

Mise à jour
2012

L'activité physique

Pour la santé et une meilleure qualité de vie

Saviez-vous que...



- La sensation de mieux-être qui suit une activité physique peut influencer sur certaines manifestations associées à la ménopause comme l'anxiété, l'irritabilité, le stress, les troubles de mémoire et les bouffées de chaleur.
- Il n'est pas nécessaire d'être « bonne » dans les activités sportives pour devenir physiquement active.
- Toutes les femmes devraient pouvoir bénéficier de l'activité physique. Il existe des moyens d'adapter des activités à ses limites ou à ses handicaps. Prendre conseil auprès de spécialistes, ne serait-ce que pour se familiariser avec les différentes possibilités, peut aider à démarrer!
- « Il n'est pas impératif de se rendre dans une salle de sport, à la piscine ou dans d'autres installations sportives spécialisées pour pratiquer un exercice physique. [...] La marche est peut-être l'exercice physique le plus pratiqué et le plus fortement recommandé et c'est tout à fait gratuit. »¹
- On peut être active, à sa manière, tous les jours. L'âge n'est pas un obstacle!
- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), quatre habitudes de vie menacent particulièrement notre santé et celle de notre porte-monnaie : l'inactivité physique, le tabagisme, les mauvaises habitudes alimentaires et l'abus d'alcool.
- L'activité physique aide à diminuer l'anxiété, à augmenter la confiance en soi et l'estime de soi ainsi qu'à améliorer l'humeur.
- Être inactive pourrait être plus dommageable pour la santé qu'avoir un surplus de poids ou être obèse².
- Il n'est jamais trop tard pour pratiquer des activités physiques et améliorer sa santé et sa qualité de vie.

« J'ai longtemps fait partie des femmes qui se croient sédentaires pour la vie et qui n'en souffrent pas. J'avais nettement plus d'attrance pour la lecture et le brocoli que pour le ski! Ce n'est qu'au milieu de la quarantaine que je suis devenue plus active. Je suis maintenant convaincue que l'exercice fait une énorme différence dans ma qualité de vie. Je ne peux plus m'en passer. »
(Louise Lambert-Lagacé, diététiste/nutritionniste)

Les liens entre l'activité physique et la ménopause

On n'insistera jamais assez sur l'importance de l'activité physique pour maintenir ou améliorer sa qualité de vie et sa santé. La pratique régulière d'une activité physique a de nombreux avantages, tant physiologiques que psychologiques. Elle peut entre autres influencer sur certaines manifestations associées à la ménopause et même les contrer.

Par exemple, l'activité physique pratiquée régulièrement est une alliée importante pour le rétablissement ou le maintien du **bon fonctionnement des glandes surrénales**, qui jouent un rôle essentiel dans la capacité à supporter

le stress et les soucis de la vie. À la ménopause, le bon fonctionnement de ces glandes est d'autant plus important qu'il contribue à une meilleure gestion des tensions ressenties durant cette période de changement. De plus, les glandes surrénales prennent en partie le relais du système hormonal dans la production de plusieurs hormones (œstrogène, progestérone et androgènes).³

Les tableaux ci-dessous soulignent les bienfaits de l'activité physique⁴.

*« Mais quel est le rapport entre activité physique et ménopause? »
(Une participante d'un groupe de Baie-Comeau)*

AVANTAGES PHYSIOLOGIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour le système digestif

Favorise une meilleure digestion en améliorant l'assimilation de nutriments tels que les vitamines, les minéraux et les protéines, contenus dans les aliments

Pour le système musculosquelettique

Améliore la posture, l'équilibre, la souplesse, l'agilité, l'endurance, la coordination et la force musculaire

Tonifie la masse musculaire

Ralentit la perte osseuse, surtout lorsque les exercices sont effectués avec des poids, renforce les os, maximise la fixation du calcium sur les os et aide à prévenir l'ostéoporose

Maintient ou accroît la liberté de mouvement et l'autonomie, et réduit les risques de chutes, de fractures, de maux de dos et d'autres blessures

Pour le système circulatoire et cardiovasculaire

Améliore la fonction endothéliale des vaisseaux sanguins, donc la capacité des artères à se dilater à l'effort, et augmente la capacité des muscles à utiliser l'oxygène (ce qui augmente notre capacité d'effort)

Réduit la tension artérielle

Augmente le taux de « bon » cholestérol sanguin (HDL)

Contribue à réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux et de crises cardiaques

Contribue au contrôle du poids en stimulant le métabolisme de base (énergie dépensée au repos) et en réduisant le pourcentage de graisses corporelles

Peut faire diminuer la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur liées à la ménopause

Diminue l'essoufflement à l'effort, maintient les capacités respiratoires

Pour le système immunitaire

En activant le système lymphatique, favorise le bon fonctionnement du système immunitaire, aide à mieux dormir et permet d'éliminer des toxines par la transpiration

Pour le système cognitif

Améliore les fonctions cognitives, c'est-à-dire la capacité du cerveau de bien traiter l'information

Améliore la vivacité de l'esprit (temps de réaction)

Améliore la concentration

Améliore la coordination

Dans la prévention de certaines maladies

Réduit les risques de développer des maladies non transmissibles telles que le cancer du sein, le cancer du côlon, le diabète de type 2, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson

AVANTAGES PSYCHOLOGIQUES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliore l'humeur, le sentiment de bien-être, la confiance en soi, la perception de soi et l'estime de soi

Diminue l'anxiété, la fatigue, le stress, l'insomnie et la dépression

Peut contribuer à briser l'isolement

Peut ajouter une activité commune avec sa famille, ses proches

Aide à connaître ses forces et ses limites

Stimule la libido

AVANTAGES APRÈS DES TRAITEMENTS

Prévient le lymphodème, en particulier à la suite d'un traitement du cancer du sein (chirurgie ou radiothérapie). Il est recommandé de faire appel à une aide avisée pour choisir les exercices appropriés.

