

# Rx ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour des gains graduels et progressifs vers une fonction améliorée et une vie active!

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

But(s) de la thérapie par exercice : \_\_\_\_\_

Cochez <input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	<b>ACTIVITÉ AÉROBIQUE / CARDIOVASCULAIRE</b> Activité : _____ (exemples au bas de la page) Fréquence : 2 3 4 5 6 7 jours par semaine Intensité : légère modérée élevée Durée : 5 10 15 20 30 40 minutes par session
<input type="checkbox"/>	<b>ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE / RÉSISTANCE</b> Activité : _____ (exemples au bas de la page) Fréquence : 2 3 4 5 6 7 jours par semaine
<input type="checkbox"/>	commencez à une intensité très légère, puis augmentez graduellement
<input type="checkbox"/>	diminuez les activités sédentaires comme regarder la télévision ou utiliser un ordinateur (ou faites des exercices durant ces activités, p. ex. levés de jambes durant les pauses publicitaires)
<input type="checkbox"/>	vous pouvez utiliser un analgésique à courte durée d'action _____ avant l'activité
<input type="checkbox"/>	personnes atteintes du diabète et à risque d'hypoglycémie : veuillez vérifier votre glycémie avant et après l'exercice
<input type="checkbox"/>	veuillez tenir un journal quotidien d'exercice
<input type="checkbox"/>	veuillez utiliser un podomètre / téléphone cellulaire / FitBit pour suivre vos pas au quotidien: fixez-vous un objectif réaliste
<input type="checkbox"/>	veuillez prendre un rendez-vous de suivi avec moi _____
<input type="checkbox"/>	veuillez utiliser avec précaution _____ (consultez une ou un professionnelle ou professionnel de la santé en cas de douleurs thoraciques)

Signature de la professionnelle ou du professionnel: \_\_\_\_\_ Signature de la ou du patient: \_\_\_\_\_

## LIGNES DIRECTRICES DE SANTÉ CANADA SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Faites au moins 2.5 heures (150 minutes) d'activité physique par semaine pour obtenir des bienfaits pour la santé.
- Concentrez-vous sur des activités aérobiques d'intensité modérée à élevée tout au long de la semaine, réparties en séances de 10 minutes ou plus.
- Augmenter votre force en ajoutant des activités de renforcement qui ciblent vos muscles et vos os au moins deux jours par semaine.

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ AÉROBIQUE

marche, course, randonnée, nage, vélo, monter des escaliers, tâches ménagères, ski de fond, danse, jardinage, sports compétitifs (baseball, soccer, tennis, basketball, badminton, squash, volleyball, pickleball, etc.)...

## EXEMPLES D'ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

yoga, tai chi, planches latérales, exercice du chien-oiseau, push ups, soulever des poids libres, travaux dans la cour, bandes d'exercice...

**BÉNÉFICES DE L'EXERCICE** : diminue le risque de plusieurs maladies, incluant la démence, le diabète, les maladies du cœur, l'ostéoporose, l'anxiété, la dépression et la fatigue chronique. Aide à traiter la douleur chronique. Améliore la qualité de vie. Diminue le risque de mortalité associé à ces maladies.

# FAIRE DE L'EXERCICE N'A PAS À ÊTRE DIFFICILE

Quand les personnes pensent à faire de l'exercice, elles imaginent souvent suer dans un gym, ou courir un marathon. Ce sont certainement de bonnes choses à faire, mais elles ne sont pas les seules façons de rester actives et actifs.



**Marcher 20 à 30 minutes  
par jour fait une différence!**



*«Je me sens bien et je n'ai pas de surplus de poids.  
Pourquoi devrais-je m'embêter à faire de l'exercice?»*

**Le but de l'exercice est en fait d'essayer de :**



**vous aider  
à vous  
sentir plus  
heureux,**



**vous  
donner  
plus  
d'énergie,**



**& d'ajouter  
des  
années  
à votre  
vie.**

**Ces choses peuvent arriver avec l'exercice même si vous ne perdez pas de poids.**

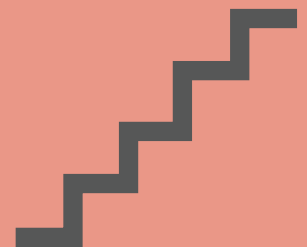
*«Je n'ai juste pas le temps de faire de l'exercice.»*

**Essayez d'incorporer de l'activité physique dans ce que vous faites déjà dans votre journée.**

**Rendez-vous en  
vélo ou à la marche  
au travail ou à vos  
rendez-vous.**



**Prenez les  
escaliers à la  
place des  
ascenseurs.**



**Descendez de l'autobus plus tôt,  
ou stationnez-vous plus loin de  
votre destination et marchez le  
reste du chemin.**



**Prenez une marche lors  
d'un rendez-vous à la  
place de vous asseoir  
pour prendre un café.**

**Déneigez avec une  
pelle à la place  
d'une souffleuse.**

