

## Activité physique : Conseils

- **Limiter la sédentarité**
  - Marchez pour vos déplacements quotidiens
  - Essayer de marcher 30 minutes par jour (marche rapide), quitte à fractionner la marche par période de 10 min.
  - Descendez des transports en commun avant votre destination finale et rejoignez-la en marchant
  - Evitez de rester trop longtemps assis, pensez à vous lever régulièrement et marcher (lorsque vous êtes au téléphone par ex.)
- **Activité physique**
  - Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne pour aboutir à 30 min de marche par jour d'une activité équivalente à une marche rapide. Un fractionnement par période de 10 min est efficace.
  - Peut être associée à la prescription d'un programme structuré d'activité physique adapté aux possibilités.
  - Les activités physiques d'intensité modérée seront privilégiées, comme la marche, le vélo, la natation.
  - Un test d'effort sera prescrit aux hommes après 45 ans, aux femmes après 55 ans, en présence de facteurs de risque cardio-vasculaire, de signes ou symptômes de maladie coronaire, de pathologie cardiaque, pulmonaire ou métabolique.
- **Bénéfice de la remise en mouvement**
  - Participe au succès de la perte pondérale, l'activité physique ne fait pas perdre du poids mais prévient sa la rechute sur le long terme.
  - Contribue à améliorer la qualité de vie, le profil psychologique, l'estime de soi et l'image corporelle.
- **Remise en mouvement réussie**
  - Le suivi de l'activité physique est possible à l'aide d'un relevé des activités, un podomètre, un questionnaire.
  - La démarche de remise en mouvement commence par une évaluation des barrières (expérience passées désagréables, croyances, désadaptation cardio-respiratoire, arthralgies, etc.....)
  - Estimation de la souffrance générée par le regard des autres, surtout lors d'activité aquatiques. Cette difficulté s'atténue si la fréquentation se déroule les mêmes jours, aux mêmes horaires et toujours dans la même piscine.