Permet de mieux récupérer après une chirurgie, notamment une chirurgie cardiaque

Les bienfaits que procure l'activité physique pratiquée de façon assidue sont énormes. Mais en cette époque où l'on vit à 100 kilomètres à l'heure, où l'on doit s'occuper de ses parents vieillissants, où l'on a un emploi parfois très accaparant et où l'on nous demande d'être performante en tout temps, chacune peut perdre de vue son importance, ou simplement baisser les bras.

Une bonne façon d'augmenter sa pratique de l'activité physique malgré un emploi du temps chargé? L'intégrer le plus possible à sa routine quotidienne. Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, ne pas utiliser sa voiture ou la stationner moins près de sa destination, faire une marche après les repas pour mieux digérer sont autant de gestes simples qui peuvent réellement contribuer à augmenter le niveau d'activité dans une journée et ainsi à améliorer son état de bien-être et sa santé. **Il n'est jamais trop tard pour commencer à intégrer l'activité physique dans sa vie!**

Soulignons que pour une personne sédentaire, il sera plus facile de modifier ses habitudes si le plaisir, le bien-être et le réalisme sont au rendez-vous. Il est primordial de ne pas se sentir coupable si on ne bouge pas suffisamment, et de se donner le droit de prendre du temps pour soi. Ensuite, on peut faire un bilan des activités pratiquées durant un laps de temps donné et se questionner sur les raisons de sa sédentarité, afin d'élaborer

différentes stratégies permettant de devenir plus active. Il peut aussi être utile de consulter un ou une kinésologue, qui donnera des conseils adaptés à sa condition.

Notez bien : La tendance à médicaliser la ménopause ainsi qu'une foule de petits maux de la vie a été discutée ailleurs (voir la *Présentation* et la fiche *Médicalisation croissante*). Des études sérieuses et de plus en plus nombreuses démontrent que l'activité physique, à la portée de toutes, simple, économique et dont les résultats positifs sont très rapides, surpasse en efficacité de nombreuses interventions axées sur les médicaments, qui sont coûteuses et parfois risquées pour la santé⁵. De plus, contrairement aux médicaments, l'activité physique modérée ne présente pas d'effets secondaires déplaisants, si ce n'est quelques courbatures à l'occasion!

Les différents types d'activités physiques

Voici des exemples d'activités physiques, regroupés selon trois catégories d'entraînement, soit l'**endurance**, le **développement de la force** et de l'**équilibre**, et l'**assouplissement**.

Les activités d'**endurance** ou **aérobiques** permettent de conserver la santé du cœur, des poumons et des systèmes nerveux et circulatoire tout en rendant plus énergique. Il est aussi reconnu qu'elles contribuent à la santé du cerveau et à éloigner la maladie d'Alzheimer^a.

Exemples : marche rapide, course, vélo, saut à la corde, natation, soccer, squash, danse aérobique, aérobic, patin à roues alignées, patin sur glace, ski de fond, randonnée en raquette, badminton, tennis, arts martiaux.

Les activités d'**équilibre** et de **renforcement musculaire** permettent de garder une ossature et une musculature fortes et ainsi de prévenir les chutes et les problèmes d'ostéoporose. De plus, l'effet de la gravité sur le squelette permet d'améliorer la posture. Par exemple, faire du jogging, marcher, monter les escaliers et danser sont des exercices qui, en soutenant le poids corporel contre la gravité, ont un impact sur le squelette et la posture. Le renforcement musculaire permet également de maintenir son **système immunitaire**^b.

Ces activités se divisent en deux catégories :

les exercices des **articulations portantes** : marche, course à pied, danse, quilles, badminton, tennis, basketball, volleyball, soccer, etc.

les exercices **contre résistance** ou **entraînement en force musculaire** : transport des sacs d'épicerie, redressements assis, flexions des jambes, montée des escaliers, musculation à l'aide d'appareils ou de poids, etc.

Les activités d'assouplissement consistent à travailler son amplitude de mouvement. Elles permettent de garder les muscles détendus et les articulations mobiles ainsi que de prévenir les blessures et elles aident les femmes qui vieillissent à maintenir une qualité de vie et une autonomie plus grandes.

Exemples : yoga, tai-chi, arts martiaux, antigymnastique, Pilates, qi gong, étirements (appelés *stretching* en anglais), danse, jardinage, entretien domestique.

a « En effet, l'exercice aérobique peut améliorer la fonction cérébrale générale en activant une hormone appelée facteur neurotrophique BDNF, dont la fonction consiste à réparer les cellules du cerveau et même à déclencher le développement de nouvelles cellules nerveuses. » Sears (2007), p.125.

b Des composantes importantes, telles que les glutamines nécessaires aux cellules immunitaires, sont entreposées dans les cellules musculaires. Faire des exercices de musculation permet donc de maintenir son immunité en s'assurant que sa réserve de glutamine est adéquate. Passeportsanté.net (2010). *Glutamine*, [En ligne], [passeportsanté.net]. (Consulté le 21-02-2012).



Notez bien : Pendant toute activité, il est primordial de veiller à ne pas se blesser. Il faut par exemple protéger son dos, notamment en évitant de trop le courber; il est préférable de plier les genoux et d'utiliser ses muscles abdominaux.

Les recommandations

La meilleure façon de profiter pleinement de l'exercice physique : opter pour des activités agréables et sécuritaires, les adapter à ses besoins et les varier!

« Tous les matins, j'ai une discipline, je fais mes dix mouvements de tai-chi... Parfois, si je suis un peu fatiguée, j'en fais cinq le matin et cinq le soir. C'est bon pour la souplesse. »

(Une participante d'un groupe de L'Annonciation)

Pratiquer des activités de façon agréable et sécuritaire

LE PLAISIR ET LA MOTIVATION

- Identifier sa principale source de motivation
- Choisir une activité qui correspond vraiment, physiquement et mentalement, à ses intérêts, à ses aptitudes et à son état de santé
- Mettre l'accent sur le plaisir de pratiquer l'activité choisie; cerner et éliminer, si possible, les éléments constituant une entrave au plaisir
- Changer d'activité si on n'apprécie pas celle qu'on a choisie

LE RÉALISME ET LE BIEN-ÊTRE

- Choisir une activité qui s'intègre facilement au quotidien
- Au besoin, l'inscrire à son agenda comme on le fait pour une rencontre avec son médecin : après tout, il s'agit d'un rendez-vous avec sa santé!
- Porter des vêtements confortables et des chaussures adéquates
- Bien s'alimenter, pour ne pas avoir de faiblesse lors de la pratique de son activité
- Ne pas attendre d'avoir soif pour **boire**. Il est important de s'hydrater autant que possible avant, pendant (si l'entraînement dure plus de 30 minutes) et après l'activité, tout en évitant de trop boire pendant* ou immédiatement après une activité intense. Il est aussi préférable que l'eau ne soit pas trop froide : à température ambiante, elle sera plus facilement absorbée.

