



Intégrer l'activité physique à son mode de vie

Aperçu de la trousse

Un important objectif à long terme du programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) est de vous aider à acquérir les compétences nécessaires pour demeurer actif le reste de votre vie. Le fait d'inclure des activités intégrées au mode de vie à votre programme d'exercice régulier vous aidera à augmenter votre niveau d'activité et à découvrir de nouvelles façons d'être actif. Inévitablement, certaines situations se présenteront où vous ne pourrez pas faire de l'exercice. Le programme du CPRIC vous apprendra à faire face à ces situations. La présente trousse porte sur les cinq étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Comprendre les bienfaits des activités intégrées au mode de vie
- Étape n° 2.** Évaluer son niveau d'activité physique
- Étape n° 3.** Trouver des façons de faire tous les jours des activités intégrées au mode de vie
- Étape n° 4.** Se préparer aux situations où il n'est pas possible de faire de l'exercice
- Étape n° 5.** Évaluer ses écarts et les transformer en occasion d'apprentissage

Étape n° 1

Comprendre les bienfaits des activités intégrées au mode de vie

Théoriquement, l'exercice et l'activité physique sont deux concepts différents. L'« activité physique » comprend toutes les activités qui font travailler les muscles et qui contribuent à brûler des calories. L'« exercice », quant à lui, désigne l'activité physique conventionnelle, pratiquée de façon répétitive.

<i>Activités physiques intégrées au mode de vie</i>	<i>Exercice aérobique conventionnel</i>
Faire une promenade avec le chien	Nager
Pousser un enfant dans une poussette	Faire de la bicyclette
Ratisser les feuilles	Marcher sur le tapis roulant
Passer l'aspirateur	Faire du jogging
Emprunter les escaliers	Ramer
Se rendre à la boîte aux lettres à pied	Sauter à la corde
Creuser dans le jardin	Faire de la danse aérobique

Avantages des activités intégrées au mode de vie

Elles se pratiquent n'importe quand. Chaque minute consacrée à l'activité physique compte – même se rendre à pied à la boîte aux lettres ou emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur. Vous n'avez pas besoin de réserver du temps pour ce genre d'exercice. D'ailleurs, vous serez surpris de voir à quel point il est facile d'accumuler les minutes au cours d'une journée. Il n'est pas rare d'accumuler de 30 à 45 minutes additionnelles d'activité physique par jour par le biais d'activités intégrées au mode de vie.

Elles se pratiquent n'importe où. Les occasions abondent. Il est facile d'intégrer des activités physiques à votre mode de vie.

Elles ne nécessitent aucun équipement particulier, sauf une paire de chaussures confortables. De plus, il n'est pas nécessaire d'enfiler des vêtements d'exercice. Comme ce type d'exercice fait peu transpirer, vous n'avez pas besoin de prendre une douche par la suite.

Elles ne nécessitent aucune compétence particulière. La plupart du temps, vous ferez des activités que vous savez déjà faire et que vous devez faire de toute façon. Vous pourriez même gagner du temps et économiser de l'argent en faisant le travail vous-même.

Elles présentent un faible risque de blessure, car ce ne sont pas des activités très vigoureuses.

Énumérez les bienfaits que vous procurent les activités intégrées au mode de vie.

Les bienfaits que me procurent les activités intégrées au mode de vie

-
-
-

Étape n° 2

Évaluer son niveau d'activité physique

Une façon simple d'évaluer votre niveau d'activité physique actuel est d'utiliser un podomètre pour compter le nombre de pas que vous faites chaque jour. Le podomètre est un petit instrument de la taille d'une grosse montre, que l'on trouve dans la plupart des magasins d'articles de sport.

Essayez l'exercice qui suit. Au lever, fixez le podomètre à votre ceinture, puis vaquez à vos occupations habituelles. À la fin de la journée, vérifiez le nombre de pas que vous avez faits. Portez le podomètre et comptez vos pas pendant sept jours consécutifs. Consignez vos pas dans le tableau ci-dessous. Faites le total de vos pas pour la semaine et divisez ce chiffre par sept pour obtenir votre moyenne quotidienne. Ce sera votre point de repère.

Nombre de pas par jour Semaine du _____

	<i>Dim</i>	<i>Lun</i>	<i>Mar</i>	<i>Mer</i>	<i>Jeu</i>	<i>Ven</i>	<i>Sam</i>	<i>Total</i>	<i>Moyenne</i>										
Nombre de pas	___	+	___	+	___	+	___	+	___	+	___	+	___	=	___	÷	7	=	_____

Vous devez maintenant trouver des façons d'augmenter le nombre de pas que vous faites dans votre journée. Les gens effectuent en moyenne 2 500 à 5 000 pas par jour au cours d'une journée de travail normale. Une journée sédentaire représente de 1 500 à 2 500 pas. Lors d'une journée particulièrement active, comme lorsque vous voyagez, que vous vous déplacez dans les aéroports ou que vous faites une visite touristique, vous pouvez facilement accumuler de 15 000 à 20 000 pas dans une même journée.

