous savez, il dit juste : "Ne t'arrête pas. Ne t'arrête pas."

Diane (17 :31) :

Oh mince. Ouah.

Rudy Macklin (17 :32) :

"N'arrête pas de faire ce que tu fais."

Diane (17 :33) :

Yeah Yeah.

Rudy Macklin (17 :36) :

Et quand les gens s'arrêtent, tu sais, et- et juste-

Diane (17 :36) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (17 :36) :

... ne fais rien et t'assois sur leur canapé et- et réfléchis, pensant que c'est juste parce que tu es vieux, non. Non. Et il y a des gens qui sont prêts à participer avec vous au gymnase, vous seriez surpris. Et je me fais tout le temps de nouveaux amis, vous savez, en venant au gymnase. Je suis toujours compétitif. Je triche toujours, je taquine le-

Diane (17 :54) :
Mm-hmm.

Rudy Macklin (17 :54) :
Les jeunes, plus jeunes que moi, je dis : « Tu vas laisser un vieux te battre comme ça ?

Diane (17 :57) :
(des rires).

Rudy Macklin (17 :58) :
“ [inaudible 00 :17 :58] tu n'as aucune honte ? J'ai 66 ans et je te botte les fesses.”

Diane (17 :58) :
Oh, Rudy (rires).

Clay (17 :58) :
Hé.

Rudy Macklin (17 :58) :
Vous savez, "Vous... Allez-vous prendre ça ?" Vous savez, et ils adorent ça.

Clay (17 :58) :
Écoute, mais...

Rudy Macklin (18 :09) :
Ils adorent ça, mec. Mais c'est ce que je fais, tu sais ?

Clay (18 :10) :
Euh, mais-

Rudy Macklin (18 :10) :
JE...

Clay (18 :12) :
Ouais, mais tu sais, c'est-c'est-c'est... Il y a quelque chose à dire sur le fait de prendre ces habitudes tôt.

Diane (18 :16) :
Oui.

Clay (18 :16) :
Initier les enfants à la routine dès le début, car cela devient une partie de ce que vous faites.

Diane (18 :21) :

Mm-hmm.

Clay (18 :22) :

Vous savez, comme toute autre chose, alors...

Diane (18 :23) :

Oui.

Clay (18 :23) :

Et c'est l'autre avantage. Si vous incitez les enfants à faire de l'exercice tôt, cela devient simplement une partie... J'adore ça. Je fais du sport en vacances.

Rudy Macklin (18 :30) :

Mm-hmm, oh ouais.

Clay (18 :30) :

Parce que je... je ne briserai pas le rythme. Alors que Diane lève les yeux au ciel ici en studio (rires)...

Diane (18 :33) :

Il m'a attrapé. Je me suis détourné et (rires)...

Clay (18 :33) :

Je veux dire...

Diane (18 :37) :

J'ai été attrapé, Rudy.

Clay (18 :38) :

Eh bien, je veux dire, Stevie Wonder aurait pu voir celui-là mais, euh (rires)... Mais non, faire commencer les enfants plus tôt, je veux dire, c'est-c'est une bonne chose, non ?

Rudy Macklin (18 :45) :

Ouais. Eh bien, vous... vous avez mentionné quelque chose d'important. Où que je voyage, je m'assure que l'hôtel dispose d'un centre de remise en forme, d'accord ? Et quand les parents voyagent avec leurs enfants, emmenez les enfants avec vous, vous savez ? Et... Mais il faut commencer... Et quand les enfants imitent ce que nous faisons tous les jours.

Clay (19 :00) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (19 :00) :

S'ils sont avec vous tous les jours, ils feront ce que vous faites. Vous savez, surtout quand ils sont à cet âge-là, euh, peut-être six ou sept ans, et j'aime vraiment quand je vois des pères et- et- et des mères amener leurs enfants à la salle de sport avec eux. Très bien, ils... ils leur montrent ce qu'ils font.

Diane (19 :14) :

Mm-hmm, ouais.

Rudy Macklin (19 :15) :

Eh bien, vous pouvez faire cela avec les plus petits aussi, ne pas les amener à la salle de sport mais simplement faire vos promenades ou votre jogging lent ou simplement faire quelques étirements et- et mettre ça... Dans l'esprit de votre enfant, combien il est important de continuer à faire cela tous les jours, et quand ils vous verront le faire tous les jours, ils le feront tous les jours. Et puis quand ils auront des enfants, ils feront la même chose. Alors, démarrez une tradition dans votre famille avec vos enfants.