* Il est conseillé de boire environ deux grands verres d'eau 2 heures avant une activité physique, laps de temps qui permet au corps d'absorber le liquide et d'éliminer le surplus (afin de ne pas être incommodée pendant l'activité). Si l'activité dure plus de 30 minutes, il est important de s'hydrater pendant l'exercice : on suggère de boire de 75 à 150 ml (1/3 à 2/3 de tasse) d'eau toutes les 15 minutes.⁶

LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Commencer l'activité par une période d'**échauffement** de cinq à dix minutes pour préparer le corps et les muscles à l'effort et ainsi réduire les risques de blessures

- S'assurer que le niveau d'intensité** de l'activité pratiquée est adéquat
- Terminer l'activité par une période de retour au calme : marcher un peu pour ralentir son activité métabolique, faire quelques étirements et relaxer de cinq à dix minutes afin de permettre aux muscles de se détendre, de conserver et de développer leur souplesse

Notez bien : Après l'échauffement, les étirements peuvent être pratiqués comme une activité physique à part entière. Ils visent alors à dénouer les tensions physiques et nerveuses, à combattre le stress, et à améliorer l'amplitude des mouvements, la tonicité musculaire et l'équilibre. Pour éviter de se blesser, il convient d'exécuter les exercices d'étirement avec précaution, dans le calme et en se concentrant sur ses sensations : il s'agit de ne pas trop les forcer et de ne pas bloquer sa respiration. L'étirement d'un muscle provoque un certain inconfort – sinon il n'est pas efficace – mais il ne doit en aucun cas être douloureux. Chaque position d'étirement doit être maintenue de 10 à 30 secondes en moyenne et il est préférable de répéter les exercices plusieurs fois.

Le tableau ci-dessous indique les **fréquences cardiaques cibles** selon l'âge. La zone cible se situe entre la limite inférieure, soit 60 % de la fréquence cardiaque maximale, et la limite supérieure, soit 85 % de la fréquence cardiaque maximale. Cette zone correspond à l'intensité d'activité qui maximise l'impact positif sur le système cardiovasculaire.

FRÉQUENCES CARDIAQUES CALCULÉES PENDANT 10 SECONDES

Âge	60 %	70 %	75 %	80 %	85 %
Mois de 20 ans	21	25	26	28	30
20 ans	20	23	25	27	28
25 ans	20	23	24	26	28
30 ans	19	22	24	25	27
35 ans	19	22	23	25	26
40 ans	18	21	23	24	26
45 ans	18	21	22	23	25
50 ans	17	20	21	23	24
55 ans	17	19	21	22	23
60 ans	16	19	20	21	23
65 ans	16	18	19	21	22
70 ans	15	18	19	20	21
75 ans	15	17	18	19	21

(Source : santenet.tv, section *Activités physiques*, 20 octobre 2003)

Mise en garde : Il est important d'entreprendre une nouvelle activité physique lentement et d'augmenter graduellement son niveau d'intensité. Les deux méthodes de dosage de l'intensité de l'activité physique décrites ci-dessus ne permettent qu'une **approximation**. Il peut être indiqué de recourir aux services de kinésologues ou d'autres spécialistes pour l'élaboration d'un plan d'activités personnalisé et adapté à ses besoins. **En cas d'inquiétudes ou de malaises, il est recommandé de consulter une personne-ressource** pour des conseils ou un examen médical.



****Choisir un niveau d'intensité approprié***

Voici deux méthodes complémentaires qui permettent d'évaluer si le niveau d'intensité de l'activité physique pratiquée est adéquat. Le plus important, c'est de rester à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Test de la parole

Pour bien doser une activité, il est recommandé de se référer au « **test de la parole** », c'est-à-dire de vérifier si l'activité dont l'intensité procure un bon essoufflement permet de parler avec sa ou son partenaire sans trop de difficulté. Si parler durant l'exercice est impossible, l'activité est trop exigeante ou l'intensité, trop élevée. Il est alors recommandé de diminuer le rythme. Une autre façon d'évaluer le niveau d'intensité de l'activité consiste à se baser sur ses sensations subjectives (chaleur, transpiration, essoufflement) en donnant à l'intensité de son effort une note de 0 à 10, 0 correspondant à l'absence d'effort, 10, à l'effort le plus difficile qu'on puisse fournir (on est à bout de souffle). L'objectif est de situer l'intensité de l'effort entre 3 et 5 sur 10, soit entre moyen et difficile.⁸

Calcul de la fréquence cardiaque optimale durant l'effort

En combinaison avec les moyens décrits plus haut, on peut déterminer l'intensité d'exercice selon la fréquence cardiaque, puis s'assurer de maintenir celle-ci à un rythme qui soit optimal pour soi. La fourchette de fréquences dans laquelle il est optimal de s'entraîner varie beaucoup d'une personne à l'autre, car elle dépend de plusieurs facteurs : condition physique, âge, médication, niveau de fatigue, état de santé. Pour une personne qui n'est pas en forme, elle se situe entre 60 et 70 % de sa fréquence cardiaque maximale (**Fréquence cardiaque maximale = 220 – âge de la personne**). Pour une personne en forme, elle se situe plutôt entre 70 et 80 % de sa fréquence cardiaque maximale. Ainsi, pour déterminer la **fréquence cardiaque cible** à l'effort, on multiplie sa fréquence cardiaque maximale par 0,6, par 0,7 ou par 0,8. Ensuite, pendant l'effort, on prend son pouls au niveau du cou (carotide) ou de l'avant-bras (radial) pendant 10 secondes et on le multiplie par 6 pour connaître sa fréquence cardiaque durant l'activité choisie. On peut alors la comparer à sa fréquence cardiaque cible pour savoir si l'intensité de l'activité est appropriée. Si sa fréquence cardiaque est plus élevée que la fourchette cible et qu'elle est trop proche de sa fréquence cardiaque maximale, il faut diminuer l'intensité de l'activité. Par contre, si sa fréquence cardiaque est plus basse que la fourchette cible, il est possible d'augmenter l'intensité et le rythme de l'activité.