Ne vous préoccupez pas de la distance parcourue. Dans le cas des activités intégrées au mode de vie, chaque pas compte – petit ou grand, ascendant ou descendant. On estime que 10 000 pas correspondent à environ 30 minutes d'exercice modéré. Il est donc possible de profiter des bienfaits de l'exercice sans participer à un programme d'exercice structuré. Utilisez cette approche pour :

- augmenter le nombre de pas que vous faites dans votre journée;
- brûler des calories additionnelles;
- demeurer actif les jours où vous ne pouvez pas faire votre programme d'exercice régulier.

Je vais augmenter le nombre de pas que je fais chaque jour. Mon objectif est le suivant :

Semaine du : _____

Nombre moyen de pas par jour : _____

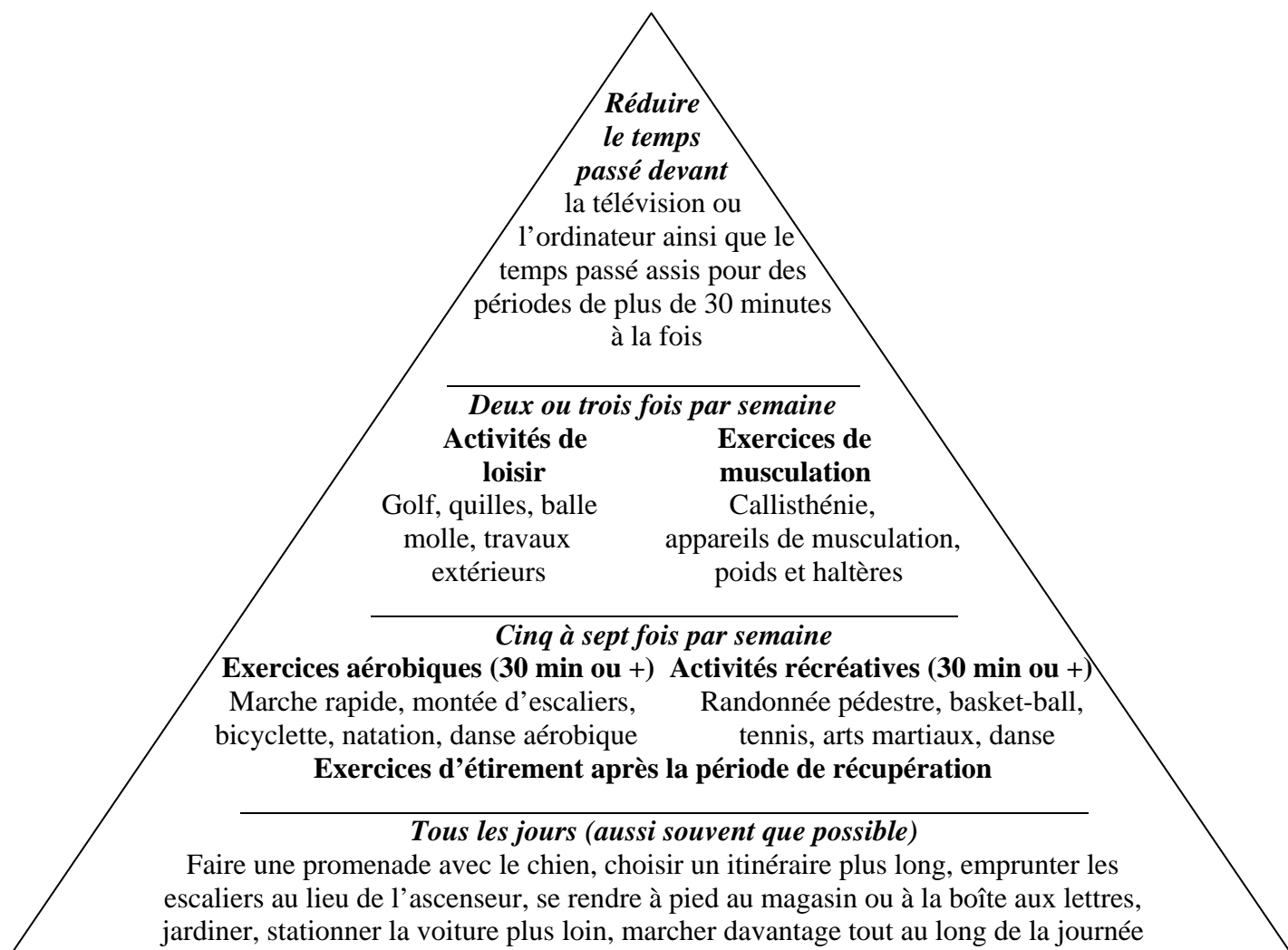
Étape n° 3

Trouver des façons de faire tous les jours des activités intégrées au mode de vie

