

# La reprise d'une activité physique

## > Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique est l'ensemble des mouvements que je fais chaque jour (marcher, bricoler, faire le ménage ...). Elle permet de lutter contre la sédentarité (être assis ou couché, regarder la télévision, faire de l'ordinateur).

## > Les bienfaits de l'activité physique

Pratiquer une activité physique :

- m'aide à me sentir bien
- me procure du plaisir

Et • permet :

- de baisser la pression artérielle
- d'augmenter le bon cholestérol
- de diminuer la glycémie et améliorer l'HbA1c (Hémoglobine glyquée)
- d'éviter la prise de poids (si associée à une alimentation équilibrée)
- de gérer le taux de stress

## > Je fais le point sur mon activité physique

Calculez en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question

	1	2	3	4	5
1. En dehors de mes activités quotidiennes, combien d'heures je consacre par semaine au bricolage, jardinage, ménage, etc... ?	<input type="checkbox"/> - de 2 h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> 10 h et plus
2. Combien de minutes par jour je consacre à la marche (ballade) ?	<input type="checkbox"/> - de 15 min	<input type="checkbox"/> 16 à 30 min	<input type="checkbox"/> 31 à 45 min	<input type="checkbox"/> 46 à 60 min	<input type="checkbox"/> 1h et +
3. Est-ce que je pratique régulièrement une ou des activités physiques ?	<input type="checkbox"/> non				<input type="checkbox"/> oui
4. A quelle fréquence je pratique l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2 fois/mois	<input type="checkbox"/> 1 /semaine	<input type="checkbox"/> 2/semaine	<input type="checkbox"/> 3/semaine	<input type="checkbox"/> 4 et +/semaine
5. Combien de minutes je consacre en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> - de 15 min	<input type="checkbox"/> 16 à 30 min	<input type="checkbox"/> 31 à 45 min	<input type="checkbox"/> 46 à 60 min	<input type="checkbox"/> 1h et +

Mon score : .....

J'ai :

• Moins de 10

Je suis sédentaire

• entre 10 et 20

Je suis actif (ve)

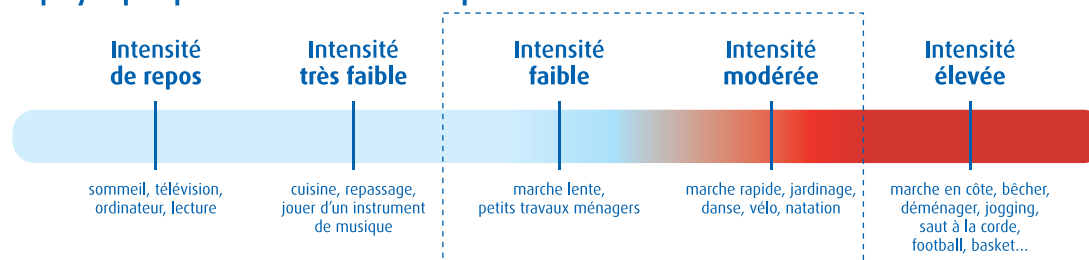
• Plus de 20

Je suis très actif (ve)



## > Quels types d'activités physiques privilégier ?

L'activité physique peut être classée en plusieurs niveaux d'intensité :



Selon l'avis de mon médecin, je privilégie plutôt les activités d'intensité faible à modérée (activités d'endurance : marche rapide, natation...) qui sont les plus bénéfiques pour le système cardiovasculaire.

## > Comment reprendre une activité physique ?

### 3 règles d'or :

#### 1. Je fais contrôler l'état de mon cœur

J'en parle à mon médecin ou à mon cardiologue pour faire un bilan cardiovasculaire

#### 2. Je suis attentif aux signaux de mon corps

L'essoufflement est le signe que mes limites sont atteintes :

- je ralentis ma cadence
- et/ou • je m'arrête si je n'arrive plus à parler pendant l'effort

#### 3. Je me fixe des objectifs

Progressivement, j'essaie d'atteindre au moins 30 minutes d'activité physique par jour en 1 seule fois ou en plusieurs fois (2 x 15 min ou 3 x 10 min)

Je marche autant de fois que j'en ai l'occasion :

- je vais chercher le pain à pied
- je promène le chien
- je fais des travaux ménagers, du jardinage, du bricolage...
- je prends les escaliers plutôt que l'ascenseur



J'ai envie de reprendre une activité physique, qui peut m'aider ?

-----

-----

-----