Exemple pour une femme de 55 ans

La fréquence cardiaque maximale est de $220 - 55 = 165$ battements par minute, soit 28 battements par 10 secondes;

60 % de 165 = 99 battements par minute, soit 17 battements par 10 secondes;

80 % de 165 = 132 battements par minute, soit 22 battements par 10 secondes.

Pour cette femme, la zone cible est donc comprise entre 17 et 22 battements cardiaques par 10 secondes.

Notez bien : Quelles que soient les fréquences cardiaques cibles calculées, il demeure essentiel de rester attentive aux sensations éprouvées. Par exemple, l'effort est trop important s'il y a essoufflement marqué (impossibilité de dire un mot sans devoir reprendre son souffle), si la transpiration est abondante, si vous avez la sensation d'être au maximum de vos capacités, ou si vous sentez une grande fatigue musculaire (sensation de brûlure intense). À l'inverse, si vous pouvez converser avec votre partenaire sans essoufflement, l'effort n'est pas assez important et les gains sur la capacité cardiovasculaire ne sont pas significatifs.

Doser et varier ses activités

Afin de profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique, **l'idéal est de combiner ou d'alterner différents types** d'activité physique. Dans la mesure du possible, assurez-vous aussi que tous vos membres sont sollicités : bougez de partout!

Notez bien : Il n'est pas nécessaire de s'imposer un programme d'activité physique intense. Régularité et continuité sont la clé du succès!

Pour maximiser les bienfaits de l'activité physique sur la santé, l'Agence de la santé publique du Canada⁹ et l'Organisation mondiale de la santé¹⁰ (OMS) recommandent le dosage suivant :

des exercices de **renforcement musculaire** au moins 2 jours par semaine; idéalement, ne pas faire les séances de musculation deux journées consécutives;

des activités physiques d'**endurance**, d'intensité moyenne, au moins 2 heures et demie par semaine. Selon l'OMS, pour pouvoir en retirer des **bénéfices supplémentaires** sur le plan de la santé, « les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité moyenne de façon à atteindre 300 minutes [5 heures] par semaine ».

L'Agence de la santé publique du Canada et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) n'établissent pas de recommandations chiffrées spécifiques en ce qui concerne les activités d'assouplissement. Cependant, pour maintenir ou améliorer sa souplesse, on peut les pratiquer tous les jours.

L'idéal est de répartir ses activités physiques tout au long de la semaine, de façon à en pratiquer **quotidiennement**. Cependant, il est possible de diviser son activité journalière en plusieurs périodes plus courtes et plus faciles à intégrer à son quotidien. On peut, par exemple, décider de s'activer à **trois reprises au cours de la journée**, à raison d'un minimum d'**une dizaine de minutes chaque fois**.

Depuis les années 2000, une méthode d'entraînement appelée « exercice intermittent » fait l'objet de nombreuses recherches qui mettent en valeur ses avantages. La méthode consiste à alterner des périodes d'activité physique assez intense – par exemple sprint de 10 secondes à 1 minute, jogging rapide de 1 à 3 minutes, ou encore jogging plus lent de 3 à 15 minutes – avec des périodes de repos (arrêt ou marche).

L'exercice intermittent est reconnu comme étant plus efficace que l'entraînement continu pour améliorer la capacité aérobie maximale et le système cardiaque et vasculaire, de même que pour réduire la rigidité des artères et faire baisser la pression artérielle de repos. Pour les personnes en surpoids ou obèses, il est aussi plus efficace en ce qui concerne la perte de poids et de masse grasseuse au niveau abdominal. Enfin, l'exercice intermittent serait aussi plus apprécié que l'entraînement continu. Les personnes qui le pratiquent le trouvent moins monotone, ont l'impression que l'effort à fournir est moins grand, et elles se sentent plus motivées! Cet entraînement s'avère tellement efficace que le Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal l'offre depuis 2009.¹¹

La durée d'activité quotidienne nécessaire pour obtenir un effet positif sur la santé est variable selon l'intensité de l'activité pratiquée. Si l'intensité de l'activité est **faible**, il faudra faire les exercices plus longtemps pour obtenir un effet positif. Si, au contraire, l'intensité des exercices est **élevée**, la durée des exercices sera plus courte.

Exemples d'activités et durée recommandée selon l'effort

Intensité très faible	Intensité faible (60 minutes/jour)	Intensité moyenne (30 à 60 minutes/jour)	Intensité élevée (4 x 30 minutes/semaine)	Intensité très élevée
Marcher lentement Épousseter	Marcher d'un pas modéré	Marcher d'un bon pas	Suivre une classe de danse aérobique ou de cardiovélo (<i>spinning</i> en anglais)	Faire du ski de fond
	Jouer au volleyball	Faire du vélo	Faire du jogging	Faire du sprint
	Effectuer de légers travaux de jardinage	Ramasser des feuilles	Jouer au hockey, au basketball ou au soccer	Participer à une compétition de course à pied, de triathlon ou de vélo
	Faire des exercices d'étirement	Nager Danser	Nager ou danser à un rythme soutenu	
	Jouer aux quilles ou au billard Effectuer des tâches ménagères	Suivre une classe d'aquaforme		

Notez bien : Nos capacités varient beaucoup en fonction de notre état de santé et de nos habitudes passées. Il est donc préférable d'augmenter son niveau d'activité physique de façon progressive et de mettre l'accent sur la persévérance et la régularité plutôt que sur le volume ou l'intensité des exercices choisis.