Diane (19 :34) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (19 :35) :

"Chaque jour, je vais faire... Participer à une activité physique et je vais emmener mes enfants avec moi." Emmenez-les avec vous. D'accord?

Diane (19 :42) :

Ouais.

Rudy Macklin (19 :42) :

Et faites ces choses... Et ils continueront à... Continuer... Faites-en une tradition. Vous savez, je l'ai fait avec mon fils. J'en ai fait une tradition avec lui. Quand tu es avec moi, tu te lèves et tu vas t'entraîner avec moi, d'accord ? S- alors...

Diane (19 :54) :

Ouais.

Rudy Macklin (19 :55) :

Et c'est... Et il le fait encore lui-même. Et donc c'est... c'est la clé. Tenez-vous-y, faites commencer vos enfants tôt, faites-le aussi souvent que vous le pouvez et emmenez-les avec vous. Et je les fais partir avec toi. D'accord ?

Diane (20 :06) :

Ouais.

Rudy Macklin (20 :06) :

Ils sont trop jeunes pour... Être- être un... T- tu dois être un peu- un peu une dictature et juste- juste dire : "Allez, allons-y."

Clay (20 :10) :
(des rires).

Diane (20 :10) :
Mais tu es le parent.

Clay (20 :10) :
Droite.

Diane (20 :14) :
Et vous êtes autorisé à le faire.

Rudy Macklin (20 :15) :
Vous êtes le parent.

Clay (20 :15) :
C'est exact.

Diane (20 :15) :
Vous êtes le parent.

Rudy Macklin (20 :15) :
C'est toi le parent, tu sais ?

Diane (20 :15) :
Ouais.

Rudy Macklin (20 :16) :
Tu sais? Relevez-les...

Diane (20 :18) :
A- et vous savez, Rudy, quelqu'un qui écoute aujourd'hui, vous savez, j'espère que beaucoup de gens écoutent aujourd'hui, cela pourrait inciter les adultes à dire : "Ouais, mec, je dois commencer à faire ça pour moi."

Rudy Macklin (20 :27) :
Mm-hmm.

Diane (20 :28) :

"Pas seulement pour moi, mais pour ma famille."

Rudy Macklin (20 :30) :

Ouais.

Diane (20 :30) :

"Pour mes jeunes, pour ceux sur qui j'ai de l'influence, pour ceux qui me surveillent." Vous savez, comme vous l'avez dit, pour les enfants, pour les petits-enfants. Cela incitera donc également les adultes à aider. Alors, quels conseils donneriez-vous aux adultes non seulement pour les aider, mais aussi pour les aider à inscrire leurs enfants, leurs petits-enfants dans ce cycle, espérons-le incassable, d'être en bonne santé et de continuer... Et de commencer, de commencer une bonne base pour le reste de leur vie. ?

Rudy Macklin (20 :56) :

Eh bien, vous devez prendre une décision lorsque vous parlez aux gens, en particulier à vos proches, commençons par les proches. Tu- tu vas je dois... Je veux dire, tu vas devoir prendre le risque de dire : "D'accord, je ne vais pas m'inquiéter de tes sentiments pour le moment, d'accord ? Je ne vais pas m'inquiéter de te blesser." parce que je vois que vous devez faire un meilleur travail pour maintenir votre santé. Vous savez, vous devez avoir cette discussion difficile avec les membres de votre famille. Et il n'est jamais trop tard pour commencer. Certaines personnes pensent que parce qu'elles ont vieilli et qu'elles n'ont pas fait d'exercice depuis longtemps... Depuis des années... Vous pouvez recommencer. Tu sais, commence doucement en marchant, d'accord ? Et puis vous pourrez... Vous devez avoir cette discussion avec votre famille. Vous savez, je le fais tout le temps avec mes sœurs et mon frère. Vous savez, je reste dessus tout le temps. Je me dis attends une minute maintenant, tu- tu- tu dois - tu dois revenir. Tu dois revenir, tu dois devenir actif. Quand ils me voient rentrer à Louisville, Kentucky, je voulais dire, peu importe avec qui je vis, ils doivent se lever. Je les fais se lever, tu sais ?

