

# Guide d'activité physique

## Guide d'activité physique

pour une vie active saine

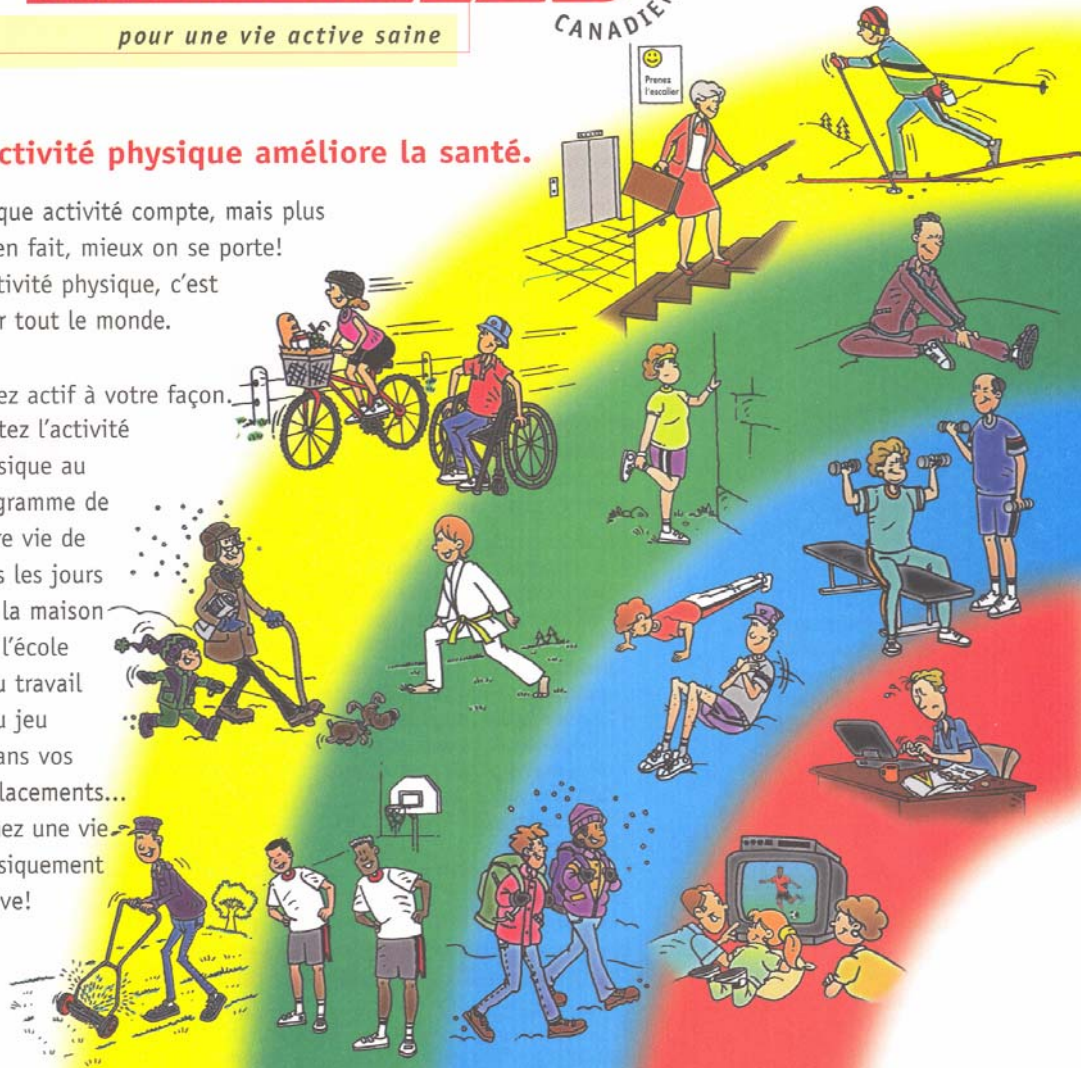
CANADIEN

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

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



Toute modification est interdite. Le document peut être photocopié au complet sans autorisation préalable.  
Cat. H39-429/1998-1F  
ISBN 0-662-82722-8