« Trop d'exercice peut être aussi dommageable que pas assez. [...] Si vous poussez votre corps au-delà de ses limites, il se défendra en faisant plus d'inflammation et en vous rendant plus fragile »¹². De plus, lors d'une activité physique trop intense, les articulations peuvent subir des impacts excessifs dommageables et le risque de blessures musculaires augmente.

Passer à l'action



Les femmes qui veulent devenir plus actives peuvent s'aider en saisissant toutes les occasions de bouger, en s'informant sur les activités offertes à proximité de leur lieu de résidence ou de travail, en déterminant leurs activités préférées et en pratiquant celles-ci avec une autre personne. Pour s'encourager, se motiver et maintenir le désir de bouger, il est important de se fixer des objectifs réalistes et de se récompenser pour les efforts fournis et les résultats obtenus.

Zoom sur quelques activités physiques

La marche

La marche est un excellent exercice et une des activités les mieux adaptées pour le corps. Simple à pratiquer, elle est à la portée de presque toutes et ne nécessite que des vêtements confortables et de bonnes chaussures. On peut pratiquer la marche partout, en ville, en banlieue, à la campagne, à l'extérieur lorsque les conditions climatiques le permettent, ou à l'intérieur, par exemple au centre commercial.

Un bon moyen d'intégrer la marche à ses habitudes de vie est de faire partie d'un club de marche et de pratiquer la marche en groupe. Les clubs proposent des activités de marche qui tiennent compte des besoins et des capacités des marcheuses et des marcheurs (voir la section *Organismes et sites Web*). **Délaisser la voiture** pour les courts déplacements est une autre manière très simple d'intégrer la marche dans sa vie. C'est économique, à la portée de toutes et, de plus, écologique! En ville, pour les plus grandes distances, le recours aux transports en commun permet également de marcher davantage.

Conscience du corps et relaxation

Les activités présentées ci-dessous visent le développement d'une certaine **conscience corporelle**. Elles permettent d'acquérir une meilleure posture et de cultiver une plus grande écoute de son corps : une attention accrue aux signaux corporels, une meilleure perception du corps en mouvement dans l'espace et de meilleurs réflexes respiratoires. Elles aident à améliorer l'équilibre, la flexibilité et l'aisance dans les mouvements, à renforcer les muscles ainsi qu'à prévenir blessures, douleurs et tensions du système musculosquelettique. Enfin, leurs effets peuvent atténuer plusieurs des malaises ressentis lors de la ménopause.

Activités	Principales caractéristiques/Spécificités
Yoga	Enchaînement d'étirements, de flexions et de torsions Exercices de respiration et de méditation Effets recherchés : favoriser une détente musculaire et mentale rapide; si pratiqué de façon régulière, améliorer la santé générale et soulager certains problèmes : anxiété, dépression, stress, troubles du sommeil, bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, ostéoporose et fragilité osseuse, sécheresse vaginale, troubles urinaires, etc.
Pilates	Travail de différents groupes musculaires, en particulier les abdominaux et les fessiers, sans mouvements brusques ni chocs d'impact Utilisation d'objets tels que ballons, ressorts ou élastiques pour induire certains déséquilibres et pousser le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs Effets recherchés : activer et régénérer les muscles en profondeur, renforcer le dos et permettre de retrouver une bonne posture, développer la force, la flexibilité et l'endurance, fortifier et raffermir les abdominaux

Qi gong	<p>Enchaînement de mouvements doux et lents, pratiqués debout ou assis</p> <p>Maintien de postures immobiles</p> <p>Exercices de respiration et de méditation</p> <p>Effets recherchés : améliorer la souplesse, l'équilibre et le système respiratoire, favoriser la détente, développer une meilleure capacité d'affronter le stress, améliorer la qualité du sommeil, etc.</p>
Tai-chi	<p>Enchaînement de mouvements continus et lents : les mouvements sont amples, circulaires et sont effectués debout</p> <p>Exécution de gestes très précis</p> <p>Exercices de respiration</p> <p>Effets recherchés : améliorer le bien-être physique général, la coordination, la souplesse, la posture et l'équilibre, renforcer la musculature et les articulations; relâcher les tensions, abaisser l'anxiété, améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire</p>
Gymnastique sur table	<p>Déplacement de son centre de gravité à l'aide d'une table adaptée et renforcement de ses muscles en profondeur</p> <p>Effets recherchés : développer un corps souple, fort et endurant, prévenir les problèmes engendrés par une mauvaise posture, des mouvements répétitifs ou des positions statiques, soulager les stress musculaire et articulaire, prendre soin de son dos</p>
Antigymnastique	<p>Pratique de tout petits mouvements et découverte de muscles insoupçonnés</p> <p>Repérage de ses limites/blocages/raideurs et libération très progressive de ses nœuds musculaires</p> <p>Utilisation d'accessoires simples tels que balles, bâtons et coussins</p> <p>Effets recherchés : redonner au corps mobilité, aisance et alignement, développer une conscience corporelle, relâcher les tensions, se détendre et retrouver le plaisir d'habiter son corps</p>
Gymnastique holistique	<p>Mouvements réalisés d'après la description verbale qu'en fait la personne qui enseigne : cette méthode permet d'aiguiser sa sensibilité et de trouver sa propre façon d'exécuter les mouvements selon ses limites</p> <p>Effets recherchés : agir sur l'équilibre du corps et de l'esprit, sur la posture, sur l'alignement ou le repositionnement des membres, sur la respiration et sur certains aspects du corps affectés par le vieillissement</p>

Notez bien : Pourquoi ne pas essayer le yoga du rire, pour le plaisir et la santé? En effet, le rire a des vertus bien réelles : il peut atténuer temporairement la douleur, le stress et les angoisses; procurer un relâchement musculaire qui soulage les maux de tête, les douleurs physiques et autres problèmes musculaires; renforcer le système immunitaire, améliorer les fonctions cognitives, augmenter l'énergie, assurer un bon sommeil et améliorer l'humeur. Il pourrait même contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et la dépression!

