

Bougez plus, vivez mieux!

80% des gens souhaitent être plus actifs, mais seulement la moitié d'entre eux passent à l'action.

Pourquoi sommes-nous si nombreux à être sédentaires alors que nous voudrions être plus actifs?

Une des raisons est sans aucun doute la vie moderne. Alors qu'autrefois il était nécessaire de bouger, être actif est plutôt devenu un choix. En effet, aujourd'hui, automobiles, ascenseurs, ordinateurs, télévisions, télécommandes et autres technologies nous volent de nombreuses occasions d'être actifs. Il y a aussi notre style de vie à grande vitesse qui nous amène trop souvent à se dire qu'on s'y mettra quand on aura plus de temps!

Résultat: on ne bouge pas assez, et notre santé en prend un coup.

Être inactif est aussi dommageable pour la santé du cœur que de fumer un paquet de cigarettes par jour.

La solution?

Pour être actif, pas besoin d'être un athlète ou de se lancer dans un programme d'entraînement. Il s'agit plutôt d'intégrer des occasions de bouger dans notre vie quotidienne. Pour y arriver, il faut être imaginatif, motivé et prendre le temps nécessaire. Par exemple, on peut choisir de marcher ou d'utiliser le vélo au lieu de prendre l'automobile pour les courtes distances ou encore de passer moins de temps devant la télévision et l'ordinateur afin d'en avoir plus pour s'activer.

L'objectif à viser

Nous donner des occasions de bouger **au moins 30 minutes chaque jour** peut faire une bonne différence sur notre santé.

En plus de prévenir et de traiter plusieurs maladies, l'activité physique améliore notre bien-être et notre qualité de vie. Elle ne fait pas qu'ajouter des années à la vie, elle ajoute aussi de la vie aux années!

Pourquoi attendre?

Il n'est pas nécessaire d'attendre que toutes les conditions idéales soient réunies pour passer à l'action. Y aller à notre rythme, en tenant compte de notre réalité et de nos habiletés, est la meilleure façon de commencer.

Pourquoi ne pas considérer l'activité physique comme un moment privilégié pour se faire du bien plutôt que de la voir comme une obligation?

Alors, si vous êtes prêt à prendre le virage actif, ce dépliant est pour vous. Il vous donnera des idées pour développer l'habitude de bouger... dans le plaisir!



Direction de la prévention

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien de :



Avec l'appui de :

Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Collège des médecins du Québec

Ordre des pharmaciens du Québec

Association des cardiologues du Québec

Directions de santé publique de la Capitale-Nationale, des Laurentides de la Montérégie et de Montréal

Villes et villages en santé

Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Fédération des médecins spécialistes du Québec

Association des médecins de langue française du Canada

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Groupe de recherche sur l'athérosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal

Diabète Québec

Fondation des maladies du cœur du Québec

Une habitude à développer...

Pourquoi **bouger** chaque jour ?

Lorsqu'on a trouvé ses raisons d'être actif, il est plus facile de se motiver. Le plaisir d'**avoir plus d'énergie** et de **se sentir mieux** est souvent ce qui incite les gens à commencer et à continuer à bouger. Pratiquée régulièrement, l'activité physique aide aussi à :

- **prévenir et mieux contrôler plusieurs maladies**, comme les maladies du cœur, l'hypertension, certains cancers, le diabète et l'ostéoporose;
- améliorer, maintenir ou retrouver **sa condition physique**;
- maintenir ou perdre du **poids**;
- se détendre et mieux vivre avec le **stress**;
- prendre du **temps pour soi** ou passer du bon temps **avec d'autres**;
- rester **autonome** plus longtemps en vieillissant.

Aucun médicament n'offre tous ces avantages !

Bouger assez, c'est quoi ?

L'idéal, c'est de bouger chaque jour... ou presque. Combien de temps ? Ça dépend de l'intensité. Si on bouge à une intensité faible (approche douce), il faut en faire plus longtemps et plus souvent. Si on aime l'effort physique plus intense (approche énergique), on peut en faire moins longtemps et moins souvent.



Approche douce

- Des activités à intensité faible (peu ou pas d'essoufflement);
- Durant 45 à 60 minutes*;
- La plupart des jours de la semaine.

Exemples :

- Marche d'un pas normal
- Balade à vélo, danse, exercices de musculation et d'étirement
- Travaux domestiques, comme passer l'aspirateur, faire du grand ménage, laver la voiture ou entretenir le terrain

Approche modérée

- Des activités à intensité modérée (essoufflement léger à modéré);
- Durant 30 minutes*;
- La plupart des jours de la semaine.

