

ATTEINDRE SON SOMMET PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bienfaits d'un mode de vie actif

Faire de l'activité physique sur une base régulière procure de multiples bienfaits. En voici quelques-uns :

Santé physique

- Augmentation des capacités
- Amélioration du profil cardiovasculaire
- Prévention de maladies

Santé mentale

- Diminution du stress
- Réduction des symptômes dépressifs
- Amélioration de l'estime de soi

Productivité

- Meilleure concentration
- Augmentation du niveau d'énergie
- Réduction de l'absentéisme

Recommandations en matière d'activité physique

Pour obtenir des bénéfices optimaux, un adulte devrait cumuler l'équivalent de **150 minutes d'activité physique** sur une base hebdomadaire, à une intensité modérée à élevée. À cette intensité, la fréquence cardiaque est plus élevée et on ressent un certain essoufflement. Une discussion est entrecoupée par la respiration, mais demeure possible. Les périodes d'activité physique sont idéalement réparties tout au long de la semaine en **séances d'au moins 10 minutes**.

Exemple 1 :

- 10 minutes de marche rapide le midi (du lundi au vendredi)
- Musculation en circuit : 30 minutes par séance, 2 fois par semaine
- Activité de 45 minutes durant la fin de semaine (randonnée, vélo, natation...)
- BONI QUOTIDIEN : utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur

Exemple 2 :

- Monter dans l'autobus et en descendre un arrêt plus loin (8 à 10 minutes de marche, 2 fois par jour)
- Cours de groupe de 30 minutes, 1 fois par semaine
- Séance de yoga ou de Pilates à la maison, 20 minutes, 2 fois par semaine
- BONI QUOTIDIEN : se lever pour aller parler à ses collègues plutôt que les appeler

Lorsqu'on part d'un mode de vie sédentaire, on peut commencer par ajouter quelques séances d'activité physique et augmenter graduellement afin de changer ses habitudes de façon durable. Aucune activité n'est trop courte ou trop légère ; tout s'accumule. **Le secret, c'est la régularité !**

Astuces pour bouger régulièrement

- Choisir une activité qui nous plaît et qui nous fait du bien
- Choisir un moment qui nous convient plus facilement
- Séparer l'activité en plusieurs petites périodes
- Mettre le tout à l'agenda
- Aviser son entourage que l'on n'est pas disponible à ce moment
- Utiliser les rappels Outlook
- Réduire le temps consacré aux activités sédentaires comme la télévision
- Utiliser un mode de transport actif, lorsque c'est possible
- Commencer progressivement
- Respecter ses capacités
- Se fixer un objectif réaliste et mesurable
- Ajuster son objectif au besoin

Attention aux raisons qui ne sont en fait que de mauvaises excuses. Il existe plusieurs façons de bouger. Il y en a certainement une pour vous !