Quelques conseils pratiques

L'alimentation

Nous l'avons vu, il est essentiel de **bien s'hydrater** avant, pendant et après une activité physique. Pour prévenir les malaises et pour optimiser son énergie, il est aussi important d'ajuster son alimentation. Un repas riche en gras et en protéines, par exemple, est difficile à digérer; ce n'est donc pas le repas idéal à prendre juste avant une activité physique. On recommande plutôt de manger plusieurs heures avant le début de l'activité et d'opter pour une petite collation telle que des fruits, du yogourt ou des céréales dans l'heure qui précède l'exercice. Ce type de collation, **riche en glucides**, sera digéré plus facilement et plus rapidement. On peut manger le même type de collation tout de suite après l'activité, afin d'aider le corps à récupérer et à maintenir son niveau de glycémie. La durée de la digestion n'étant plus importante, on pourra ajouter des protéines, indispensables pour réparer les dommages musculaires. Pour en savoir davantage sur l'alimentation, voir le cahier *L'alimentation*.

L'échauffement

S'échauffer avant de commencer une activité physique est essentiel pour mettre le corps dans de bonnes conditions et réduire les risques de blessures. L'échauffement est une activité de transition de faible intensité. Il ne doit pas être essoufflant mais **doit provoquer une légère augmentation de la température corporelle et de la fréquence cardiaque**.

Voici quelques exemples d'échauffement :

- faire des rotations lentes et répétées des articulations : épaules, cou, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles;
- ouvrir et fermer ses poings à répétition pour échauffer les doigts et les avant-bras;
- marcher lentement, sautiller sur place ou courir à petite allure; y ajouter des montées de genoux et talons-fesses;
- faire un exercice à faible intensité d'environ 3 minutes suivi de quelques étirements légers.

Notez bien : Si les exercices d'échauffement permettent de réduire de façon importante les risques de blessure, écouter son corps y contribue également. Il est suggéré d'adapter la durée et l'intensité de l'activité physique à son état et au moment de la journée. Par exemple, lorsque notre attention et notre concentration sont réduites à cause de la fatigue, il faut être prudente.

Les douleurs et les blessures

En cas de **courbatures** qui durent un ou plusieurs jours suivant l'activité physique, il convient de laisser à son corps le temps nécessaire pour récupérer avant de s'adonner de nouveau à une activité physique d'intensité similaire : faire de légers étirements, prendre des bains chauds et se limiter à pratiquer des exercices de faible intensité jusqu'à ce que douleurs et raideurs disparaissent.

En cas de **crampe musculaire**, qui se caractérise par un durcissement soudain et douloureux d'un muscle, étirer et masser doucement la région concernée pour dénouer la crispation.

En cas de **point de côté**, ralentir le rythme et l'intensité de l'exercice, masser la région concernée et se concentrer sur sa respiration en inspirant profondément et en expirant lentement.

En cas de **blessures plus graves** telles qu'entorse, claquage, fracture ou luxation, suivre les mesures suivantes :

cesser complètement et immédiatement l'activité,
surélever le membre blessé pour ralentir l'hémorragie, le cas échéant,
appliquer du froid pour réduire l'inflammation,
envelopper le membre blessé,
effectuer une consultation médicale.

Mise en garde : Il est important de ne pas appliquer un corps trop froid sur la blessure. Si on utilise de la glace, on doit s'assurer de bien l'envelopper, afin que le contact avec la peau ne soit pas direct et que la température soit correcte. Il est aussi généralement recommandé de limiter l'application de froid à 15 minutes toutes les 2 heures.

L'activité physique, comme une alimentation saine et équilibrée, peut contribuer à améliorer la santé de manière significative. Une société qui la favorise peut même parvenir à réduire le taux de maladie chronique et le taux de mortalité prématurée. Le temps est venu pour les instances politiques de prendre au sérieux ces données et de s'engager de façon claire à améliorer l'accès à des installations récréatives et sportives et à privilégier des aménagements urbains favorables à un mode de vie actif.

AVIS : Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.

Recherche : **Flore Dupoux**

Rédaction : **Flore Dupoux** et **Véronique Lord**

Supervision : **Isabelle Mimeault**

Révision scientifique : **Dr Martin Juneau**, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM)

Révision linguistique : **Maryse Dionne**

Infographie : ATTENTION design+, **Alain Roy**

Relecture : **France Doyon** et **Lise Goulet**, RQASF

Lina Vaillancourt, membre individuelle du RQASF

Josée Delage, **Karine Lizée** et **Julie Witty Chagnon**, Centre de santé des femmes de l'Estrie

