

Cahier d'accompagnement du

Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN



Avec exemplaire détachable du Guide



Santé
Canada Health
Canada



Société canadienne de
physiologie de l'exercice



L'activité physique améliore la santé. Chaque activité compte, mais plus on en fait, mieux on se porte!
L'activité physique, c'est pour tout le monde.

En quoi consiste le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*?

Le *Guide* a été fait pour vous aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Ces décisions vous permettront d'avoir une meilleure santé, de prévenir certaines maladies et de profiter de la vie au maximum.

Vous trouverez un exemplaire du *Guide* au centre du présent cahier. Il décrit divers types d'activités physiques qui vous aideront à avoir plus d'énergie, à bouger plus facilement et à devenir plus fort. Le *Guide* précise les différents niveaux d'activité physique et suggère des façons de passer à l'action. On y dresse également la liste des nombreux bienfaits de l'activité physique et des risques liés à l'inactivité. Quant au présent cahier, il explique comment bien utiliser le *Guide*.

Le *Cahier d'accompagnement*

Il est plus facile qu'on le pense d'améliorer sa santé en étant physiquement actif. Le simple fait de mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours offre une foule d'avantages sur le plan de la santé, et ces bienfaits augmenteront à mesure que vous deviendrez plus actif physiquement. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'activité physique n'a pas besoin d'être très difficile pour être bénéfique.

Ce cahier vise à vous aider à partir du bon pied. Il explique l'importance de l'activité physique pour la santé et décrit les problèmes qui vous guettent si vous demeurez inactif. Vous y trouverez une foule d'exemples d'activités physiques. À vous de trouver celles qui vous conviennent. Vous verrez comment intégrer l'activité physique à votre vie de tous les jours à la maison, à l'école, au travail, au jeu et dans vos déplacements. Vous verrez aussi comment passer lentement à l'action et comment augmenter graduellement le rythme jusqu'à ce qu'il soit aussi naturel pour vous d'être actif que de vous brosser les dents ou de boucler votre ceinture de sécurité en voiture.

Les conseils que vous trouverez ici vous aideront à devenir plus actif, à avoir une meilleure santé et à profiter de la vie au maximum, et cela, peu importe votre niveau d'activité actuel. Vous prendrez connaissance d'exemples de personnes de divers profils, qui ont décidé de prendre leur santé en main en faisant régulièrement de l'activité physique.

En lisant ce cahier, vous faites un premier pas vers une vie plus active, garante d'une meilleure santé.



Table des matières

En quoi consiste le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine</i>?	2
Le <i>Cahier d'accompagnement</i>	2
Pourquoi faut-il faire de l'activité physique?	4
Faut-il en faire beaucoup?	4
Ce qu'en disent les spécialistes	5
Les trois groupes d'activités	5
Les activités d'endurance	5
Les activités d'assouplissement	6
Les activités de développement de la force	7
Est-ce que je fais suffisamment d'activité physique?	8
Voici ce que certaines personnes font pour garder la forme	9
Être actif tous les jours, c'est plus facile qu'on le croit	15
Vous aussi, vous le pouvez	15
Voici comment ils s'y sont pris	15
Que retenez-vous de ces récits?	21
Quelques suggestions de premiers pas à faire dès cette semaine	21
Si vous faites de l'activité physique à l'occasion	22
Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours	23
À la maison	24
À l'école	24
Au travail	24
Au jeu	25
Dans vos déplacements	25
Soyez actif à votre façon, tous les jours, à tout âge!	25
Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique	26
Le soutien du milieu	27
Renseignements et aide pour faire vos premiers pas dans la bonne direction	27
Liste des organismes parrains du <i>Guide</i> sur la couverture arrière	

Soyez actif à votre façon. Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours

- à la maison
- à l'école
- au travail
- au jeu
- dans vos déplacements...

Menez une vie physiquement active!

Exemplaire détachable du *Guide d'activité physique au centre*





Bienfaits de l'activité

physique régulière :

- meilleure santé
- meilleure condition physique
- amélioration de la posture et de l'équilibre
- meilleure estime de soi
- contrôle du poids
- renforcement des muscles et des os
- regain d'énergie
- détente et contrôle du stress
- plus grande autonomie au troisième âge

Risques liés à l'inactivité :

- décès prématuré
- maladies du cœur
- obésité
- hypertension artérielle
- diabète de maturité
- ostéoporose
- accidents cérébrovasculaires
- dépression
- cancer du côlon

Songez à faire plus d'activités, plus longtemps, plus intensément, plus souvent. Si vous faites déjà de l'activité physique de façon régulière, vous avez quand même avantage à en faire plus. En règle générale, plus vous serez actif, plus vous ressentirez de bienfaits.

Pourquoi faut-il faire de l'activité physique?

Pour demeurer en santé, il faut être actif. Le confort de la vie moderne a tendance à faire de nous des gens sédentaires, ce qui peut nuire à notre santé. Passer des heures devant la télé ou l'ordinateur, prendre la voiture pour se rendre au magasin du coin et utiliser l'ascenseur plutôt que l'escalier ou les rampes d'accès sont tous des gestes qui contribuent à l'inactivité. L'inactivité physique est aussi néfaste pour la santé que la consommation de tabac!

Au cours de la journée, combinez diverses activités à raison d'au moins 10 minutes par séance. Commencez lentement et augmentez peu à peu le rythme. Si vous faites déjà des activités exigeant un effort léger, passez à des activités requérant un peu plus d'effort. Toute activité physique, si légère soit-elle, compte; mais plus vous en ferez, mieux vous vous porterez.

Faut-il en faire beaucoup?

Les scientifiques affirment qu'il faut 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé. Mais en fait, la durée recommandée varie selon l'effort. À mesure que vous passerez à des activités d'intensité moyenne ou soutenue, vous pourrez réduire cet objectif à 30 minutes, 4 jours par semaine.

L'activité physique n'a pas besoin d'être très difficile pour être bénéfique. Vous pouvez améliorer votre santé simplement en ajoutant des activités physiques à vos activités régulières. Quelques séances d'une dizaine de minutes par jour pendant trois mois, et déjà vous noterez un changement! La plupart des gens disent que le plus difficile, c'est de commencer. Vous verrez grâce à ce cahier comment il peut au contraire être facile de bouger davantage.

La durée recommandée varie selon l'effort.

Intensité très légère	Intensité légère 60 minutes	Intensité moyenne 30 - 60 minutes	Intensité élevée 20 - 30 minutes	Intensité très élevée
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher lentement • Épousseter 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un pas modéré • Jouer au volley-ball • Effectuer de légers travaux de jardinage • Faire des exercices d'étirement 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un bon pas • Faire de la bicyclette • Ramasser des feuilles • Nager • Danser • Suivre une classe d'aérobic aquatique 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre une classe de danse aérobique • Faire du jogging • Jouer au hockey • Jouer au basket-ball • Nager ou danser à un rythme continu 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des sprints • Participer à une compétition de course à pied
<ul style="list-style-type: none"> • Comme au repos • Respiration normale 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de chaleur • Respiration un peu plus rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de chaleur • Respiration plus rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation prononcée de chaleur • Respiration beaucoup plus rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Transpiration abondante • Respiration extrêmement rapide
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Sensation de chaleur? Respiration?</div>				
Les niveaux d'activité pour rester en santé				

Ce qu'en disent les spécialistes

Pour demeurer en santé, vous devez faire des activités physiques de trois genres : endurance, assouplissement et force. Pour obtenir les meilleurs résultats, optez pour une variété d'activités de chacun des trois groupes. Le *Guide* contient une foule d'activités parmi lesquelles vous n'aurez qu'à choisir. Détachez-le maintenant et jetez-y un coup d'œil; vous pourrez aussi vous y référer pendant votre lecture.

C'est en choisissant les exercices qui vous plaisent le plus que vous réussirez à mettre l'activité physique au programme de votre vie quotidienne. Vous trouverez d'autres exemples d'activités dans l'ensemble du cahier.

Les trois groupes d'activités

1. Les activités d'endurance : 4 à 7 jours par semaine

Les activités d'endurance sont bonnes pour votre cœur, vos poumons et votre système cardiovasculaire, et elles vous donnent plus d'énergie. Elles vont de la promenade à pied et des travaux ménagers aux programmes de conditionnement physique et aux sports de loisir.

Voici quelques exemples d'activités d'endurance :

- la marche
- le golf (sans voiturette)
- les travaux de jardinage
- la propulsion d'un fauteuil roulant
- la bicyclette
- le patinage
- la natation
- le tennis
- la danse



Passez prudemment à l'action

Commencez par des

activités d'intensité légère et augmentez la fréquence et l'intensité à votre rythme (vous réduirez ou éliminerez ainsi les risques de courbatures qui surviennent habituellement aux premiers jours d'un programme de mise en forme).

- Portez des chaussures confortables qui absorbent les chocs et soutiennent adéquatement votre pied.
- Portez des vêtements confortables qui conviennent à l'activité que vous pratiquez et aux conditions climatiques.
- Lorsqu'il est indiqué de porter des appareils de protection, choisissez des appareils homologués par l'Association canadienne de normalisation (ACNOR), comme un casque pour faire de la bicyclette et du patin à roues alignées, des protège-coudes, des genouillères et des manchettes de protection, sans oublier les lunettes de protection pour pratiquer des sports tel le squash.



Étirez-vous en toute sécurité

Commencez par

5 minutes d'activité physique légère (comme la marche à pied) ou faites vos exercices d'assouplissement après une activité d'endurance ou des exercices de développement de la force.

