

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES MALADIES DU COEUR

COMMENT FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : _____

Cochez s'il y a lieu

- Pensez aux raisons pour lesquelles vous ne faites pas d'activité physique.**
- Pesez le pour et le contre de votre mode de vie inactif.**
- Préparez-vous à faire plus d'activité physique.**
 - Décidez comment faire plus d'activité dans votre routine de tous les jours.
 - Demandez-vous si vous voulez faire plus d'activité seul ou avec d'autres.
 - Choisissez des activités que vous aimez.
 - Fixez-vous des objectifs réalistes.
 - Prévoyez des récompenses.
 - Faites toujours des exercices d'échauffement au début de la séance d'activité physique. Faites des exercices de retour au calme à la fin.
 - Fixez la date à laquelle vous commencerez.
- Faites plus d'activité physique :**
 - Révissez vos objectifs si nécessaire.
 - Récompensez-vous.
 - Dites-vous que vous êtes capable de le faire.
 - Mettez en pratique ce que vous avez appris de vos succès précédents.
- Continuez à faire de l'activité physique :**
 - Rappelez-vous pourquoi vous êtes devenu actif.
 - Prévoyez des solutions pour les occasions où vous pensez lâcher.

**PRÉVOYEZ FAIRE 30 MINUTES OU PLUS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHAQUE JOUR**

QUELQUES FAITS IMPORTANTS SUR L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES MALADIES DU COEUR

Les gens inactifs risquent deux fois plus d'avoir une maladie du coeur que les gens actifs.

La pratique régulière de l'activité physique réduit votre risque de développer une maladie du coeur.

À PROPOS DE CE DÉPLIANT

Ce dépliant vous aidera à devenir plus actif et vous soutiendra dans vos efforts si vous faites déjà de l'activité physique. Étant donné que certaines personnes sont plus actives que d'autres, l'information qui s'adresse à vous sera différente selon que vous êtes une personne plus ou moins active. Ce dépliant vous aidera à savoir à quelle étape vous en êtes et vous donnera des trucs pratiques pour vous aider à devenir plus actif quand vous le voudrez. Lisez la section suivante pour déterminer quelle partie vous concerne.

À quelle étape en êtes-vous ?

- Je ne pense pas faire plus d'activité physique. Allez à la section un.
- Je songe à faire plus d'activité physique. Allez à la section deux.
- Je fais de l'activité physique de temps en temps, mais pas régulièrement. Allez à la section trois.
- Je fais régulièrement de l'activité physique depuis moins de 6 mois. Allez à la section quatre.
- Je fais régulièrement de l'activité physique depuis 6 mois ou plus. Allez à la section cinq.

QU'EST-CE QU'UN BON TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Tous les types d'activité physique peuvent être bons pour votre santé s'ils sont effectués avec prudence. Pour tirer le plus de bienfaits de l'activité physique, pratiquez chaque semaine une variété d'activités qui amélioreront votre endurance, votre souplesse et votre force.

Les activités qui exigent un travail d'endurance gardent le coeur, les poumons et l'appareil circulatoire en santé et vous donnent plus d'énergie. La marche, le vélo, la danse et le tennis en sont quelques exemples.

Les activités qui exigent un travail en souplesse facilitent les mouvements. Ces activités comprennent des mouvements d'extension, de flexion et des étirements de tous vos groupes musculaires. Le jardinage, le lavage du plancher et les exercices d'étirement sont des activités qui améliorent la souplesse.

Les activités qui exigent un travail en force aident vos muscles et vos os à rester forts et améliorent votre posture. Les mouvements en force se font contre une résistance, par exemple lorsque vous poussez ou tirez pour ouvrir une porte très lourde. Pour améliorer votre force, vous pouvez par exemple monter des escaliers, ratisser et transporter des feuilles et faire des exercices comme des pompes (*push-ups*).