Références



NOTES

- 1 ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) [s.d.]. *Quelques idées reçues concernant l'exercice physique*, [En ligne], [www.who.int]. (Consulté le 21-02-2012).
- 2 BLAIR, S. N. and S. Brodney (1999). *Effects of Physical Inactivity and Obesity on Morbidity and Mortality: Current Evidence and Research Issues*, Dallas, The Cooper Institute, [En ligne], [www.Pubmed.gov];
CRESPO, C. J. et al. (2002). *The Relationship of Physical Activity and Body Weight with All-cause Mortality: Results from the Puerto Rico Heart Health Program*, Buffalo, Department of Social and Preventive Medicine, State University of New York, [En ligne], [www.Pubmed.gov];
FOGELHOLM, M. (2010). *Physical Activity, Fitness and Fatness: Relations to Mortality, Morbidity and Disease Risk Factors: A Systematic Review*, Helsinki, The Academy of Finland, Health Research Unit, [En ligne], [www.Pubmed.gov].
En ce qui a trait à l'étude de C. J. Crespo, un court texte explicatif (en français) est disponible sous le titre *Gros ou mince, pour être en santé, il faut bouger* [En ligne], [www.passeportsante.net].
- 3 NORTHRUP, C. (2010). *La sagesse de la ménopause : Cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*, traduction de la mise à jour 2006 de la version originale en anglais, Varennes, Éditions AdA, p. 145, p. 159-167.
- 4 WARBURTON, D. E., C. W. Nicol. and S. S. Bredin (2006). *Health Benefits of Physical Activity: The Evidence*, Vancouver, School of Human Kinetics, University of British Columbia, and the Healthy Heart Program, St. Paul's Hospital, [En ligne], [www.Pubmed.gov]. Un résumé en français est disponible sous le titre *Bouger, c'est la santé : des preuves*, [En ligne], [www.passeportsante.net].
- 5 NORTHRUP, C. (2010), op. cit.;
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève, Éditions de l'OMS, 60 p., [En ligne], [www.who.int]. (Consulté le 21-02-2012);
SERVAN-SCHREIBER, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Robert Laffont, 301 p.;
SCHREIBER, D. (2010). *Anticancer : Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*, Paris, Robert Laffont, 404 p.
- 6 INSTITUT DE RECHERCHES CLINIQUES DE MONTRÉAL, ÉDUCEOEUR-EN-ROUTE, Outil 36, [En ligne], [http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/Documents/36_hydratation.pdf]. (Consulté le 14-03-2012).
- 7 CHEVALIER, R. (2003). *À vos marques, prêts, santé!*, Saint-Laurent, Éditions du Renouveau Pédagogique Inc., 3^e édition, 350 p.
- 8 INSTITUT DE RECHERCHES CLINIQUES DE MONTRÉAL, ÉDUCEOEUR-EN-ROUTE, Outil 25, [En ligne], [http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/Documents/25_bouger-doser.pdf]. (Consulté le 14-03-2012).
- 9 AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (ASPC), [s.d.]. *Promotion de la santé : modes de vie sains : activité physique*, [En ligne], [www.santepublique.gc.ca]. (Consulté le 21-02-2012).
- 10 ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS). (2010), op.cit.
- 11 GAYDA, M. (2011). « Intérêt et avantages de l'exercice intermittent », Blogue du Dr Martin Juneau, [En ligne], [http://www.docteurmartinjuneau.com/blog/articles/exercice_intermittent-2011-01-14.html]. (Consulté le 14-03-2012).
- 12 SEARS, B. (2006). *Le régime anti-inflammatoire : comment vaincre ce mal qui silencieux qui détruit votre santé*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, p.117.

SUGGESTIONS DE LECTURE

CADRIN PETIT, T. et L. Dumoulin (2009). *Au fil du temps, le corps heureux : un corps souple, fort et agile après 45 ans*, [Préface de Richard Béliveau], Montréal, Les Éditions de l'Homme, 160 p.

CHARTRÉ, D. (propos recueillis par Pierre Richard) (2010). *La méthode Denise Chartré : Être jeune à 90 ans* (avec DVD), Montréal, Éditions La semaine, 191 p.

CHEVALIER, R. (2008). *Santé, le virage exercice : tout sur les effets préventifs et curatifs de l'activité physique*, Saint-Laurent, Éditions du Renouveau Pédagogique, 90 p.

ORGERET, G. (2008). *Le sport est un médicament bio : trouver le sport adapté à son état de santé*, Paris, Éditions Josette Lyon, 280 p.

RÉQUÉNA, Y. (2001). *La gymnastique des gens heureux : Qi gong* (avec DVD qui illustre les exercices), Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 140 p.

THIBAUT, G. (2009). *Entraînement cardio : sports d'endurance et performance*, Montréal, Vélo Québec Éditions, 253 p.

VEILLEUX, M. (2012). *La gymnastique émotionnelle : Nous libérer des traumatismes et des blessures de notre passé*, Montréal, Éditions Québecor, 120 p.

ORGANISMES ET SITES WEB

Agence de la santé publique du Canada

Téléphone : (514) 283-2858

Site Web : www.santepublique.gc.ca

Association québécoise des sports en fauteuils roulants

Téléphone : (514) 252-3108

Site Web : <http://www.aqsfr.qc.ca>

Courriel : aqsfr@aqsf.fr

Association québécoise des sports pour paralytiques cérébraux

Téléphone : (514) 252-3143

Site Web : <http://www.sportpc.qc.ca>

Courriel : secadmin@sportpc.qc.ca

Association sportive des aveugles du Québec

Téléphone : (514) 252-3178

Site Web : <http://www.sportsaveugles.qc.ca>

Courriel : infoasaq@sportsaveugles.qc.ca

Association sportive des Sourds du Québec

Site Web : <http://www.assq.org>

Courriel : info@assq.org

Fédération des kinésiologues du Québec

Téléphone : (514) 343-2471

Site Web : <http://www.kinesiologue.com/>

Courriel : info@kinesiologue.com

Fédération québécoise de la marche

La Fédération québécoise de la marche regroupe des clubs, des associations et des personnes qui partagent un intérêt pour la marche sous toutes ses formes. La Fédération soutient les activités des clubs et aide les personnes qui désirent en créer de nouveaux.

Téléphone : 514 252-3157

Téléphone sans frais : 1 866 252-2065

Site Web : <http://www.fqmarche.qc.ca/>

Courriel : infomarche@fqmarche.qc.ca

Kiné-santé

Mensuel [En ligne] dédié à l'activité physique « en tant qu'habitude de vie génératrice de santé et de mieux-être »

Site Web : <http://kinesante.erpi.com>

Kino-Québec

Cet organisme de promotion de l'activité physique compte des conseillères et des conseillers dans toutes les régions du Québec. On peut les contacter pour obtenir de l'information sur les différentes ressources et les services d'activité physique de notre milieu. Les coordonnées de ces personnes-ressources sont disponibles à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca.

Méthodes de conscience corporelle et de relaxation

Site Web sur l'antigymnastique : www.antigymnastique.com

Site Web sur la gymnastique holistique : www.gymnastiqueholistique.com

Site Web sur la gymnastique de table TCP : www.gymnastiquesurtable.com

Site Web sur la technique Alexander : www.alexandertechnique.com et www.canstat.ca

Site Web sur la technique Nadeau : www.techniquenadeau.com

Site Web sur le tai-chi : www.canadiantaijiquanfederation.ca et www.taoist.org

Site Web sur le qi gong : www.quebec-qigong.com

Site Web sur le yoga : www.federationyoga.qc.ca

Organisation mondiale de la santé

Site Web : <http://www.who.int/fr/>

Courriel : info@who.int



Quelle place occupe l'activité physique dans ma vie?