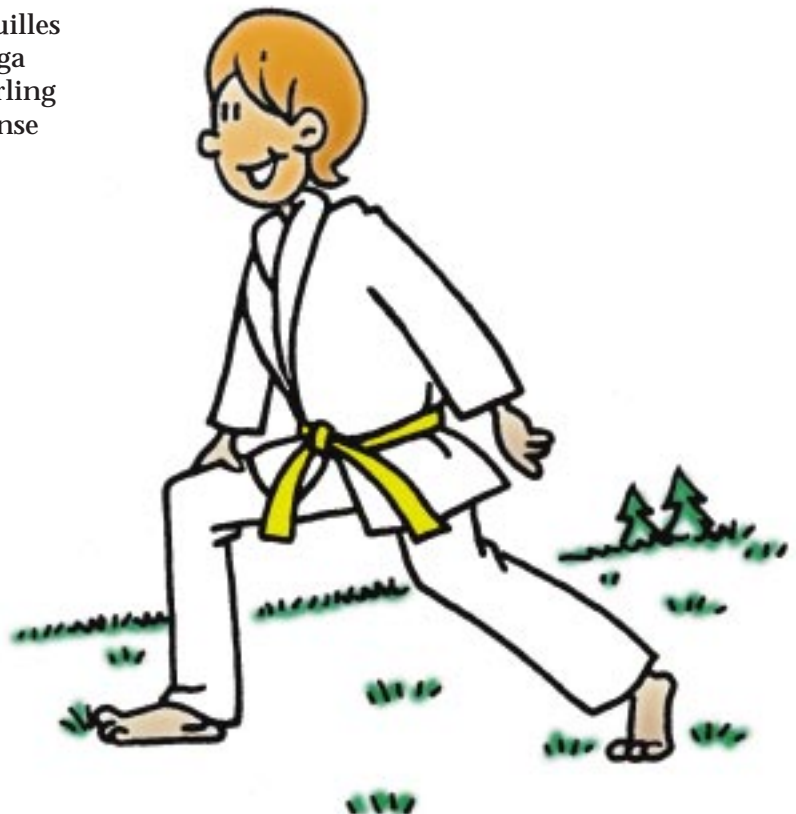
- Assouplissez vos muscles et vos articulations doucement et lentement, sans mouvements brusques. Effectuez chaque exercice d'étirement par des mouvements continus ou maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes, selon l'exercice.
- Recherchez une sensation de calme et de détente. Évitez les étirements douloureux et continuez à respirer normalement.
- Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire, demandez conseil à un professionnel de l'activité physique ou procurez-vous un bon ouvrage sur les exercices d'assouplissement.

2. Les activités d'assouplissement : 4 à 7 jours par semaine

Les activités d'assouplissement augmentent l'amplitude des mouvements autour des articulations et aident à détendre les muscles. En faire régulièrement pourrait vous aider à vivre et à demeurer en forme plus longtemps; vous garderez ainsi une meilleure qualité de vie et une plus grande autonomie au fil des années. Les exercices d'assouplissement consistent en des étirements, des flexions et des extensions en douceur qui allongent et détendent chacun de vos groupes musculaires.

Voici quelques exemples d'activités physiques qui favorisent le développement et le maintien de la souplesse :

- le jardinage
- laver le plancher
- les travaux extérieurs
- passer l'aspirateur
- les étirements
- le Taï Chi
- le golf
- les quilles
- le yoga
- le curling
- la danse



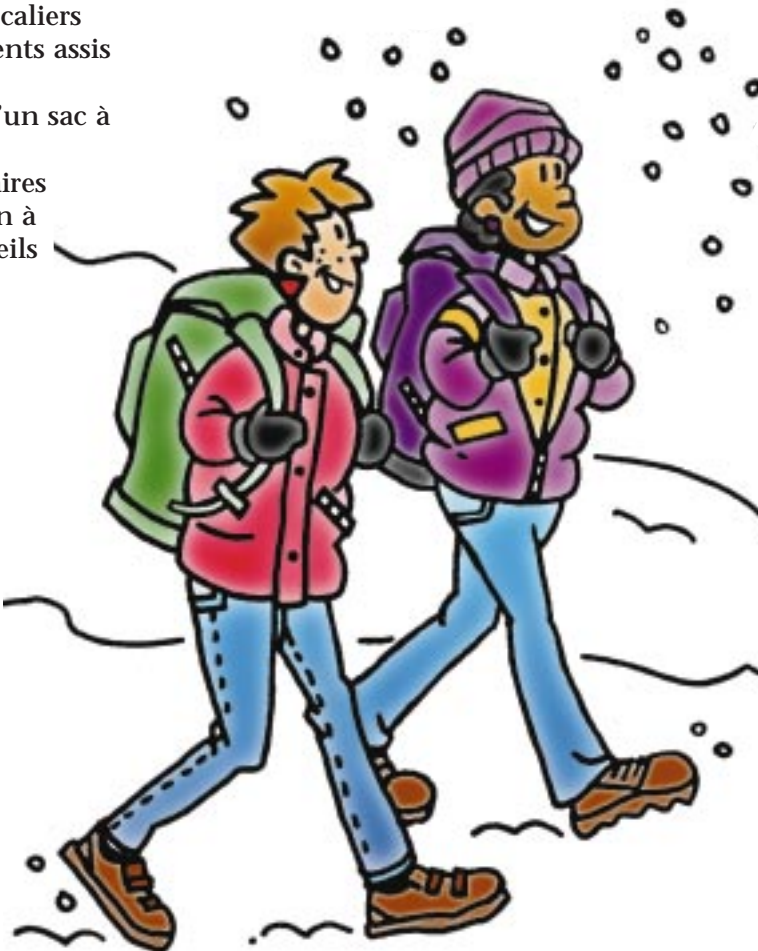
3. Les activités de développement de la force : 2 à 4 jours par semaine

Les activités qui font travailler les muscles améliorent votre force et votre posture, renforcent les os et aident à prévenir certaines maladies, telle l'ostéoporose. Ces exercices consistent à appliquer une force, à l'aide de vos muscles, contre une résistance, comme lorsqu'il faut tirer ou pousser fort pour ouvrir une porte lourde.

Pour renforcer l'ensemble de vos muscles, choisissez des exercices qui feront travailler tour à tour les bras, le tronc et les jambes. Répartissez également vos mouvements entre les parties inférieures et supérieures du corps, entre les côtés gauche et droit, de même qu'entre les groupes musculaires opposés (comme les muscles des parties avant et arrière du bras).

Voici quelques exemples d'activités :

- les lourds travaux extérieurs, comme scier et empiler du bois
- le ramassage et le transport de feuilles mortes
- le transport de sacs d'épicerie (et les déplacements avec de jeunes enfants dans les bras)
- monter des escaliers
- les redressements assis et les pompes
- le transport d'un sac à dos rempli de manuels scolaires
- la musculation à l'aide d'appareils ou de poids



**Développez
votre force en
toute sécurité**

Commencez chaque séance par 5 minutes d'activité d'endurance de faible intensité et quelques exercices d'assouplissement.

- Apprenez à bien exécuter chaque mouvement afin d'éviter de soumettre votre dos et vos articulations à un surcroît de tension.
- Choisissez des poids légers et faites plusieurs répétitions (de 2 à 4 séries de 10 à 15 répétitions chacune, pour chaque mouvement).
- Respirez régulièrement pendant l'exercice; ne retenez pas votre respiration!
- Prenez au moins une journée de repos entre les séances de musculation.
- Demandez conseil à un professionnel de l'activité physique ou consultez un ouvrage réputé sur la musculation.



Est-ce que je fais suffisamment d'activité physique?

Si vous avez des doutes, c'est probablement parce que vos activités physiques sont d'une intensité faible ou moyenne, selon le tableau ci-dessous. Vous devriez vous fixer l'objectif de faire 60 minutes d'activité physique par jour, à raison de séances d'au moins 10 minutes chacune. Allez-y. Vous en êtes capable. Et souvenez-vous que chaque activité compte, quelle qu'en soit l'intensité!



20 minutes +



10 minutes +



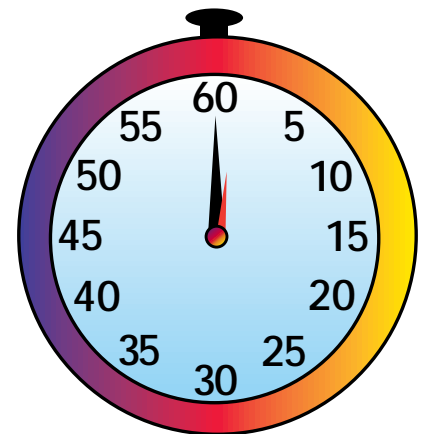
20 minutes +



10 minutes

=

60 minutes



La durée recommandée varie selon l'effort.

Intensité très légère	Intensité légère 60 minutes	Intensité moyenne 30 - 60 minutes	Intensité élevée 20 - 30 minutes	Intensité très élevée
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher lentement • Épousseter 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un pas modéré • Jouer au volley-ball • Effectuer de légers travaux de jardinage • Faire des exercices d'étirement 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un bon pas • Faire de la bicyclette • Ramasser des feuilles • Nager • Danser • Suivre une classe d'aérobic aquatique 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre une classe de danse aérobique • Faire du jogging • Jouer au hockey • Jouer au basket-ball • Nager ou danser à un rythme continu 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des sprints • Participer à une compétition de course à pied

Les niveaux d'activité pour rester en santé



Il y a un an, aucune de ces personnes ne faisait suffisamment d'activité physique pour en ressentir les bienfaits. Nous verrons plus loin comment elles ont commencé. Ces récits sauront certainement vous inspirer.

