

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"/>	ACTIVITÉ AÉROBIQUE / CARDIOVASCULAIRE 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"/>	ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE / RÉSISTANCE 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.)...

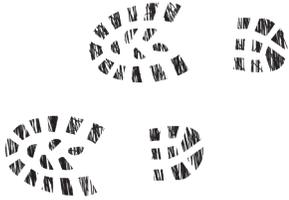
EXEMPLES D'ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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.

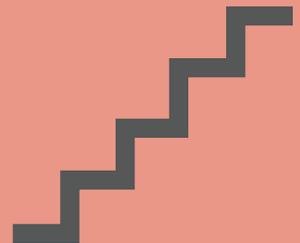
«Je n'ai juste pas le temps de faire de l'exercice.»

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.**