Exemples :

- Marche d'un pas rapide
- Activités sportives exigeant un certain effort comme le vélo, le badminton et la natation

Approche énergique

- Des activités à intensité élevée (essoufflement modéré à important);
- Durant 30 minutes*;
- 3 ou 4 fois par semaine.

Exemples :

- Jogging
- Activités sportives exigeant un effort plus intense, comme le vélo à plus de 25 km/h, le ski de fond et la randonnée en montagne

Même moins, c'est déjà bien !

Quand on n'a pas l'habitude d'être actif, il est préférable d'y aller graduellement. Les premiers pas vers un mode de vie plus actif sont vraiment très payants. Avec le temps, une meilleure forme physique permet d'augmenter la durée, l'intensité et la fréquence de ses activités.

Devriez-vous consulter ?

Si vous êtes plutôt inactif ou si **vous avez certains problèmes de santé**, soyez prudent. Si vous décidez de marcher un peu plus, il y a peu de risques. Mais si vous prévoyez pratiquer une activité plus exigeante, vous auriez avantage à répondre au *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique* (Q-AAP)[†] pour savoir si vous avez besoin de consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de vous y mettre.

* Il n'est pas nécessaire de pratiquer nos activités de façon continue. On peut très bien les répartir en quelques blocs d'au moins 10 minutes dans la journée.

[†] www.csep.ca (choisir « français », puis « formulaires »).

... un grand pas pour sa santé



DES PISTES POUR PASSER À L'ACTION

La marche : facile, pratique et efficace

La marche est l'activité la plus populaire. Ce n'est pas étonnant, car elle se pratique n'importe où et n'importe quand, elle convient aux gens de tous âges, elle présente peu de risques de blessure et elle ne coûte rien.

Vous pouvez marcher le matin pour bien démarrer la journée, au travail à l'heure du lunch, pendant que votre enfant participe à une activité ou le soir, après le souper. Si vous aimez la compagnie, invitez un membre de votre famille, un voisin ou un collègue. Le week-end, laissez-vous tenter par les sentiers pédestres ou les randonnées organisées en nature ou à la ville.

Joignez l'utile à l'agréable et marchez pour vous déplacer. Les occasions ne manquent pas !

- ▶ Rendez-vous à la banque, au dépanneur ou au club vidéo à pied.
- ▶ Allez promener Fido au lieu de l'envoyer seul dans la cour.
- ▶ Allez chercher à pied les enfants à l'école ou à la garderie. Une belle occasion pour parler avec eux...
- ▶ Descendez quelques arrêts d'autobus ou stations de métro avant votre destination et faites une partie de votre trajet maison-travail à pied.
- ▶ Stationnez votre voiture à une des extrémités des stationnements. Il y a toujours de la place !
- ▶ Joignez un groupe de marcheurs de votre milieu ou démarrez votre propre groupe.
- ▶ Profitez de vos sorties de golf. Sans la voiturette, les pas s'additionnent vite.
- ▶ « Boycottez » ascenseurs et escaliers mobiles : utilisez tous les escaliers que vous avez la chance de rencontrer.

Suivez vos progrès pas à pas

Le podomètre est un petit appareil qu'on accroche à sa ceinture et qui calcule le nombre de pas qu'on fait dans une journée. Il peut aider certaines personnes à se fixer des objectifs et à marcher davantage. Selon que vous êtes plutôt inactif ou déjà actif, visez entre 6 000 et 10 000 pas par jour.

Maximisez votre marche

Pour accroître l'intensité de votre marche et ses bienfaits, marchez d'un bon pas, comme si vous étiez pressé, introduisez des côtes ou des escaliers dans votre parcours ou alternez la marche et le jogging.

Des activités pour chaque saison

Pour retirer le maximum de bénéfices de l'activité physique, il est souhaitable de bouger régulièrement au fil des semaines, des mois et des années. Ne soyez pas pris au dépourvu et prévoyez les changements de saison. Pour trouver des idées d'activités :

- ▶ rappelez-vous les activités que vous aimiez quand vous étiez plus jeune.
- ▶ demandez à des gens de votre entourage si vous pouvez les accompagner dans une de leurs activités ou invitez-les à en essayer une nouvelle avec vous.
- ▶ renseignez-vous sur les activités et les cours offerts par votre municipalité, les écoles ou les centres sportifs de votre région.

Manque de temps ?

Il peut être difficile de jouer au badminton ou de faire du ski de fond plusieurs fois par semaine. La marche, les exercices à la maison ou les travaux domestiques faits avec entrain sont des façons simples de faire de l'exercice dans vos journées plus occupées.



Moins de temps devant les écrans !