Voici ce que certaines personnes font pour garder la forme

Voici Pierre (55 ans)

Pierre se lève à sept heures. Il prend un petit déjeuner nourrissant et se rend à pied à l'arrêt d'autobus (10 minutes). À midi, il retrouve son amie Sue; ils font ensemble, presque tous les jours, une promenade à pied avant comme après le dîner. Ils font aussi quelques étirements, ce qui leur permet d'entreprendre l'après-midi de façon détendue.

Après le travail, Pierre marche de nouveau de l'arrêt d'autobus à la maison. Pour augmenter son rythme respiratoire, il marche alors d'un pas plus rapide. Il aime la sensation que lui procure cette dépense d'énergie.

La plupart du temps, après le repas du soir, il marche, patine ou nage au centre récréatif municipal pendant une vingtaine de minutes avec sa femme, Corinne, qui profite alors, elle aussi, des bienfaits de l'activité physique. Et voilà 60 minutes d'activité physique sans qu'il n'y paraisse!



Voici Rashida (30 ans)

Rashida est une femme au foyer mère d'une fillette de quatre ans et d'un garçon de deux ans. Elle passe bien sûr beaucoup de temps à surveiller ses enfants, mais elle laisse aussi de la place à l'activité physique dans sa vie de tous les jours. Tout a commencé lorsqu'elle s'est mise à suivre les émissions de conditionnement physique à la télé et à faire les exercices qui lui convenaient.

Maintenant, presque chaque matin, elle fait des exercices en regardant la télé pendant une dizaine de minutes, puis elle fait jouer de la musique et danse avec ses enfants pendant au moins une autre dizaine de minutes. Il lui arrive aussi à l'occasion de faire des exercices ou de danser en regardant les émissions préférées de ses enfants à la télé.

Après le repas du midi, elle se rend au parc à pied avec ses enfants et les pousse sur la balançoire (20 minutes).

Le soir, elle et son mari s'activent à jouer avec les enfants pendant 20 minutes avant le bain et le conte. En tout, elle a été active pendant une bonne heure au cours de la journée, tout en s'amusant avec ses enfants!



Voici Jacqueline (40 ans)

Jacqueline s'occupe seule de ses enfants. Elle a un emploi à temps plein, mais ses quarts de travail lui imposent un horaire irrégulier et souvent très chargé. Malgré son budget limité, elle a su intégrer l'activité physique dans sa vie de tous les jours. Voici ce qu'elle fait.

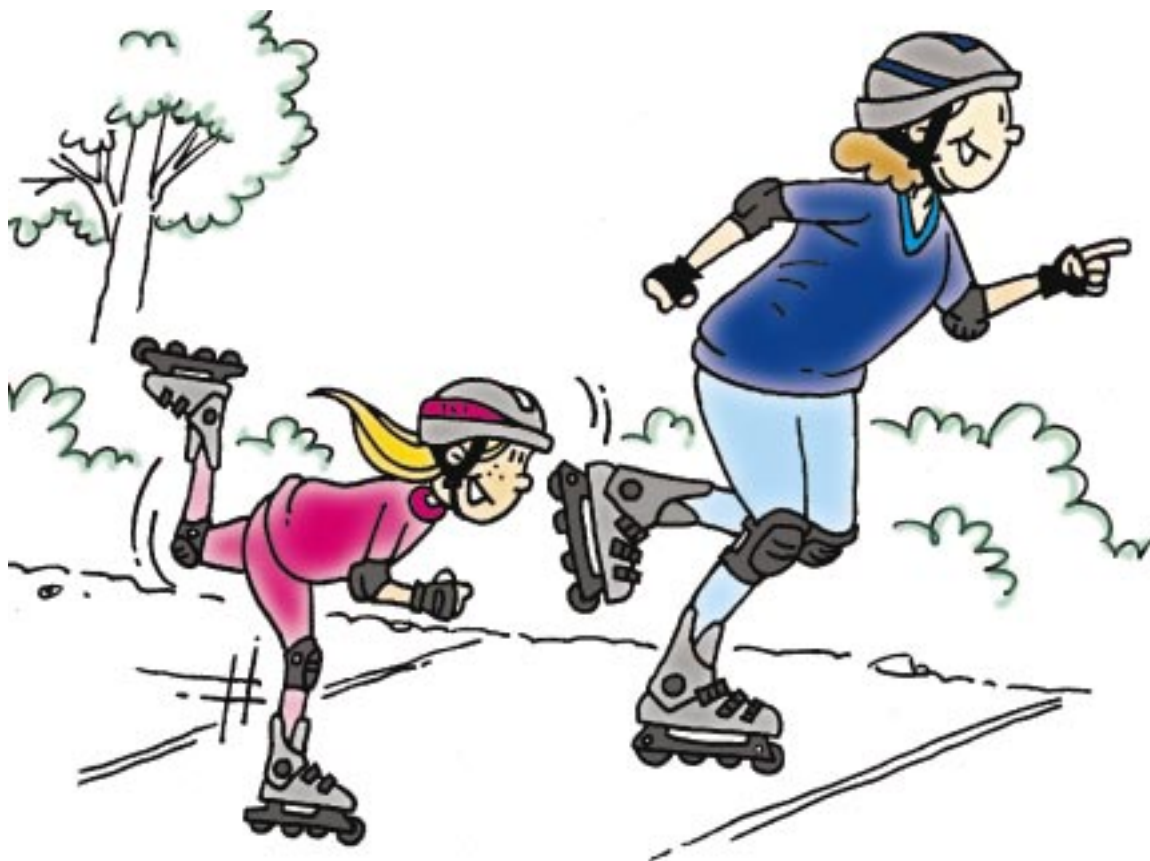
Elle descend de l'autobus à deux arrêts de son travail et fait le reste du trajet à pied (20 minutes). La plupart du temps, elle utilise l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Elle fait également de légers exercices d'assouplissement, comme des rotations des épaules et de la nuque, pendant la pause-café. Pendant le trajet en autobus, elle contracte les muscles du ventre en appuyant le bas de son dos contre la banquette à raison de 30 secondes par exercice. En un rien de temps, elle a obtenu de bons résultats, et sa posture est meilleure.

Chaque fois que son horaire le lui permet, elle va faire un tour au parc ou une promenade à bicyclette avec ses enfants pendant une vingtaine de minutes. Lorsqu'elle doit sauter une journée, elle se reprend en faisant un peu plus d'exercice la fin de semaine.

Avec, en plus, ses travaux ménagers, comme passer l'aspirateur ou laver le plancher, elle atteint son objectif d'une heure d'activité physique par jour. Il lui arrive parfois de n'en faire que pendant 30 minutes, ce qui n'est pas si grave de temps à autre.

L'activité physique n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique.





L'activité physique peut vous aider à vivre plus longtemps et en meilleure forme. Vous maintiendrez ainsi, au fil des années, votre qualité de vie et votre autonomie.

Voici Joshua et sa copine Maria (plus de 55 ans)

Ils sont tous deux à la retraite. Joshua a été victime d'une crise cardiaque, Maria souffre d'arthrite, et ils avaient besoin de recommencer à faire de l'activité physique. Leur médecin leur a conseillé de faire des promenades à pied, et ils ont eu l'idée d'essayer ensemble. Voici où ils en sont rendus.

Le matin, ils font une promenade au parc pendant 20 minutes. L'hiver, ils vont marcher dans un centre commercial et utilisent l'escalier chaque fois qu'ils le peuvent. En fait, ils prennent l'ascenseur beaucoup moins souvent qu'avant, où qu'ils se trouvent.

L'après-midi, ils vont au centre de loisirs de leur quartier et ils participent, pendant une trentaine de minutes, à un programme de conditionnement physique conçu pour les personnes âgées. Maria a vraiment pris goût à la danse en ligne, même si son arthrite l'empêche d'effectuer tous les mouvements. Quant à Joshua, il préfère l'entraînement aux poids et encourage Maria à suivre son exemple, ce qu'elle fait parfois pendant une dizaine de minutes. Pour varier, il leur arrive également de faire des exercices de Tai Chi ensemble.

En tenant compte des travaux ménagers (comme passer le balai ou l'aspirateur, ou laver le plancher), ils arrivent facilement à 60 minutes d'activité physique par jour.



Voici Michel (25 ans)

Michel est un mordu de l'informatique. S'il ne travaille pas à l'ordinateur, il s'amuse avec des jeux électroniques. Il a quand même pris des mesures pour intégrer l'activité physique dans sa vie de tous les jours. Le fait d'être en fauteuil roulant ne l'empêche pas d'être physiquement actif.

Comme il y a un gymnase sur les lieux de travail, Michel peut s'entraîner aux poids tous les jours ou rouler à vive allure sur la piste intérieure de jogging. Il consacre habituellement une trentaine de minutes par jour à l'activité physique, là où il travaille. De plus, il joue au basket-ball avec des amis quelques soirs par semaine.

Il atteint ainsi l'objectif qu'il s'est fixé tout en évitant que son fauteuil roulant et sa passion pour l'informatique fassent de lui un homme sédentaire. Il consacre encore beaucoup de temps à son ordinateur, mais a redécouvert les autres plaisirs de la vie.



Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

L'activité physique améliore la santé.

Chaque activité compte, mais plus on en fait, mieux on se porte!

L'activité physique, c'est pour tout le monde.

Soyez actif à votre façon.

Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours

- à la maison
- à l'école
- au travail
- au jeu
- dans vos déplacements...

Menez une vie physiquement active!



Faites plus
d'activités
d'endurance

Faites plus
d'activités
d'assouplissement

Faites plus
d'activités de
développement
de la force

Évitez
de rester assis
longtemps



Santé
Canada

Health
Canada



Société canadienne de
physiologie de l'exercice

Choisissez quelques activités qui vous plaisent dans chacun de ces trois groupes.

Endurance

4 à 7 jours par semaine

Activités soutenues, pour faire travailler le cœur et les poumons.

Assouplissement

4 à 7 jours par semaine

Étirements, flexions et extensions en douceur, pour détendre les muscles et demeurer souple.

Force

2 à 4 jours par semaine

Activités à l'aide de poids ou de résistances, pour renforcer les muscles et les os, et améliorer la posture.

Avec une progression lente au début, il n'y a aucun risque, pour la plupart des gens. Dans le doute, consultez un professionnel de la santé.

Pour vous procurer un exemplaire du *Cahier d'accompagnement* ou obtenir d'autres renseignements :
1-888-334-9769 ou
www.guideap.com

Il est également important de bien s'alimenter. Consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et faites des choix santé.

Soyez actif à votre façon, tous les jours, à tout âge!

Les scientifiques affirment qu'il faut faire 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé. À mesure que vous passerez à des activités plus intenses, vous pourrez réduire cet objectif à 30 minutes, 4 jours par semaine. Combinez diverses activités d'au moins 10 minutes chacune. Commencez lentement, puis augmentez graduellement le rythme.

La durée recommandée varie selon l'effort.

Intensité très légère	Intensité légère 60 minutes	Intensité moyenne 30 - 60 minutes	Intensité élevée 20 - 30 minutes	Intensité très élevée
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher lentement • Épousseter 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un pas modéré • Jouer au volley-ball • Effectuer de légers travaux de jardinage • Faire des exercices d'étirement 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un bon pas • Faire de la bicyclette • Ramasser des feuilles • Nager • Danser • Suivre une classe d'aérobic aquatique 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre une classe de danse aérobique • Faire du jogging • Jouer au hockey • Jouer au basket-ball • Nager ou danser à un rythme continu 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des sprints • Participer à une compétition de course à pied
Les niveaux d'activité pour rester en santé				

Allez-y. Vous aussi, vous en êtes capable.

L'activité physique n'a pas besoin d'être très difficile. Ajoutez des activités physiques à vos occupations habituelles.

- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, descendez de l'autobus un peu plus tôt et utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Évitez de demeurer inactif pendant de longues périodes, comme lorsqu'on regarde la télé.
- Levez-vous de votre siège, étirez-vous, faites des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes toutes les heures.
- Activez-vous en jouant avec vos enfants.
- Pour les courtes distances, choisissez la bicyclette, la marche ou, s'il y a lieu, le fauteuil roulant.
- Commencez par une promenade à pied d'une dizaine de minutes, puis augmentez-en la durée graduellement.
- Renseignez-vous sur les pistes cyclables et les sentiers de randonnée pédestre les plus proches et utilisez-les.
- Observez le déroulement d'un cours d'activité physique pour voir si vous aimeriez y participer.
- Commencez par un cours, il n'est pas nécessaire de s'engager à long terme.
- Pratiquez plus souvent les activités physiques que vous faites déjà.

Les bienfaits de l'activité régulière : Les risques liés à l'inactivité :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • meilleure santé • meilleure condition physique • amélioration de la posture et de l'équilibre • meilleure estime de soi • contrôle du poids • renforcement des muscles et des os • regain d'énergie • détente et contrôle du stress • plus grande autonomie au troisième âge | <ul style="list-style-type: none"> • décès prématuré • maladies du cœur • obésité • hypertension artérielle • diabète de maturité • ostéoporose • accidents cérébrovasculaires • dépression • cancer du côlon |
|--|--|





Guide d'activité physique

pour une vie active saine



CANADIEN

Soyez actif à votre façon

Allez-y. Vous aussi, vous en êtes capables

dimanche

lundi

mardi

mercredi

Empty box for activity on Sunday.

Empty box for activity on Monday.

Empty box for activity on Tuesday.

Empty box for activity on Wednesday.

Empty box for activity on Thursday.

Empty box for activity on Friday.

Empty box for activity on Saturday.

Empty box for activity on Sunday.

Empty box for activity on Monday.

Empty box for activity on Tuesday.

Empty box for activity on Wednesday.

Empty box for activity on Thursday.

Empty box for activity on Friday.

Empty box for activity on Saturday.

Empty box for activity on Sunday.

Empty box for activity on Monday.

Empty box for activity on Tuesday.

Empty box for activity on Wednesday.

Empty box for activity on Thursday.



on, tous les jours, à tout âge!



able. Inscrivez vos activités et prenez note de vos progrès.



jeudi

vendredi

samedi

Empty box for Thursday activity notes.

Empty box for Friday activity notes.

Empty box for Saturday activity notes.



Empty box for Thursday activity notes.

Empty box for Friday activity notes.

Empty box for Saturday activity notes.



Empty box for Thursday activity notes.

Empty box for Friday activity notes.

Empty box for Saturday activity notes.



Empty box for Thursday activity notes.

Empty box for Friday activity notes.

Empty box for Saturday activity notes.





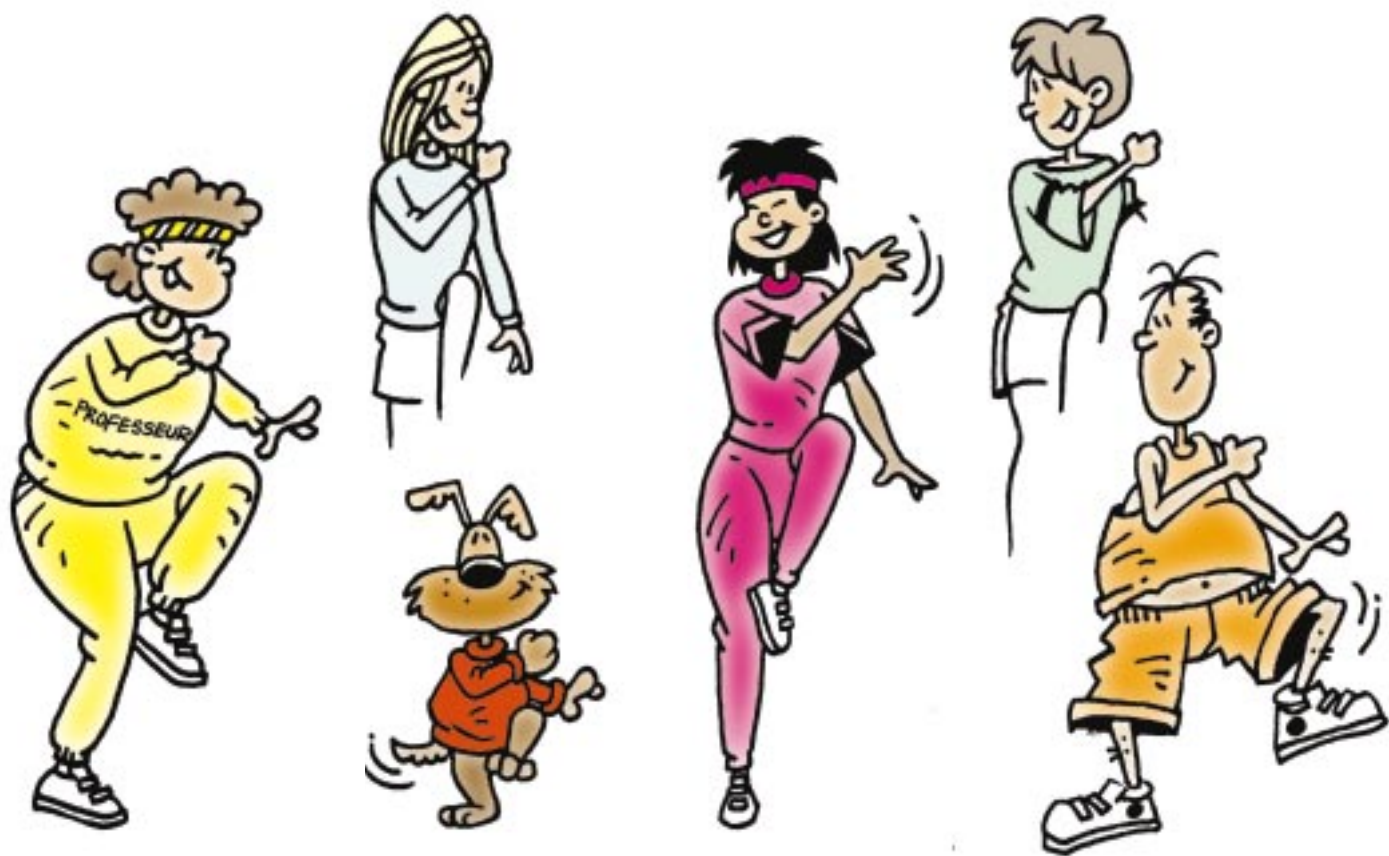
Voici Madeleine (17 ans)

Madeleine a été sédentaire toute sa vie. Voici comment elle a changé la situation et est devenue active.