Diane (21 :51) :

Mm-hmm (rires).

Rudy Macklin (21 :52) :

C'est juste un peu... Je suis le petit frère, tu sais ? Je les fais se lever (rires). Mais il faut leur faire savoir qu'il n'est pas trop tard pour recommencer. Vous pouvez recommencer.

Clay (21 :58) :

Ouais.

Rudy Macklin (21 :59) :

Vous pouvez toujours recommencer, en commençant par marcher. Et bien manger et suivre ce que vous faites. Et- et- et c'est quelque chose... C'est... Tu dois avoir des discussions difficiles avec ta famille. Et puis m'impliquer avec eux pour leur faire savoir : « Je vais faire ce voyage avec toi. Je ne le fais pas juste pour, tu sais, juste pour parler. Tu sais, euh, mais je suis je vais faire ce voyage avec toi. » Et ça- et ça marche, juste pour montrer que tu les aimes assez pour leur dire-

Clay (22 :22) :

Ouais.

Rudy Macklin (22 :22) :

... tu dois faire mieux.

Clay (22 :24) :

Eh bien, je suis sûr qu'ils t'aiment à Louisville, mais ils ne font probablement pas la queue pour t'inviter à venir rester à la maison, d'après ce que tu viens de dire...

Rudy Macklin (22 :31) :

(des rires).

Clay (22 :31) :

... de les lever le matin (rires).

Diane (22 :32) :

(des rires).

Clay (22 :33) :

Mais maintenant, voici l'autre chose maintenant et, vous savez, nous sommes en Louisiane et pendant que nous enregistrons ça, euh, il fait chaud comme des biscuits frais dehors-

Rudy Macklin (22 :40) :

Oh ouais.

Clay (22 :40) :

... et, euh, ça détournerait certaines personnes de vouloir faire de l'exercice, à cause de la température. Alors pourquoi cela ne devrait-il pas être un obstacle à rester actif ?

Rudy Macklin (22 :50) :

Il y a certaines choses que vous pouvez faire à l'intérieur de la maison. Tu sais, tu as la climatisation, d'accord ? Tous les matins-

Clay (22 :56) :

Ouais.

Rudy Macklin (22 :56) :

... quand je me réveille, j'aime faire des étirements avant d'aller à la salle de sport, tu sais, pour ton... pour ton dos. J'aime garder mon dos, vous savez, en assez bonne forme. J'ai subi une opération au dos il y a des années et j'ai toujours...

Diane (23 :07) :

Ouais.

Rudy Macklin (23 :07) :

... tu sais, fais des exercices d'étirement pour le dos. Vous seriez surpris de ce que les étirements peuvent faire pour... Oh, mec, c'est bien, bien, bien, là. Mais il y a des choses que vous pouvez faire à l'intérieur de votre maison, euh, pour, euh, être physiquement actif. Vous savez, il existe différents exercices sur chaise et il y a des choses que vous pouvez faire partout sur Internet, et il vous suffit d'aller sur YouTube et vous trouverez quelqu'un, vous savez, qui fait des exercices pour la maison. Il y a des choses que vous pouvez faire. Il y a beaucoup d'informations, vous savez, sur la façon de commencer et, euh, si vous voulez, vous pouvez y aller tôt le matin avant que le soleil, vous savez, ne se lève, avant que la chaleur ne vous envahisse ou vous pouvez aller vers la fin de la journée, vous savez, presque la nuit et commencez à marcher. Mais il est toujours temps d'y consacrer au moins 30 minutes. 30 minutes, c'est tout ce que nous demandons à l'activité physique. Le moins que vous puissiez faire est de 30 minutes, et cela fonctionnera pour vous.

Diane (23 :53) :

Tu sais, Rudy, tu nous as donné tellement, tellement d'informations aujourd'hui pour faire de notre mieux, pour rester au courant des choses, pour savoir où nous en sommes... Ce que nous sommes maintenant et où nous sommes. nous voulons être dans le futur, non seulement personnellement mais aussi pour toute notre famille. Pensez-vous à quelque chose dont nos auditeurs de podcast doivent être conscients, et que nous n'avons peut-être pas abordé ? Vous savez, quelques derniers mots de sagesse que vous aimeriez laisser à nos auditeurs aujourd'hui ?