Saviez-vous qu'on passe en moyenne entre 20 et 30 heures par semaine devant la télévision ? Et cela n'inclut pas l'ordinateur ! Il y a peut-être lieu de revoir nos choix de loisirs pour faire plus de place aux loisirs actifs. Et tant qu'à écouter la télé, pourquoi ne pas faire du vélo stationnaire ou des exercices en même temps ?

Source : Statistique Canada. Heures d'écoute de la télévision selon l'âge et le sexe, par province, en 2004.

Je prends le contrôle

DES SOLUTIONS POUR QUE ÇA DURE

1. Choisissez des activités que vous aimez

Pour persévérer, il est bon que les activités choisies soient pratiquées dans un contexte agréable. Il faut miser sur le plaisir. Prenez quelques instants pour identifier des activités qui correspondent à vos goûts et à votre personnalité. Par exemple, si vous aimez socialiser, pensez à vous inscrire à un cours plutôt qu'à faire des exercices à la maison.

2. Accordez-vous des moments pour bouger

Tentez de trouver des idées pour inclure des moments actifs au travail, à la maison et dans vos loisirs. Si votre horaire est très chargé, pensez à aller marcher le midi ou à vous lever un peu plus tôt pour faire de l'exercice à la maison.

3. Variez vos activités

Rompez avec la monotonie! Si vous marchez, changez d'itinéraire, planifiez des sorties en plein air ou alternez avec une autre activité. Vous pourrez faire travailler d'autres parties du corps, développer de nouvelles aptitudes... et vous amuser encore plus!

4. Bougez avec vos amis, parents, collègues

C'est prouvé: les gens qui pratiquent une activité avec une ou plusieurs autres personnes risquent moins d'abandonner. Quand on a rendez-vous avec quelqu'un, on se sent davantage tenu de respecter son engagement.

5. Faites un suivi de vos activités

Inscrivez vos activités quotidiennes sur un calendrier, dans un carnet ou un journal de bord. Il est surprenant – et surtout très motivant! – de voir tout ce qu'on fait semaine après semaine et de suivre ses progrès.

RESSOURCES

Défi Santé 5/30

www.defisante530.ca

Kino-Québec

www.kino-quebec.qc.ca

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca

Fondation des maladies du cœur

www.fmcoeur.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca

Comment surmonter les obstacles?

Si votre enthousiasme flanche un peu, rappelez-vous les raisons qui vous ont incité à commencer à faire de l'activité physique et pensez aux bénéfices que vous en tirez. C'est souvent une puissante source de motivation. Si vous avez de la difficulté à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, demandez-vous tout d'abord s'ils sont réalistes. Essayez de déterminer les raisons à l'origine de vos difficultés et cherchez des solutions. Dans des périodes plus occupées, permettez-vous de ralentir, mais évitez de tout lâcher.

« Je me sens tellement bien depuis que j'ai recommencé à nager. Je dors mieux, je suis plus détendue et j'ai plus d'énergie. J'ai l'impression que je ne pourrais plus retourner en arrière. »

Simone, 54 ans.



La version originale de ce document a été élaborée par le docteur Louis Gagnon et par Sylvie Desroches et Danièle Prévost du Programme santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : Huguette Bélanger, médecin, Direction de santé publique de la Montérégie; Louise Labrie, spécialiste en promotion de la santé, Direction de santé publique de Montréal; Roxane Néron, médecin, Direction de santé publique des Laurentides; Raymonde Pineau, médecin, Direction de santé publique de la Capitale-Nationale; Diane Boudreault, Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport; François Croteau, médecin, Collège des médecins du Québec; Roxane Guindon, diététiste, Fondation des maladies du cœur du Québec; Louise Roy, médecin, Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, et avec le soutien d'un comité scientifique composé de : Renaldo Battista, professeur titulaire, Faculté de médecine de l'Université de Montréal; Jean Davignon, interniste, Institut de recherches cliniques de Montréal; Mireille Dubost, diététiste, Université de Montréal; Gaston Godin, docteur en sciences du comportement, Université Laval; Martin Juneau, cardiologue, Institut de Cardiologie de Montréal; Réal Lacombe, médecin, Direction de santé publique de l'Abitibi-Témiscamingue; André Lacroix, endocrinologue, Centre hospitalier de l'Université de Montréal. Collaboration à la rédaction : Natalie Boulanger. Révision linguistique : Stéphanie Lessard. Graphisme : M. Edgar inc.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 326-2466 ou le 1 866 356-2466.

© ACTI-MENU - 2006 pour la première publication.

© ACTI-MENU - 2007 pour la présente publication. Utilisation commerciale non permise; toute reproduction est interdite sans autorisation écrite.

Visitez notre site Web au www.actimenu.ca

Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2007.