Il existe un nouveau schéma illustrant les divers types d'activité physique et d'exercice que vous devriez faire. Il s'agit de la « pyramide d'activité physique ». À la base de la pyramide, on trouve les activités intégrées au mode de vie. En plus de votre programme d'exercice régulier, vous devriez inclure tous les jours autant d'activités intégrées au mode de vie que possible. Plus tard dans le programme, vous ajouterez des activités récréatives, de loisir et de musculation.

La pyramide d'activité physique

Faites preuve de créativité dans votre approche pour demeurer actif.



Brûler des calories additionnelles

En plus de votre programme d'exercice régulier, cherchez des façons de brûler des calories additionnelles par le biais d'activités intégrées au mode de vie. Notez ci-dessous des façons d'être plus actif.

À la maison :

- Ratissez les feuilles au lieu d'utiliser une souffleuse à feuilles.
- Faites une promenade avec le chien après le souper au lieu de regarder la télévision.

Façons d'intégrer des activités à votre mode de vie :

Au travail :

- Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Restez debout au lieu de vous asseoir pendant que vous êtes au téléphone.
- À l'heure du dîner, marchez au lieu de prendre la voiture.

Dans les loisirs :

- Si vous jouez au golf, marchez au lieu d'utiliser une voiturette.
- Jouez à la balle avec votre enfant.
- En visite, découvrez à pied les beautés de la ville.

Examinez le haut de la pyramide d'activité. Prenez conscience de vos périodes d'inactivité. Pensez au nombre d'heures que vous passez assis ou étendu. Déterminez les périodes de la journée durant lesquelles vous êtes le plus sédentaire. Notez-les ci-dessous, puis trouvez des façons de remplacer les activités sédentaires par des activités intégrées au mode de vie.

Au lieu de (activités sédentaires) :

Je vais (activités intégrées au mode de vie) :

-
-
-
-

-
-
-
-

Étape n° 4

Se préparer aux situations où il n'est pas possible de faire de l'exercice

Il y aura des moments où ce sera difficile, voire même impossible, de faire de l'exercice. C'est à prévoir. Ce n'est pas la fin du monde si vous ne pouvez pas faire de l'exercice pendant quelques jours. Toutefois, il est très important d'avoir un plan d'action pour recommencer à faire de l'exercice dès que possible et éviter d'abandonner complètement votre programme d'exercice.

Vous serez en mesure de prévoir certaines situations et de trouver un moyen d'y faire face, mais d'autres situations seront imprévisibles. Dressez une liste d'exemples qui s'appliquent à vous.

Situations prévisibles auxquelles je peux me préparer

- Vacances ou voyages d'affaires
- Responsabilités professionnelles
- Occasions spéciales/congés
-
-

Situations imprévisibles auxquelles je ne peux pas me préparer

- Maladie
- Blessure
- Responsabilités familiales
-
-

Passez en revue les suggestions éprouvées qui suivent pour faire face à ces problèmes courants.

Voyages d'affaires

- Marchez au lieu de prendre un taxi pour vous rendre d'un rendez-vous à un autre.
- Faites une marche rapide avant le déjeuner.
- Enregistrez vos bagages ou rangez-les dans un casier, puis marchez dans l'aéroport en attendant l'annonce de votre vol.
- Faites une promenade à la fin de la journée avant de retourner à votre chambre d'hôtel ou d'aller manger.

Vacances

- Découvrez les beautés d'une nouvelle ville à pied, à la course ou à bicyclette.
- Marchez dans les parcs et les musées.
- Choisissez des activités récréatives actives – randonnée pédestre, pêche, observation d'oiseaux, équitation ou canotage.

Responsabilités professionnelles

- Faites plusieurs petites marches rapides tout au long de la journée.
- Discutez du travail avec vos collègues au cours d'une marche.
- Faites des pauses d'étirement pour améliorer la productivité et la concentration.

Occasions spéciales/vacances

- Choisissez des activités que vous pouvez faire avec des amis.
- Informez les autres que l'exercice est une priorité pour vous et demandez-leur de vous soutenir dans vos efforts.
- Combinez les activités sociales à l'exercice – danse, patinage, randonnée pédestre, bicyclette.

Blessure

- Trouvez une activité de remplacement – aérobic aquatique, bicyclette stationnaire, aérobic sur chaise.
- Ne changez pas votre routine. Continuez à réserver du temps pour faire de l'exercice.
- Recommencez votre programme d'exercice régulier dès que vous allez mieux.