QU'EST-CE QU'UN BON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

La plupart des adultes devraient faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée presque tous les jours de la semaine. Un exercice modéré est une activité qui vous fait respirer plus vite qu'à la normale mais vous permet de parler facilement. Si vous faites des activités moins vigoureuses, vous devez essayer d'en faire 60 minutes par jour. Ces activités moins vigoureuses ne vous font pas respirer plus vite qu'à la normale. Quand vous passerez à des activités plus intenses, vous pourrez vous limiter à 30 minutes. Vous n'avez pas à faire 30 ou 60 minutes en une seule fois. Vous pouvez additionner le temps des différentes activités durant la journée. Pour retirer le plus de bienfaits, il est préférable que chaque période d'activité dure au moins 10 minutes.

SECTION UN

JE NE PENSE PAS FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POURQUOI VOUS NE FAITES PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Voici quelques raisons qu'on entend souvent :

- ✘ « **Je n'ai pas le temps.** »
Si vous êtes très occupé, il peut sembler impossible de prendre le temps de faire de l'activité physique. Par contre, les gens actifs n'ont pas plus de temps libre que les gens inactifs - ils prennent le temps. Un cours d'activité physique ou une séance d'entraînement dans un gymnase peut être bon, mais **vous pouvez faire de l'activité physique à la maison**. Pensez au temps que vous passez devant la télé. En fait, vous pouvez même faire de l'activité physique en regardant la télé. Vous pouvez pédaler sur une bicyclette stationnaire ou faire du *step*. Vous pouvez aussi être plus actif sans investir trop de temps, en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur, en stationnant loin de l'entrée des magasins ou du bureau et en marchant ou en prenant votre bicyclette toutes les fois que c'est possible.
- ✘ « **Je n'ai pas l'énergie pour faire plus d'activité physique.** »
Plusieurs personnes disent qu'elles n'ont pas assez d'énergie pour faire plus d'activité physique. **Mais la bonne nouvelle c'est qu'une fois que vous serez plus actif, vous aurez probablement plus d'énergie**. L'activité physique n'enlève pas d'énergie; elle vous en donne plus.
- ✘ « **Je ne suis pas intéressé.** »
Certaines personnes ont un mauvais souvenir de l'exercice. Elles se rappellent avoir transpiré,

avoir été essouffées, fatiguées et avoir eu des douleurs le lendemain. Avant, on croyait qu'il fallait souffrir pour se mettre en forme. On sait maintenant que la douleur n'est pas nécessaire pour tirer les bienfaits d'un exercice. Il n'est pas nécessaire de devenir un athlète. Il faut simplement pratiquer plus souvent des activités que vous faites déjà, comme marcher, danser ou jardiner. Essayez de trouver comment faire plus souvent des activités que vous faites déjà et que vous aimez.

- ✘ « **L'activité physique coûte cher.** »
De nombreuses activités ne coûtent rien ou presque rien. Certaines activités peuvent même vous faire économiser. Par exemple, laissez la voiture à la maison et marchez pour vous rendre au magasin.
- ✘ « **Je vais me blesser en faisant de l'activité physique.** »
Si vous débutez lentement et progressez à votre rythme, le risque de blessure est très faible. Au contraire, l'activité physique renforce les muscles et les os. Ainsi, vous risquerez moins de vous faire mal **et** de tomber malade. La plupart des gens peuvent faire plus d'activité physique en toute sécurité.

PENSEZ AUX RAISONS QUI VOUS POUSSENT À NE PAS FAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vous pouvez être d'accord avec ces raisons, ou vous pouvez en avoir d'autres. Dressez la liste de vos raisons personnelles et demandez-vous à quel point elles sont importantes pour vous.

Demandez-vous :

- ✘ Pourquoi je ne fais pas plus d'activité physique ?
- ✘ Pourquoi devrais-je faire plus d'activité physique ?
- ✘ Est-ce que je veux demeurer inactif le reste de ma vie ?

SECTION DEUX

JE SONGE À FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bravo ! Cette section vous aidera à passer de l'étape où vous pensez devenir plus actif à celle de l'action.

