



Conseils pour être actif

> **Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)**

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Améliorez votre santé en intégrant l'activité physique à un mode de vie sain.

1

Soyez actif **au moins 2 heures et demie par semaine** pour en retirer des bienfaits pour la santé.

2

Mettez l'accent sur **l'activité aérobique d'intensité modérée à élevée** répartie tout au long de la semaine en séances de dix minutes ou plus chacune.

3

Améliorez votre tonus en ajoutant, au moins deux jours par semaine, des activités qui **travaillent les muscles et les os**.

Conseils pratiques pour se mettre en train

- ☑ **Choisissez un éventail d'activités physiques qui vous plaisent.** Essayez plusieurs activités jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux.
- ☑ **Établissez une routine :** allez à la piscine ou au gymnase, inscrivez-vous à un cours de cardiovélo, fixez-vous un horaire de course à pied et de séances d'exercice structurées. Ajoutez un volet social en invitant quelqu'un à se joindre à vous.
- ☑ Pendant vos temps libres, **réduisez le temps que vous passez devant la télévision** ou l'ordinateur.
- ☑ **Préférez les modes de transport actifs pour vos déplacements.** Chaque fois que c'est possible, laissez la voiture à la maison et optez pour la marche, le vélo ou la course.
- ☑ **Répartissez sur toute la semaine vos séances d'activité aérobique d'intensité modérée à élevée.** Chaque séance d'activité physique doit durer au moins dix minutes.
- ☑ **Joignez-vous à une équipe** – participez à des activités sportives et récréatives en groupe. Faites d'une pierre deux coups : soyez actif tout en vous faisant des amis.



- **Fixez-vous un objectif**
- **Faites un plan**
- **Choisissez l'heure et le lieu**
- **C'est un pas dans la bonne direction!**





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

Bienfaits pour la santé

BONNE SANTÉ ET LONGUE VIE!

L'activité physique est un élément essentiel d'un mode de vie sain. L'activité physique régulière peut contribuer à réduire les risques de mort prématurée et de maladies chroniques comme les coronaropathies, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'hypertension, le cancer du côlon, le cancer du sein, le diabète de type 2 et l'ostéoporose.

CHAQUE PAS COMPTE!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

ÊTRE BIEN DANS SA PEAU!

Parce qu'elle améliore la condition physique et l'estime de soi, atténue les effets du stress, améliore le niveau d'énergie et favorise la santé mentale, l'activité physique régulière procure souvent un sentiment de bien-être général.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin et le vélo.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité modérée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature.

Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > À titre d'exemple, il peut s'agir de faire des redressements brachiaux et des redressements assis, de soulever des poids et des haltères, de monter des marches ou de creuser dans le jardin.
- > Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 18 à 64 ans n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Ces directives peuvent être valables pour les femmes enceintes. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.