Puisqu'elle a toujours aimé la danse, elle s'est inscrite au cours de danse aérobique offert à son école (30 minutes, 3 fois par semaine). De plus, elle va maintenant danser avec ses amis la fin de semaine, ce qu'elle ne faisait jamais auparavant. En un rien de temps, elle a commencé à se sentir plus en forme et à obtenir de meilleurs résultats scolaires.

Une fois par semaine, elle participe au cours de yoga offert au centre de loisirs de son quartier (1 heure) et fait du yoga à la maison tous les jours pendant une vingtaine de minutes en regardant la télé, ce qui demeure quand même son passe-temps préféré!

Elle ne prend plus la voiture pour aller à la pharmacie ou au supermarché, elle s'y rend à pied. Elle va aussi à l'école à pied presque tous les jours, ce qui ne prend après tout qu'une dizaine de minutes. Madeleine mène une vie de plus en plus active. Vous aussi, vous le pouvez.



Être actif tous les jours, c'est plus facile qu'on le croit

Vous aussi, vous le pouvez

Saviez-vous que 63 % des Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour en ressentir les bienfaits?

Votre corps est conçu pour bouger. Il suffit de quelques minutes d'activité physique par jour pour rester en forme et réduire les risques de maladies.

Pensez-y : vous êtes éveillé de 15 à 19 heures par jour, mais il suffit d'une soixantaine de minutes d'activité pour demeurer en bonne santé, et il n'est même pas nécessaire qu'elles soient consécutives. Quelques séances de 10 minutes au cours de la journée, et vous aurez atteint votre objectif quotidien.

Le seul fait de s'y mettre constitue un pas dans la bonne direction!

Au cours de la journée, combinez diverses activités à raison d'au moins 10 minutes par séance. Commencez lentement et augmentez ensuite le rythme. Si vous faites déjà des activités exigeant un effort léger, passez à des activités requérant un peu plus d'effort. Toute activité physique, si légère soit-elle, compte; mais plus vous en ferez, mieux vous vous porterez.

Voici comment ils s'y sont pris

Voici comment Pierre, Rashida, Jacqueline, Joshua, Maria, Michel et Madeleine ont commencé à faire de l'activité physique. Laissez-les vous inspirer à faire, vous aussi, un premier pas dans la bonne direction. Et n'oubliez pas qu'il est plus facile qu'on le croit de se mettre à l'activité physique. En lisant, n'hésitez pas à noter les idées qui vous viendront à l'esprit ou à encercler les éléments des récits qui pourraient s'appliquer à vous.



Notez ici ce que pourraient être vos premiers pas dans la bonne direction :

Les premiers pas dans la bonne direction de Pierre

Pierre avait 55 ans lorsqu'il a décidé de recommencer à faire de l'activité physique.

Comme plusieurs parmi nous, il était très occupé et n'avait que peu de temps à consacrer à ses loisirs. Il manquait d'entrain et de motivation. Bien sûr, plus jeune, il aimait faire du sport, mais avec le temps, sa vie était devenue trop compliquée pour pratiquer des sports organisés. De toute façon, il n'en avait plus le temps. Il n'avait pas non plus les moyens de s'inscrire à un club de santé. Il savait qu'il lui fallait faire de l'exercice – son médecin le lui rappelait à chaque visite – mais il n'arrivait tout simplement pas à se décider.

Un jour, un de ses amis lui a dit que quelqu'un qu'ils connaissaient tous les deux venait de mourir d'une crise cardiaque à l'âge de 56 ans.





Pierre a immédiatement pensé qu'il serait le prochain. C'est alors qu'il a compris qu'il lui fallait vraiment faire quelque chose. Mais quoi? Voici ce qu'il a fait.

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. Je vais marcher tous les jours jusqu'à l'arrêt d'autobus; ça fait 10 minutes. Plus tard, je songerai à en faire un peu plus.

Il est allé consulter son médecin pour un examen de routine et lui a demandé des conseils sur la meilleure façon de commencer à faire de l'activité physique. *C'était son premier pas dans la bonne direction.* Le médecin lui a demandé ce qu'il voulait faire. Pierre a répondu en riant : « J'aimerais mieux ne rien faire du tout, mais je sais que ce n'est pas la bonne réponse! ». Son médecin lui a donné une brochure de la Fondation des maladies du coeur et le *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine.*



Pierre est retourné chez lui et a découvert qu'il pouvait commencer à faire de l'activité physique tous les jours sans s'inscrire à un club de santé. Il s'est préparé un programme qui convenait à son emploi du temps et l'a affiché sur la porte du réfrigérateur. Voici ce que disait ce programme :

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. Je vais marcher tous les jours jusqu'à l'arrêt d'autobus; ça fait 10 minutes. Plus tard, je songerai à en faire un peu plus.

Pierre a continué de réfléchir, de se renseigner et de s'adresser des notes d'encouragement. Chaque geste qu'il faisait était un pas dans la bonne direction. Un mois plus tard, il faisait des promenades à pied de 10 minutes presque chaque jour.

Aujourd'hui, non seulement Pierre fait-il de l'activité physique pendant 60 minutes presque tous les jours, mais sa famille est plus active, motivée qu'elle est par les notes qu'il affiche sur le frigo!

Les premiers pas dans la bonne direction de Rashida

Vous vous souvenez de Rashida, la femme au foyer mère de deux enfants de deux et quatre ans? Peut-être croyez-vous qu'elle faisait suffisamment d'activité physique à s'occuper des enfants toute la journée? Eh bien, détrompez-vous! Elle passait en fait beaucoup de temps assise à les surveiller ou à regarder la télé. Elle se sentait constamment lourde, manquait d'énergie et n'avait certainement pas l'intention de devenir active.

Un jour, sa mère l'a appelée pour lui dire qu'on venait de lui apprendre qu'elle souffrait d'ostéoporose et que cette maladie était héréditaire. Dans les brochures de la Société de l'ostéoporose du Canada qu'elle venait de lire, on disait que l'activité physique permettait d'éviter cette maladie. Elle voulait que sa fille prenne tout de suite des mesures préventives. « Bien sûr maman », a répondu machinalement Rashida, mais sans intention de passer à l'action. Après tout, s'occuper des enfants l'épuisait déjà. Toutefois, les conseils de sa mère continuaient de lui trotter dans la tête.

Puis, un jour, au centre de loisirs, elle a pris une brochure portant sur la façon d'aider les enfants à demeurer en santé en faisant de l'activité physique. *La lecture de cette brochure a été son premier pas dans la bonne direction.* Elle a découvert toutes sortes d'activités qu'elle pouvait faire avec ses enfants et qui lui permettraient, à elle aussi, d'être active. Qui aurait cru que le fait de danser dans la salle de séjour avec les enfants était une activité physique valable? C'est alors que Rashida a pris conscience du temps qu'elle passait assise.

Rashida a découvert les joies de l'activité physique avec ses enfants et, après quelques mois, a ajouté d'autres activités à son horaire. Elle passe de moins en moins de temps assise, et de plus en plus de temps à bouger et à danser avec ses enfants. Elle a même convaincu son conjoint de s'y mettre, et toute la famille a adopté un mode de vie actif. Ses amies ont suivi son exemple. Aujourd'hui, plutôt que de se réunir pour prendre un café en regardant les enfants jouer, les femmes de son quartier se retrouvent au centre de loisirs et participent à un cours de conditionnement physique pendant que les enfants jouent en groupes organisés.



Allez-y. Vous aussi, vous en êtes capable. C'est plus facile que vous le pensez de passer à l'action.

Les premiers pas dans la bonne direction de Jacqueline

À 40 ans, Jacqueline parvenait à peine à faire son travail et à s'occuper des enfants. S'occuper seule des enfants n'est pas facile. Faire de l'exercice? Elle n'en avait ni le temps, ni les moyens, ni la force! Elle avait pourtant déjà vu les messages de ParticipACTION à la télé, mais qui avait le temps et l'argent pour ces choses-là? Certainement pas elle! Elle regardait la télé pour se détendre, mais se réveillait toujours fatiguée le lendemain matin. Que pouvait-elle faire?

Un jour, sa fille lui a dit : « Maman, à l'école aujourd'hui, on a appris qu'il fallait faire de l'activité physique pour demeurer en santé. Tu n'en fais jamais. Je crois que tu devrais t'y mettre. Qu'est-ce qui nous arriverait si tu tombais malade? ». Ces remarques lui sont allées droit au cœur. Elle n'avait jamais envisagé la situation sous cet angle. Il restait toujours le problème du manque de temps et d'argent, mais les enfants ont continué d'insister.