Maladie

- Ne faites pas d'exercice si vous avez de la fièvre.
- Soyez conscient des symptômes indicateurs d'un trouble cardiaque.
- Répétez les étapes que vous avez suivies au début de votre programme d'exercice.
- Réduisez la durée et l'intensité de vos séances d'exercice lorsque vous recommencez votre programme.
- Gardez une attitude positive.

Responsabilités familiales

- Trouvez des occasions pour faire de l'exercice avec votre conjoint.
- Faites une promenade ensemble et profitez-en pour jaser.
- Soyez un modèle actif pour les autres membres de la famille.

Déterminez les situations qui sont susceptibles de vous poser des problèmes. Planifiez des stratégies pour y faire face. Demandez à quelqu'un de faire un jeu de rôle avec vous pour vous préparer aux situations susceptibles de se produire. Visualisez la situation difficile et votre réaction positive. Demandez à votre conseiller de vous faire des suggestions.

Problèmes éventuels

-
-
-

Mon plan d'action

-
-
-

Si vous ne pouvez pas suivre votre programme d'exercice régulier pendant plusieurs semaines :

Appliquez la formule FIT (fréquence, intensité et temps). Vous pouvez réduire des deux tiers le temps consacré à chaque séance d'exercice pourvu que vous continuiez à faire de l'exercice à votre intensité habituelle au moins tous les trois jours. Vous pourrez ainsi maintenir votre niveau actuel de condition physique pendant quinze semaines. Par exemple, si vous avez l'habitude de marcher tous les jours pendant 45 minutes à une intensité de 13 sur l'échelle de perception de l'effort, vous pouvez continuer de marcher à ce rythme, à raison de trois séances de quinze minutes par semaine. Essayez de reprendre votre programme d'exercice régulier le plus tôt possible.

Étape n° 5

Évaluer ses écarts et les transformer en occasion d'apprentissage

Apprenez à voir les problèmes comme des occasions d'apprentissage. Ce qui compte, c'est votre réaction aux problèmes et les gestes que vous posez pour repartir rapidement du bon pied. La prochaine fois qu'une situation vous empêche de faire de l'exercice, notez ce que vous avez fait pour y faire face. Évaluez vos efforts.

	<i>Situation :</i>	<i>Ce que vous avez fait :</i>
Avant l'écart?		
Durant l'écart?		
Après l'écart?		
Quelle leçon en avez-vous tirée?		
Qu'auriez-vous pu faire différemment?		
Avez-vous plus confiance en votre capacité à faire face aux problèmes?		

Si vous avez de la difficulté à vous en tenir à votre programme d'exercice, il est particulièrement important de ne pas manquer vos rendez-vous avec votre conseiller du CPRIC. Discutez-en avec lui. Il pourra vous aider à régler le problème et à élaborer un plan adapté à vos besoins.

Intégrer l'activité physique à son mode de vie

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Énumérez les bienfaits que vous procurent les activités intégrées au mode de vie.

Les bienfaits que me procurent les activités intégrées au mode de vie

-
-
-

- Trouvez des façons de faire tous les jours des activités intégrées au mode de vie.

À la maison :

-
-
-

Au travail :

-
-
-

Dans les loisirs :

-
-
-

- Trouvez des façons de remplacer les activités sédentaires par des activités intégrées au mode de vie.

Au lieu de (activités sédentaires) : Je vais (activités intégrées au mode de vie) :

- | | |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

- ❑ Déterminez les situations où vous ne pourrez pas faire d'exercice et élaborer un plan d'action.

Problèmes éventuels :

Mon plan d'action :

-
-
-

- ❑ Si vous avez eu un écart, qu'avez-vous fait pour repartir du bon pied?

- ❑ Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. L'exercice désigne l'activité physique _____, pratiquée de façon répétitive.
2. L'_____ comprend toutes les activités qui font travailler les muscles et qui contribuent à brûler des calories.
3. Emprunter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur est un exemple d'activité physique intégrée au _____.
4. La pyramide d'activité physique recommande de faire des activités intégrées au mode de vie _____.
5. Il est recommandé de faire de l'exercice aérobique au moins __ minutes à la fois, de _____ à _____ fois par semaine.
6. Il est recommandé de réduire le temps passé assis pour des périodes de plus de __ minutes à la fois.
7. En plus de votre programme d'exercice régulier, cherchez des façons de brûler des _____ additionnelles par le biais d'activités intégrées au mode de vie.

Réponses : 1) conventionnelle; 2) activité physique; 3) mode de vie; 4) tous les jours; 5) 30, cinq, sept; 6) 30; 7) calories

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