Voici quelques trucs :

- Portez attention à tout ce que vous entendez sur l'activité physique.

- Gardez en mémoire vos raisons pour faire plus d'activité physique.
- Pensez à tout ce que vous pourriez faire de plus avec le surplus d'énergie dont vous bénéficieriez si vous étiez plus actif.

FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU PAS ?

Vous devez peser le pour et le contre de l'inactivité physique. Considérez qu'être inactif peut vous nuire et que devenir plus actif peut vous aider.

Faire plus d'activité physique pourrait vous aider à améliorer plusieurs facettes de votre vie :

- ✗ votre santé
- ✗ votre estime de soi
- ✗ votre niveau d'énergie
- ✗ votre vie sociale
- ✗ votre capacité de travailler
- ✗ l'opinion de votre famille et de vos amis

NE PAS FAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT NUIRE

Problèmes de santé que les personnes inactives peuvent avoir

- ✗ maladie du cœur
- ✗ surplus de poids
- ✗ diabète
- ✗ faible quantité de « bon cholestérol » dans votre sang et taux élevé de « mauvais cholestérol »
- ✗ hypertension (« haute pression »)
- ✗ problèmes de dos
- ✗ ostéoporose (faiblesse des os)
- ✗ cancer du côlon

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT AIDER

« L'activité physique est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit ! »

Avantages de faire de l'activité physique

Sur le plan physique

- ✗ contrôle du poids
- ✗ amélioration des taux de cholestérol sanguin
- ✗ moins de risque de faire de l'hypertension
- ✗ moins de risque de faire du diabète
- ✗ moins de risque d'ostéoporose (faiblesse des os)

Sur le plan psychologique

- ✗ gestion du stress
- ✗ augmentation de la confiance en soi
- ✗ soulagement de la déprime
- ✗ amélioration du sommeil
- ✗ plus d'énergie

« Faire de l'activité physique est agréable ! »

Comme il est agréable de se sentir jeune à nouveau ! Les enfants aiment les activités comme courir, sauter et sauter à la corde, mais à l'âge adulte, nous oublions souvent ces joies. Amusez-vous en pratiquant votre activité favorite avec la famille et les amis.

« L'activité physique peut augmenter votre énergie ! »

Plutôt que de vous sentir vidé, vous aurez probablement plus d'énergie. L'activité physique n'épuise pas votre énergie; elle vous en donne plus.

Si vous avez trouvé plus d'avantages que d'inconvénients à faire plus d'activité physique, félicitations! Maintenant vous pouvez passer à la prochaine étape et vous préparer à devenir plus actif. Lisez la section suivante pour vous aider.

Même si vous avez trouvé plus d'inconvénients que d'avantages, vous connaissez maintenant de bonnes raisons de devenir plus actif. Vous savez que vos raisons ne sont pas encore assez convaincantes. Vous ignorez peut-être certains des risques associés à l'inactivité physique. Vous avez peut-être besoin de porter plus attention aux effets de l'inactivité sur votre santé.

Par dessus tout, souvenez-vous que vous avez vraiment les moyens de faire un pas de plus.

SECTION TROIS

JE FAIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TEMPS EN TEMPS MAIS PAS RÉGULIÈREMENT

Cette section peut vous aider à faire plus d'activité physique sur une base régulière. Pour y arriver, vous aurez besoin de planifier.

PLANIFIER POUR FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Intégrez plus d'activité dans votre horaire

Pensez à de petits trucs pour multiplier les activités dans votre vie de tous les jours. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, stationnez loin du magasin, marchez ou prenez votre bicyclette plutôt que votre auto pour vous rendre au travail. Petit train va loin ! Ces activités ne demandent pas beaucoup d'effort.

Êtes-vous matinal ? Alors, faites une marche avant de prendre votre douche le matin. Si vous préférez le soir, vous pourriez vous joindre à un club de marche ou prendre des cours de natation en soirée. Faites tout ce que vous aimez et qui peut s'intégrer dans votre horaire. Utilisez le relevé d'activité à la fin du dépliant pour noter les activités que vous faites et le temps que vous leur consacrez.