Quelques semaines plus tard, Jacqueline a consulté le service du personnel à son travail et a obtenu des brochures sur l'activité physique et la santé. *Son premier pas dans la bonne direction* a été de prendre ces brochures et de chercher des moyens de faire de l'activité



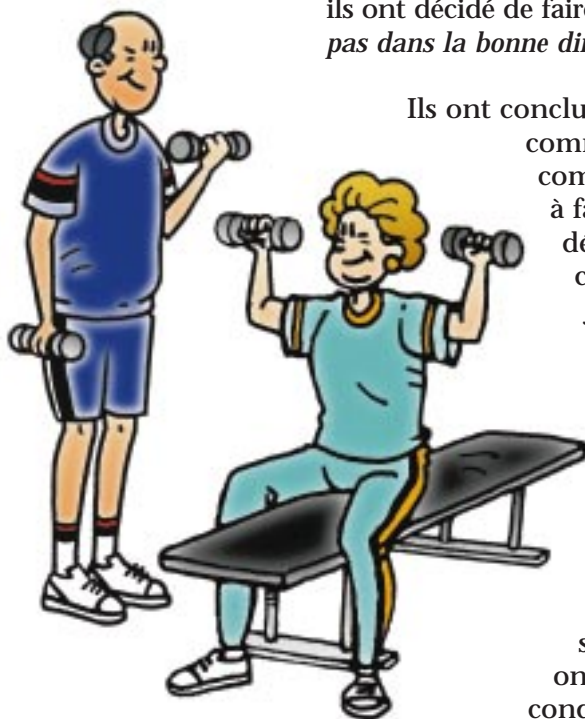
Souvenez-vous qu'il suffit d'UNE HEURE d'activité physique par jour pour en ressentir les bienfaits et que cette heure peut être constituée de plusieurs séances d'au moins une dizaine de minutes chacune.

physique pour demeurer en santé. Elle a commencé à faire des promenades à pied avec ses enfants; après tout, ils l'avaient lancée dans cette aventure. Plusieurs mois plus tard, Jacqueline a commencé à aller au travail à pied. Ses deux emplois à temps plein, celui de femme au travail et de mère de famille, sont toujours aussi exigeants, mais elle s'en sort mieux aujourd'hui et se réveille un peu plus reposée. Elle a vraiment pris goût à la vie active, et ses enfants sont aussi heureux qu'elle de son mode de vie plus actif. Elle se demande aujourd'hui pourquoi les gens s'énervent tant à l'idée de faire 60 minutes d'activité physique par jour. Et pourtant, au début, elle était persuadée de ne jamais y parvenir.

Les premiers pas dans la bonne direction de Joshua et de Maria

À 60 ans, Joshua a été victime d'une crise cardiaque. Son médecin lui avait alors suggéré de faire des promenades à pied pour réduire les risques d'autres crises. Cet événement lui avait fait une peur bleue, mais l'idée d'une promenade tous les jours lui déplaisait terriblement. Alors que faire?

Son amie, Maria, ne sortait presque plus de chez elle. Peut-être pourraient-ils s'y mettre ensemble, s'était-il dit. À deux, ce serait moins ennuyant. Maria a tout d'abord cru qu'il avait perdu l'esprit, elle qui avait déjà beaucoup de difficulté à marcher du lit au canapé! Son chiro lui avait pourtant déjà suggéré de faire des promenades. Après avoir fait des blagues sur le sujet pendant quelques semaines, ils ont décidé de faire une tentative. *Cette décision a été leur premier pas dans la bonne direction.*



Ils ont conclu un accord : dès le retour du beau temps, ils commenceraient à marcher ensemble. Le 15 mai, comme ils n'avaient plus d'excuse, ils se sont mis à faire une courte promenade chaque matin. Au début du mois de juin, Maria est partie en visite chez sa fille. Le programme a été mis de côté jusqu'en juillet, où ils ont essayé de nouveau. Ils se retrouvaient donc presque tous les jours à l'extérieur, au grand air, à saluer les voisins au passage, ce qui leur faisait vraiment plaisir. En fait, ils ont commencé à aimer cela à tel point qu'à l'arrivée de l'hiver, ils n'ont pas voulu arrêter.

On leur avait aussi parlé d'un programme de marche-exercice au centre commercial, et ils s'y sont inscrits. Des personnes de leur âge qu'ils ont rencontrés leur ont parlé des programmes de conditionnement physique pour les aînés, organisés par le centre de loisirs de leur quartier.

Aujourd'hui, ils font tous deux de l'activité physique pendant au moins 45 minutes chaque jour, lorsque ce n'est pas pendant plus

d'une heure. Jamais ils n'auraient cru qu'il leur serait possible de recommencer à être actifs, mais leur programme d'activité physique fait maintenant partie des choses qu'ils apprécient le plus dans la vie.

Les premiers pas dans la bonne direction de Michel

À 25 ans, Michel avait passé la plus grande partie de sa vie en fauteuil roulant. Sa passion pour l'informatique le poussait à passer des heures devant son ordinateur sans bouger. Il commençait à ressentir des douleurs et des courbatures au dos, au cou et aux épaules en raison de ses nombreuses heures d'inactivité. Jamais il ne lui était venu à l'esprit qu'il pouvait faire de l'activité physique ou que le temps passé à l'ordinateur le rendait encore plus sédentaire. Il savait qu'il y avait un gymnase au travail, mais ne savait pas qu'il y trouverait tout ce dont il avait besoin.

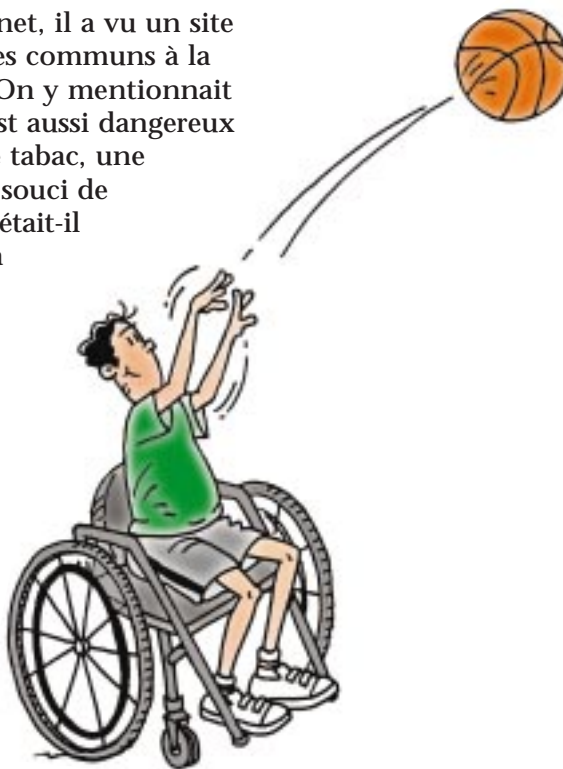
Un jour, alors qu'il naviguait sur Internet, il a vu un site où l'on parlait des problèmes physiques communs à la plupart des utilisateurs d'ordinateurs. On y mentionnait même qu'un mode de vie sédentaire est aussi dangereux pour la santé que la consommation de tabac, une habitude qu'il n'avait jamais prise par souci de demeurer en bonne santé. « Oh, oh! s'était-il dit. Mais c'est de moi qu'il s'agit! » Il a alors cherché sur Internet des moyens d'améliorer sa santé en devenant plus actif. Mais, même s'il avait fini par en savoir très long sur la question, rien ne parvenait à l'éloigner de son précieux ordinateur!

Puis, un jour, il a trouvé un article affirmant qu'il suffisait d'un peu d'activité physique chaque jour pour se mettre sur la bonne voie et qu'il ne fallait pas prendre le mors aux dents en commençant. Cet article précisait également qu'il existe une foule d'activités physiques répondant aux besoins et aux capacités de chacun.

Ce jour-là, Michel a fait son premier pas dans la bonne direction. Il a roulé jusqu'au gymnase du bureau et a demandé conseil au coordinateur des programmes de conditionnement physique. Il a découvert que plusieurs des équipements lui étaient accessibles et qu'il pouvait s'adonner à des activités avec ses collègues de travail. Aujourd'hui, il a plus d'énergie, est plus alerte et a toujours suffisamment de temps à consacrer à son ordinateur! Il a aussi inscrit le site Web du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* parmi ses signets pour continuer à apprendre sur le sujet.

Activez le site Web du *Guide d'activité physique canadien*.

Adresse : www.guideap.com





Combinez diverses activités d'au moins 10 minutes chacune par jour. Commencez lentement, puis augmentez graduellement le rythme. Si vous faites déjà des activités d'intensité légère, passez à des activités qui exigent plus d'effort. Chaque activité compte; mais plus vous en ferez, plus vous en ressentirez de bienfaits.



Les premiers pas dans la bonne direction de Madeleine

Vous vous souvenez de Madeleine? À 17 ans, elle passait beaucoup de temps assise. Elle n'allait pas aux cours d'éducation physique parce qu'elle se sentait trop maladroite chaque fois qu'elle tentait de faire des activités physiques avec d'autres personnes. Avec le temps, elle avait pris l'habitude de lire ou de regarder la télé plutôt que de faire du sport ou d'aller prendre l'air.

Ses amis avaient pourtant bien essayé de l'amener à faire de l'exercice, autant à l'école qu'après les cours, mais elle avait toujours refusé. Plus elle passait de temps sur le canapé, plus elle se sentait fatiguée.

De plus, elle faisait un peu d'embonpoint, ce qui lui enlevait toute envie d'enfiler une paire de collants et de se présenter en classe. Avec le temps, ses amis avaient cessé de l'inviter, et Madeleine se retrouvait encore plus souvent inactive.



Puis sa mère lui a conseillé de faire de l'exercice pour retrouver un peu d'énergie. Elle lui a dit de sortir avec ses amis, d'aller nager, marcher, faire de la bicyclette ou danser. Elle lui a aussi donné un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* en lui disant qu'il était vraiment temps d'agir. Comme seule la danse lui plaisait, pourquoi ne pas essayer?

C'est ainsi que Madeleine a fait son premier pas dans la bonne direction. À l'école, une de ses copines lui a dit qu'il était maintenant possible de suivre un cours de danse aérobique dans le cadre du programme d'éducation physique et l'a invitée à venir jeter un coup d'œil. « Tu verras, c'est amusant.