Rudy Macklin (24 :24) :

N'ayez pas peur d'en parler avec les membres de votre famille. Et ne-ne... Tu sais, c'est-c'est un gros problème, tu sais. Vous... vous avez peut-être un... un parent qui est, vous savez, obèse, vous savez. Vous avez peut-être un parent qui souffre très gravement d'arthrite, vous savez. Vous savez, n'ayez pas peur de vous asseoir et de dire : « D'accord, faisons quelque chose à ce sujet », vous savez. Et ma mère, elle-elle, Dieu merci, elle n'aimait pas les enfants qui pleurnichaient et chaque fois que nous lui soumettions un problème, ce que nous faisons vraiment, une fois, et nous pensions qu'elle le résoudrait de... Pour moi-

Diane (24 :55) :

(des rires).

Rudy Macklin (24 :56) :

... et elle... À la fin de mon discours, elle disait toujours : "D'accord, maintenant, qu'est-ce que tu vas faire à ce sujet ?"

Diane (25 :00) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (25 :00) :

Et c'était toujours sa phrase de fin, et je disais : "Eh bien, je ne pense pas que tu m'as entendu, maman." Elle a dit : « J'ai entendu tout ce que vous avez dit » et elle me le résumait. Elle a dit : "Mais je veux savoir, qu'est-ce que tu vas faire à ce sujet ?" Et donc, je-

Diane (25 :11) :

Ouais, femme sage. Ouah.

Rudy Macklin (25 :12) :

Je fais ça avec tous ceux qui me posent des problèmes-

Diane (25 :15) :

Mm-hmm.

Rudy Macklin (25 :15) :

... ou apportez-moi des suggestions sur l'activité physique, l'exercice et une bonne alimentation. Je les écouterai, je les laisserai continuer leurs petits monologues et je leur dirai : "D'accord. Qu'est - ce que tu vas faire à ce sujet ?"

Diane (25 :28) :

(des rires).

Rudy Macklin (25 :28) :

Qu'allez-vous faire à ce sujet?

Diane (25 :28) :

Ouais.

Rudy Macklin (25 :29) :

Donc, vous savez, et- et c'est le... Nous devons d'abord avoir cette discussion avec nos proches, et surtout en commençant par nos enfants, jusqu'à nos aînés. Qu'allez-vous faire face à votre état ? Vous savez que vous avez ce problème.

Diane (25 :40) :

Ouais.

Rudy Macklin (25 :41) :

Qu'allez-vous faire à ce sujet? Et quoi que vous décidiez de faire, je... Si vous avez besoin de moi pour vous aider en cours de route, je le ferai, mais j'ai besoin que vous fassiez ce premier pas. C'est ca le truc.

Clay (25 :52) :

Super.

Diane (25 :52) :

Ouais.

Clay (25 :53) :

Eh bien, nous sommes arrivés à la fin du spectacle, Diane.

Diane (25 :56) :

Ouais. Ouah.

Clay (25 :56) :

Qu'allez-vous faire à ce sujet?

Diane (25 :56) :

Waouh, Rudy. Merci. Bien dit.

Clay (25 :58) :

(des rires).

Diane (25 :58) :

Tout ce qui, vous savez, nous fait réfléchir...

Rudy Macklin (26 :00) :

Mm-hmm.

Clay (26 :00) :

Ouais.

Diane (26 :01) :

... et c'est pourquoi nous faisons ce podcast.

Clay (26 :03) :

Ouais.

Diane (26 :03) :

Nous voulons donner autant d'informations que possible pour inciter nos auditeurs à s'arrêter et à réfléchir à leur bien-être général.

Rudy Macklin (26 :09) :

Ouais.

Diane (26 :09) :

Eh bien, merci à tous pour votre écoute. Nous espérons que cet épisode a été à la fois perspicace et, évidemment, incroyablement instructif. Assurez-vous de continuer à écouter Vax Matters pour d'autres conversations intéressantes, ou visitez immunizations.la.gov pour des ressources supplémentaires. A la prochaine fois, et merci encore à notre invité spécial-

Rudy Macklin (26 :31) :

Merci à tous.

Diane (26 :32) :

...Rudy Macklin.

Rudy Macklin (26 :33) :

Je vous aime tous.

Diane (26 :33) :

Tu es le meilleur.

Rudy Macklin (26 :34) :

Faites attention maintenant.