Planifiez faire de l'exercice seul, avec un ami ou avec quelqu'un de votre famille. Peu importe, pourvu que cela fonctionne pour vous.

Choisissez des activités que vous aimez

Pensez aux activités que vous aimez déjà. Puis, songez à un moyen de les faire plus souvent. Peut-être voudrez-vous essayer quelque chose de nouveau. Continuez d'essayer jusqu'à ce que vous trouviez des activités que vous aimez vraiment.

Vous pouvez avoir du plaisir et vous sentir mieux en faisant les activités suivantes :

- Marcher ou faire de la bicyclette dans le quartier.
- Travailler dans le jardin.
- Utiliser les installations sportives dans un collège ou dans un centre communautaire.
- Suivre un cours de danse.
- Participer à un sport d'équipe comme le volleyball ou le baseball.
- Jouer à la balle avec les enfants.
- Suivre des cours de natation, de badminton ou de tennis.
- Essayer les sports d'hiver comme le patinage, le ski ou la glissade en traîneau.

Fixez-vous des objectifs réalistes

Vos premiers objectifs doivent être simples pour vous permettre de les atteindre. Par exemple, fixez-vous comme objectif de marcher 3 fois cette semaine. Même si vous n'avez marché que 10 minutes chaque fois, vous aurez atteint votre objectif. La semaine prochaine, vous pourriez marcher 15 minutes chaque fois. Des objectifs réalistes vous aideront à être satisfait de ce que vous avez fait et vous inciteront à poursuivre vos efforts !

Prévoyez des récompenses

Chaque fois que vous atteignez un de vos objectifs, gâchez-vous pour marquer l'occasion :

- Visitez un ami.
- Consacrez plus de temps à votre passe-temps favori.
- Prenez un long bain chaud.
- Allez au cinéma.
- Achetez-vous de nouveaux souliers de course !

Soyez prudent

- Chaque fois, avant de commencer, faites des exercices d'étirement et un échauffement d'au moins 5 minutes. Pendant votre échauffement, faites les exercices que vous ferez durant l'activité mais plus lentement. Par exemple, avant une marche rapide, commencez par marcher lentement pendant 5 minutes.
- Faites toujours des exercices de retour au calme durant au moins 5 minutes à la fin de la séance pour permettre à votre corps de récupérer.
- Pour tirer le maximum de bienfaits, il faut que la partie principale de votre séance d'activité dure à peu près 20 minutes.

Pendant l'activité physique, votre respiration sera plus rapide. C'est normal. Mais n'en faites pas trop. Assurez-vous que vous pouvez toujours parler facilement lors de votre activité.

*Si vous avez de la douleur, arrêtez ! Si vous avez une douleur à la poitrine, un étourdissement ou une perte de connaissance, **appelez votre médecin le plus tôt possible.***

Choisissez une date pour commencer

Fixez une date précise pour commencer.

SECTION QUATRE

JE FAIS RÉGULIÈREMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEPUIS MOINS DE 6 MOIS

Vous devriez être fier de vous ! Vous avez réussi à faire plus d'activité physique sur une base régulière.

VOICI QUELQUES MOYENS POUR VOUS AIDER À CONTINUER

Rappelez-vous *les raisons* qui vous ont poussé à faire plus d'activité physique

(Vous trouverez une liste des bienfaits à la section deux.)

Soyez prudent

Vous débutez ? Commencez lentement, puis progressez vers des activités d'intensité modérée.