Et toi qui aimes danser, je suis certaine que ça va te plaire. »

L'idée rendait Madeleine plutôt nerveuse, mais sa copine ne lâchait pas prise. Pourquoi ne pas aller observer d'abord? Quelques amies étaient présentes et semblaient avoir beaucoup de plaisir.

Puis Madeleine s'est essayée et, à sa grande surprise, s'est aperçue qu'elle pouvait exécuter tous les mouvements. Son professeur l'a tellement encouragée qu'elle a décidé d'assister à un autre cours, puis à un autre, jusqu'à ce qu'il lui semble tout à fait naturel de s'inscrire officiellement. Et elle s'est mise à adorer ça!

Une autre de ses copines qui suivait des cours de yoga l'a invitée aussi à venir observer son groupe. Mais cette fois, Madeleine a hésité bien moins longtemps avant de s'inscrire. En un an à peine, Madeleine assistait à deux cours de conditionnement physique par semaine, sortait le samedi soir avec ses amis, avait troqué son canapé favori pour des activités physiques saines, était fière d'elle et obtenait de meilleurs résultats scolaires.



Que retenez-vous de ces récits?

- Chaque démarche est un pas dans la bonne direction.
 - Pour bien des gens, se faire un plan constitue le premier pas.
 - Se renseigner est un premier pas à la portée de tous.
 - Il ne faut pas prendre le mors aux dents en commençant.
 - Il faut se récompenser lorsqu'on franchit une étape.
 - Il est plus facile de commencer qu'on le croit.
 - Votre premier pas dans la bonne direction peut être de lire sur le sujet, d'observer un cours de conditionnement physique, d'observer des gens pour voir comment ils font, d'essayer divers exercices ou tout simplement de vous préparer à en faire.
 - Assister à un cours de conditionnement en tant qu'observateur vous aidera à savoir si cette activité vous convient.
 - Faites un essai; la plupart des centres offrent une période d'essai gratuite, vous n'avez donc rien à perdre.
 - Il y a bien des façons d'intégrer l'activité physique à votre vie.
 - Vous pouvez commencer lentement et augmenter peu à peu le rythme.
 - Chaque activité, si légère soit-elle, compte. Il suffit de combiner diverses activités pendant la journée.
 - Vous pouvez mettre l'activité physique au programme de votre vie à la maison, à l'école, au travail, au jeu et dans vos déplacements.
 - Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'argent pour faire de l'activité physique.
 - Vous pouvez choisir des activités qui vous plaisent.
 - On trouve toujours du temps, à condition de bien le vouloir.
 - On n'est jamais trop jeune ni trop vieux pour commencer à faire de l'activité physique.
 - Les gens qui sont actifs physiquement se sentent mieux.
 - Vous pouvez faire de l'activité physique en famille, seul ou avec un ami.
 - Vous pouvez vous inscrire à un programme organisé ou opter pour un programme personnel comprenant des promenades à pied dans un parc,...
 - Le tout est de s'y mettre. À chacun son premier pas...
 - Il est facile de commencer. En fait, un simple appel pour obtenir de l'information est un début.
- Félicitez-vous : en lisant ce cahier, vous faites déjà un pas dans la bonne direction!



Prenez le temps de noter le premier pas que vous pourriez effectuer maintenant. Si aucune idée ne vous vient à l'esprit, consultez la liste suivante et voyez si l'une de ces suggestions vous convient.

Mon premier pas :

Date :



Quelques suggestions de premiers pas à faire dès cette semaine

Êtes-vous prêt à faire votre premier pas? Rien de plus facile :

- Informez-vous auprès de votre YMCA, YWCA ou du centre de loisirs de votre quartier.
- Appelez le service de loisirs de votre municipalité.
- Consultez un professionnel de la santé ou de l'activité physique.
- Adressez-vous à un conseiller de votre école ou de votre bureau.
- Discutez avec des amis qui ont mis l'activité physique au programme de leur vie de tous les jours, et demandez-leur comment ils ont commencé.





Remarque : Si vous souffrez d'une maladie qui pourrait vous

empêcher de faire plus d'activité physique que vous n'en faites en ce moment, remplissez le Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique, à la fin du présent cahier.

- Empruntez un livre sur l'activité physique et la santé à la bibliothèque.
- Procurez-vous une paire de chaussures de marche.
- Cherchez quels organismes offrent des programmes d'activités physiques dans votre région.
- Consultez le ministère responsable du sport et de l'activité physique de votre province ou de votre territoire.
- Consultez le site Internet du *Guide* à l'adresse www.guideap.com
- Appelez le 1-888-334-9769 pour plus de renseignements.
- Trouvez un centre commercial près de chez vous qui offre un programme de marche.
- Dressez la liste des raisons pour lesquelles il serait bon que vous laissiez de la place à l'activité physique dans votre vie.
- Dressez la liste des problèmes de santé que vous avez actuellement et que la pratique régulière d'activités physiques pourrait combattre.
- Découvrez les sentiers de randonnée pédestre de votre région.
- Découvrez les parcs de votre quartier.
- Demandez à un ami de se joindre à vous dans votre démarche de santé.
- Allez à votre centre de loisirs et assistez, en tant qu'observateur, au cours de conditionnement physique qui pourrait vous intéresser.

Si vous faites de l'activité physique à l'occasion, mais pas assez pour en tirer les bienfaits décrits dans le présent cahier :

- Chaque fois que vous en avez l'occasion, faites des promenades à pied, descendez de l'autobus plus tôt, gardez la voiture un peu plus loin ou laissez-la à la maison, et utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Évitez de demeurer assis pendant de longues périodes, comme pour regarder la télé ou utiliser l'ordinateur.
- Levez-vous de votre canapé ou de votre chaise de travail et faites des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes à toutes les heures.
- Commencez lentement et augmentez peu à peu le rythme.
- Commencez par une promenade à pied d'une dizaine de minutes et augmentez-en la durée progressivement.
- Au travail et lors de vos rendez-vous, utilisez l'escalier pour monter un ou deux étages.
- Faites les courtes distances à pied, à vélo ou, s'il y a lieu, en fauteuil roulant plutôt qu'en voiture.



- Renseignez-vous sur les pistes cyclables ou de randonnée pédestre les plus proches, et utilisez-les.
- Observez le déroulement d'un cours de conditionnement physique pour voir si vous aimeriez y participer.
- Commencez par participer à une séance de conditionnement physique; il n'est pas nécessaire de s'engager tout de suite à long terme.
- Maintenez vos activités physiques actuelles, mais faites-les plus souvent et mettez-y plus d'entrain.
- Consultez le programme des YMCA, YWCA ou des centres de loisirs pour trouver quelque chose qui vous intéresse.
- Accompagnez un ami qui va régulièrement à un centre de conditionnement physique ou qui pratique une activité comme le tennis ou la natation.



Souvenez-vous que chaque geste est un pas dans la bonne direction. Persévérez!

Mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours

Voici quelques suggestions s'appliquant à divers contextes :

- À la maison
- À l'école
- Au travail
- Au jeu
- Dans vos déplacements...

Menez une vie physiquement active!



Prenez connaissance des suggestions qui suivent. Choisissez des activités qui vous plaisent. La meilleure façon de ne pas abandonner en cours de route, c'est de faire des activités amusantes qui conviennent à votre emploi du temps.

Faites un premier pas en cochant les activités de la liste suivante que vous aimeriez mettre à votre horaire quotidien. N'oubliez pas que, pour profiter d'une activité physique, il faut la pratiquer régulièrement. Il est donc important de choisir celles que vous pourrez véritablement faire tous les jours.





À la maison

- Faites-vous un nouvel horaire pour le matin. Commencez la journée par une dizaine de minutes d'activité physique à l'intérieur ou à l'extérieur. Quelques exercices d'étirement et une courte promenade à pied le matin valent mieux qu'un café.
- Allez faire une promenade à bicyclette.
- Remplacez votre tondeuse à moteur par une tondeuse manuelle.
- Garez la voiture à une dizaine de minutes de marche de votre destination, ou mieux encore, laissez-la à la maison.
- Si vous habitez dans une résidence pour personnes âgées, formez un groupe de marche. Faites un trajet un peu plus long chaque semaine et invitez vos amis au passage.
- Les parents peuvent jouer à la poursuite ou au cerf-volant avec leurs enfants.
- Dansez au rythme de votre musique préférée pendant au moins 10 minutes chaque jour.
- Faites régulièrement de l'exercice en suivant les émissions de conditionnement physique présentées à la télé.



À l'école

- Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique offert à votre école de quartier le soir et invitez vos amis à suivre votre exemple.
- Assurez-vous que l'école où va votre enfant offre un programme d'éducation physique quotidien de qualité.
- Demandez aux enseignants de parler d'activité physique et de vie active en classe.
- Formez un « autobus scolaire à pied » avec les autres parents de votre quartier et, plutôt que de faire du covoiturage, conduisez les enfants à pied à tour de rôle.
- Inscrivez-vous à un cours d'éducation physique.
- Participez aux activités sportives intramurales.



Au travail

- Faites des pauses-étirements pendant les réunions.
- Faites des réunions « en marche ». Invitez vos collègues à faire une promenade à pied pour parler d'affaires plutôt que de rester assis dans la salle de conférence.
- Utilisez l'escalier; faites comme si l'ascenseur était en panne.
- Affichez une note au bas de l'escalier pour suggérer aux gens de monter à pied plutôt que de prendre l'ascenseur, et demandez-leur de signer cette feuille pour encourager d'autres personnes à en faire autant.
- Remplacez votre pause-café par une pause-promenade.
- Faites des contractions abdominales et dorsales lorsque vous êtes assis au bureau ou pendant le trajet en autobus.
- Faites des promenades à pied d'une dizaine de minutes avant le repas du midi.
- Essayez de faire de la vie active l'un des objectifs de votre équipe de travail.
- Faites des rotations des épaules et de la tête lorsque vous êtes assis à l'ordinateur.



Au jeu

- Engagez-vous ou demandez à votre famille de s'engager à pratiquer une nouvelle activité à chaque saison : raquette, curling, randonnée pédestre, bicyclette, danse, quilles, pêche, camping, patinage, ski, natation, patin à roues alignées, marche, saut à la corde, course ou jeux de ballon dans un parc.
- Inscrivez-vous à une association qui offre des programmes de vie active.
- Participez aux programmes (activités estivales, autres) organisés dans votre municipalité et essayez de nouvelles activités.
- Allez prendre l'air dans le jardin; bêchez, émondez, sarcliez.
- Explorez votre quartier et trouvez combien de circuits différents de dix minutes vous pouvez parcourir à pied.
- Jouez au tennis avec un ami.
- Formez un groupe de marche qui se réunira chaque jour à la même heure.
- Inscrivez-vous à un cours de Taï Chi ou de yoga.
- Faites de la danse en ligne, de la danse folklorique ou de la danse carrée.



Dans vos déplacements

- Marchez, faites de la bicyclette, du patin à roues alignées ou allez en fauteuil roulant au travail ou à l'école.
- Descendez de l'autobus deux arrêts plus tôt et faites le reste du trajet à pied.
- Garez la voiture à une dizaine de minutes de marche du bureau et faites le reste du trajet à pied.
- Rendez-vous au travail à bicyclette; vous économiserez de l'essence tout en protégeant l'environnement et votre santé.
- Si votre emploi vous amène à passer beaucoup de temps au volant, prévoyez plusieurs arrêts pendant la journée, sortez de la voiture et marchez pendant une dizaine de minutes ou plus, chaque fois que vous en avez l'occasion.



Prenez le temps de noter ici
les activités que vous pourriez
entreprendre :

Soyez actif à votre façon, tous les jours, à tout âge!

Si vous doutez encore de l'importance de l'activité physique pour votre santé et que vous ne vous décidez pas à faire un premier pas dans la bonne direction, nous vous suggérons de relire le présent cahier dans quelques mois. Alors peut-être serez-vous prêt à faire ce premier pas.

Souvenez-vous de la note que Pierre a affichée sur son réfrigérateur. *Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie.* Aujourd'hui est également le premier jour du reste de votre vie. Être actif peut signifier une plus longue autonomie et une meilleure qualité de vie au troisième âge.

Si vous vous êtes déjà fait un plan et que vous vous préparez à faire votre premier pas, bravo!

Affichez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* sur la porte du réfrigérateur pour vous rappeler votre engagement à penser à votre santé. Vous pouvez aussi le retourner et utiliser le calendrier au verso pour inscrire vos activités ou prendre note de vos progrès.





Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Pour la plupart des gens, le fait de devenir plus actif ne présente pas de risques de santé majeurs. Cependant, en cas de doute, veuillez remplir le questionnaire ci-dessous.

Certaines personnes devraient consulter leur médecin avant d'entreprendre un programme soutenu d'activités physiques. Pour savoir si c'est votre cas, répondez aux sept questions ci-dessous. Le Q-AAP vise à aider les personnes de 15 à 69 ans à déterminer si elles devraient consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'activités physiques. Quant aux personnes de plus de 69 ans qui ne sont pas habituées à faire de l'exercice de façon régulière, elles devraient certainement consulter leur médecin avant de commencer.

OUI NON

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?

2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?

3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participez à une activité physique?

4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?

5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?

6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?

7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu OUI à une de ces questions, consultez votre médecin avant de faire davantage d'activités physiques.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activités physiques sans danger pour votre santé. Mais n'oubliez pas de commencer lentement et d'augmenter peu à peu votre rythme; c'est la façon la plus agréable et la plus sécuritaire de procéder.

Attendez avant de faire beaucoup plus d'exercices :

- si vous ne vous sentez pas bien en raison d'une maladie passagère comme une grippe ou un rhume (attendez de vous sentir mieux);
- si vous êtes enceinte ou pensez l'être (consultez votre médecin avant de commencer à être beaucoup plus active).

Note : Si votre état de santé change et que vous devez répondre OUI à une des questions ci-dessus, demandez conseil à votre médecin ou à un professionnel de l'activité physique.



Le soutien du milieu

Nous pouvons tous décider individuellement de mener une vie plus active. Toutefois, les décideurs publics soucieux du bien-être des citoyens peuvent faciliter les choses :

- en encourageant la pratique d'activités physiques en famille;
- en mettant l'accent sur les cours d'éducation physique dans les écoles et en invitant les administrateurs scolaires à rendre les installations sportives des écoles accessibles à la communauté;
- en invitant les employeurs à adopter des politiques qui favorisent la pratique d'activités physiques, comme l'aménagement de douches et de salles de conditionnement physique, l'offre d'horaires de travail variables et l'installation de supports à bicyclettes sécuritaires;
- en organisant des programmes de promotion de l'activité physique dans les parcs et les centres de loisirs de quartier, ou encore dans le cadre d'événements spéciaux;
- en appuyant concrètement l'utilisation de moyens de transport sécuritaires et bons pour la santé, par l'aménagement de pistes de sentiers bien éclairés, de voies réservées aux bicyclettes, de quartiers agréables pour les piétons et l'installation de supports à bicyclettes sécuritaires.

Renseignez-vous. Vous serez surpris de ce que votre quartier vous offre. Et s'il y a place à l'amélioration...

Renseignements et aide pour faire vos premiers pas dans la bonne direction

Consultez les personnes et les organismes suivants pour obtenir des renseignements sur les programmes individuels ou familiaux d'activité physique :

- le service de loisirs de votre municipalité;
- le YMCA, le YWCA, les centres de conditionnement physique privés, les clubs du milieu associatif comme les scouts et les guides;
- un spécialiste* de l'activité physique accrédité;
- votre médecin ou tout autre professionnel de la santé;
- un professeur d'éducation physique;
- votre coordonnateur de programme de conditionnement physique ou de vie active au travail;
- le centre ou l'association de personnes âgées de votre région;
- le service de santé publique de votre région;
- les organismes de santé gouvernementaux et les organismes comme la Fondation canadienne des maladies du cœur;
- une librairie ou une bibliothèque où vous trouverez des ouvrages réputés et des renseignements sur la vie active.

* Assurez-vous de consulter un professionnel de l'activité physique accrédité par un organisme comme la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), le YMCA ou le YWCA.

Téléphone sans frais : 1-888-334-9769

Activez le site Web du Guide : www.guideap.com

L'activité physique est un investissement dans votre santé. Faites-en quelque chose que vous aimez faire, et non quelque chose que vous devez faire.

Soyez actif à votre façon, tous les jours, à tout âge!



Pensez à chaque minute d'activité physique comme à un dollar investi dans votre banque de santé et commencez à investir dès aujourd'hui.



Organismes parrains du *Guide*

Les organismes suivants appuient le contenu du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* :

- L'Académie canadienne de médecine du sport
- L'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap
- L'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes
- Association chiropratique canadienne
- L'Association canadienne de loisirs intramuros.
- L'Association canadienne de naturopathie
- L'Association canadienne de physiothérapie
- L'Association canadienne de santé publique
- L'Association canadienne des directeurs d'école
- L'Association canadienne des loisirs/parcs
- L'Association canadienne des thérapeutes du sport
- L'Association canadienne du diabète
- L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique
- L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
- L'Association canadienne pour la santé mentale
- L'Association canadienne pour la santé en milieu scolaire
- L'Association de prévention des accidents industriels
- L'Association des infirmières et infirmiers du Canada
- L'Association médicale canadienne
- L'Association pulmonaire
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- Le Centre canadien du stress et du bien-être
- Clubs de garçons et filles du Canada
- Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s
- Comité consultatif national de leadership en conditionnement physique
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Le Congrès du travail du Canada
- Les diététistes du Canada
- La Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants
- La Fédération canadienne des municipalités
- La Fédération canadienne des associations foyers-écoles et parents-maîtres
- La Fondation des maladies du coeur du Canada
- Gendarmerie royale du Canada
- Les Guides du Canada
- L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- L'Institut canadien de la santé infantile
- L'Institut canadien des urbanistes
- L'Institut national de la nutrition
- Le ministère de la Défense nationale
- Les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, des loisirs et du sport
- ParticipACTION
- Scouts Canada
- La Société canadienne de l'asthme
- La Société canadienne du cancer
- La Société d'Arthrite
- La Société de l'ostéoporose du Canada
- Vert l'action
- Vie active Canada
- YMCA Canada
- YWCA du Canada

Distribué par :

Téléphone sans frais
1-888-334-9769

Activez le site Web du
*Guide d'activité physique
canadien*. Adresse :
www.guideap.com

Guide d'activité physique canadien
Ottawa (Ontario)
K1A 0S9

Également disponible sur
demande en format de
substitution.

Also available in English under
the title *Handbook for Canada's
Physical Activity Guide to Healthy
Active Living*.

Cat. No. H39-429/1998-2F
ISBN 0-662-82723-6