Quand vous faites une activité d'endurance, il faut :

- porter des chaussures confortables qui donnent un bon support;
- porter des vêtements confortables appropriés au type d'activité et à la température;
- utiliser l'équipement de sécurité nécessaire (par ex. un casque de vélo)

Trouvez des moyens de rester motivé

- *Fixez-vous des objectifs réalistes pour rester motivé*

Les objectifs vous font voir vos progrès. Fixez-vous des objectifs à court et à long terme. Vos objectifs à long terme sont ce que vous voulez retirer de votre activité - peut-être plus d'énergie, une pression sanguine plus basse ou un meilleur contrôle de votre poids. Vos objectifs à court terme sont les étapes pour y parvenir.

Pensez à votre objectif à long terme. Divisez-le en petits objectifs à court terme. Par exemple, vous pouvez décider de faire une marche de 15 minutes 3 fois par semaine. Chacun des objectifs à court terme vous rapproche de votre objectif à long terme. Si vous n'atteignez pas vos objectifs à court terme, essayez encore ou révisez-les pour qu'ils soient plus faciles à atteindre. Et si vous avez de la difficulté à atteindre votre objectif à long terme, il a peut-être besoin, lui aussi, d'être révisé.

- *Restez motivé en faisant plusieurs activités*
Vous pouvez faire de la bicyclette un jour, marcher le lendemain et nager le jour après. Changer d'activités vous aidera à éviter l'ennui et reposera certains de vos muscles. Même si vous ne faites qu'un type d'activité, il y a plusieurs moyens de rester motivé. Si vous aimez marcher, changez de trajet, marchez à l'intérieur dans un *centre d'achats*, écoutez de la musique avec des écouteurs. Vous pouvez aussi inviter des amis à vous accompagner pour faire changement !
- *Restez motivé en vous récompensant*
Vous avez peut-être déjà ressenti les bienfaits que procurent l'activité physique, comme vous sentir plus détendu et avoir plus d'énergie. Vous pouvez aussi vous accorder une récompense quand vous atteignez un objectif. Ces récompenses peuvent être simples. Vous trouverez à la section trois quelques idées pour vous récompenser.

Dites-vous que vous êtes capable

Ne vous en faites pas si vous êtes parfois découragé ou si vous avez arrêté de pratiquer votre activité physique pendant quelques jours, à cause d'une maladie ou d'un changement soudain dans votre vie. Essayez de reprendre vos bonnes habitudes le plus tôt possible. Vous pouvez continuer !



Voici quelques solutions pour vous aider si vous avez certains problèmes :

« Il fait mauvais. »

Ayez toujours un plan en réserve. Si vous aimez marcher, rejoignez-vous à un club de marche en *centre d'achats* pendant l'hiver. Si vous aimez faire de la bicyclette, faites de la bicyclette stationnaire pendant les mois froids et venteux. Choisissez une activité pour chaque saison : natation durant l'été, bicyclette au printemps et à l'automne, et marche dans les *centres d'achats* pendant l'hiver. Souvenez-vous qu'il y a plusieurs bonnes activités à faire à l'intérieur.

« Je me suis blessé la dernière fois. »

Si vous écoutez votre corps et si vous faites un échauffement avant la séance d'activité physique et un retour progressif à la normale après, vous ne devriez pas vous blesser. Si vous vous blessez, consultez votre médecin. Suivez ses conseils avant de reprendre votre activité. Il n'est pas toujours nécessaire d'arrêter toutes les activités à cause de blessures légères.

« Je n'ai pas le goût, je suis de mauvaise humeur. »

L'activité physique peut améliorer votre humeur. Elle aide à réduire le stress et à atténuer la tristesse. C'est un excellent moyen de se défouler !

« Je suis en vacances. »

Il y a plusieurs façons de rester actif lorsque vous êtes en vacances. Marcher dans une nouvelle ville est un bon moyen de combiner tourisme et activité physique. Il y a souvent des piscines et des salles d'exercices que vous pouvez utiliser dans les hôtels.

Facilitez-vous les choses

Certaines personnes prévoient faire de l'activité physique après le travail. Mais un empêchement peut survenir lorsqu'elles passent à la maison pour prendre leurs vêtements d'activité physique. La solution : apportez vos vêtements d'activité physique au travail et allez-y directement. Si vous êtes très occupé, réservez du temps sur votre calendrier pour l'activité physique.

Pensez à vos succès passés

Pensez au temps où vous trouviez difficile de faire quelque chose que vous aviez besoin de faire (par exemple, arriver au travail à temps). Parmi les méthodes que vous avez alors utilisées, lesquelles pourraient maintenant vous aider à demeurer actif ? Vous avez réussi dans le passé et vous pouvez encore le faire !



SECTION CINQ

JE FAIS RÉGULIÈREMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEPUIS 6 MOIS OU PLUS

Bravo ! Votre défi est de rester actif pour de bon.

- Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous avez commencé à faire de l'activité physique. (Vous trouverez d'autres bienfaits de l'activité physique à la section deux.)
- Planifiez vos activités à l'avance. (À la section quatre, vous trouverez quelques trucs pour continuer.)
- Pensez à l'avance à votre mode de vie et à ses effets sur vos habitudes de pratique d'activité physique.

Répondez aux questions suivantes :

Avez-vous déjà arrêté de faire de l'activité physique dans le passé ?

Pourquoi avez-vous arrêté ?

Qu'avez-vous fait pour recommencer ?

Qu'est-ce qui risque d'être un problème pour vous maintenant ?

Que pouvez-vous faire pour vous y préparer ?

Qu'est-ce qui peut vous aider à recommencer si vous arrêtez ?

Faire de l'activité physique chaque jour pour le reste de votre vie. C'est plus facile que vous ne le pensez !

RELEVÉ D'ACTIVITÉ

Utilisez ce relevé pour suivre les activités que vous faites et le temps que vous leur donnez.

Nom: _____

Journée	Moment de la journée	Activité	Durée (en minutes)	Durée totale (en minutes)
Exemple →	<i>Matin</i>	<i>Marche rapide</i>	<i>10</i>	<i>30</i>
	<i>Après-midi</i>	<i>Jeu avec les enfants</i>	<i>10</i>	
	<i>Soir</i>	<i>Bicyclette</i>	<i>10</i>	
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Il existe des ressources communautaires pour vous aider à faire plus d'activité physique et à contrôler les autres facteurs de risque de maladies du coeur. Pour plus d'information, consultez les pages jaunes ou les pages bleues de votre annuaire téléphonique, ou l'une ou l'autre des ressources suivantes (sans frais) :

- Fondation des maladies du coeur : 1 888 HSF-INFO (473-4636) ou www.hsf.ca
- *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* : 1 888 334-9769 ou www.paguide.com

Dans ce texte, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour faciliter la lecture.

Matériel tiré de manuels protégés par des droits d'auteur (*Do I need this ? Try it, you'll like it; I'm on my way; Keep it going; et I won't stop now*), produits par Bess H. Marcus, Ph.D. et ses collègues et réimprimés avec leur permission. Pour plus d'information sur ce matériel, contactez Bess H. Marcus, Ph.D., Division of Behavioral and Preventive Medicine, The Miriam Hospital, 164 Summit Avenue, Providence, Rhode Island 02906. Le Conseil canadien sur le tabagisme et la santé nous a également permis d'utiliser le concept présenté dans *Votre Guide vers un avenir sans tabac*.

Révisé par François Croteau, MD, LMCC, Médecine générale et sportive, Hôpital Santa Cabrini, Montréal, et Denis Prud'homme, MD, Msc, Laboratoire des sciences de l'activité physique, Université Laval.

La trousse *Coeur en santé* est commanditée par Santé Canada. Elle est le fruit des efforts concertés des partenaires suivants : Collège des médecins de famille du Canada; Unité Santé physique, Direction de la santé publique, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre; et Fondations des maladies du coeur du Canada et du Québec.

Also available in English under the title *The Healthy Heart Kit*

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.coeurensante.com

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1999.
N° de cat. : H39-460/5-1999F
ISBN : 0-662-83459-3

Commanditée par :



Santé Canada Health Canada