À tout âge, un mode de vie actif permet d'améliorer sa qualité de vie en plus de réduire et de prévenir un grand nombre de problèmes de santé. Les femmes plus âgées y gagnent en autonomie et peuvent ainsi continuer à profiter pleinement de la vie.

D'abord, je prends le temps de m'écouter et de mieux me connaître.

Si je veux devenir plus active, il est nécessaire que je tienne compte de ma réalité, de mes besoins et de mes limites. Mieux comprendre ce qui me motive ou, au contraire, ce qui me décourage dans mes tentatives de changement peut s'avérer très éclairant.

Dans tout processus, la première étape consiste à préciser ses motivations, ses besoins et ses difficultés.

Si je pratique une activité physique, quels sont pour moi les bienfaits recherchés ou souhaités? Quelle motivation, parmi les suivantes, serait suffisamment importante pour que je me décide à être plus active?

- Maintenir mon niveau d'énergie, retrouver un certain dynamisme
- Sortir du quotidien, me réserver un espace et un temps pour penser à moi, m'occuper de moi
- Améliorer mon sentiment de bien-être général, diminuer le stress et l'anxiété, libérer les tensions, me détendre, mieux dormir
- Maintenir ou améliorer mon équilibre, ma souplesse, mon endurance ou ma force musculaire afin de pouvoir faire mes activités quotidiennes avec plaisir, dans des conditions confortables et sécuritaires, et diminuer ainsi les risques de blessures
- Maintenir ou améliorer mes fonctions cognitives, ma concentration, mon jugement, mes réflexes, et demeurer alerte
- Partager une activité avec des amis, rencontrer des gens, briser mon isolement
- Apprendre, relever de nouveaux défis, me divertir
- Corriger certains problèmes de santé perturbant ma qualité de vie actuelle
- Prévenir certains problèmes de santé pouvant perturber ma qualité de vie future
- Autres

Bien qu'il existe de nombreuses raisons de demeurer ou de devenir plus active, il peut être difficile de maintenir un niveau d'activité physique suffisant, à certaines périodes de sa vie. Prendre le temps de vivre certaines épreuves, s'accorder des périodes de répit ou de repos est tout à fait légitime. Toutefois, il peut être très aidant de réintégrer l'activité physique dans sa vie dès que possible pour retrouver ses forces et un certain équilibre.

On devrait faire tous les efforts possibles pour voir de façon positive la démarche entreprise. Par exemple, il est beaucoup plus stimulant de faire une activité physique pour maintenir ou développer sa qualité de vie que parce qu'on a l'impression qu'on doit se préoccuper de sa santé.

Ensuite, je me demande ce qui peut m'aider à soutenir ma motivation...

Le plaisir

Qu'est-ce qui est agréable pour moi, dans ma vie de tous les jours?

La présence d'autres personnes, la musique, le silence, la nouveauté, la simplicité, les activités extérieures, etc.?

Le bien-être

Quels sont les bienfaits immédiats d'une activité physique, pour moi?

Moins de courbatures, meilleur sommeil, plus de détente, etc.?

Ai-je un équipement adéquat et confortable pour pratiquer mon activité?

Le réalisme

Qu'est-ce qui correspond bien à ma réalité?

Est-ce possible d'intégrer l'activité physique à mon quotidien ou d'adapter une activité quotidienne en respectant mon rythme et mon niveau d'habileté?

Suis-je prête à prendre le temps qu'il faut pour explorer une nouvelle activité et amorcer un changement?

Mes attentes sont-elles réalistes?

Quels accessoires sont déjà disponibles?

Quels sont les dépenses et les déplacements à prévoir?

La stimulation

Qu'est-ce que je trouve stimulant?

Les activités de groupe, la complicité d'une amie, les apprentissages, les défis, les récompenses, les compétitions amicales, les spectacles, etc.?

La connaissance de soi

Quels sont mes points forts?

Quelles bonnes habitudes ou quels trucs ai-je déjà développés? Quelles sont les expériences passées qui m'ont été profitables d'une manière ou d'une autre?

Quels sont mes points faibles?

À quel point mes attentes sont-elles réalistes? Quelle est ma principale difficulté? Ai-je besoin d'améliorer ma souplesse, par exemple, avant d'entreprendre une nouvelle activité physique?

Le soutien et la complicité

Quelles personnes partagent les mêmes intérêts, les mêmes préoccupations que moi?

Qui pourrait m'informer ou me conseiller au besoin?

Autres

... et ce qui risque d'y nuire.

La perception

Comment est-ce que je perçois l'activité physique?

Comme une agitation inutile?

Comme un effort pénible?

Comme un loisir à pratiquer dans mes temps libres une fois que j'ai rempli toutes mes autres obligations?

Comme une « obligation additionnelle » pour maintenir ou améliorer mon état de santé?

Comme un droit, celui de vouloir maintenir ou améliorer ma qualité de vie?

Le sentiment de culpabilité

Ai-je l'impression de devoir encore choisir entre moi et les autres?

Est-ce que je me sens coupable à l'idée de faire de l'activité physique « pour moi », aux dépens du temps que je souhaite ou pense devoir consacrer à mes proches?

Est-ce qu'on me le reproche directement ou subtilement?

Les contraintes particulières

Un problème de santé ou un handicap qui me préoccupent me rendent-il hésitante à pratiquer une activité physique?

Est-ce que je connais une personne-ressource avec qui je pourrais en discuter?

Aurai-je besoin d'un soutien particulier pour m'aider, par exemple, à prendre soin d'une personne proche, pour me conseiller, pour faciliter mon transport?

Autres

Enfin, je choisis ma façon d'intégrer l'activité physique à mon quotidien.

Voici quelques suggestions pour intégrer plus facilement une activité physique à ma routine.

- Me lever dix minutes plus tôt pour commencer ma journée par une activité physique à la maison ou à l'extérieur, par exemple une série d'étirements dès le saut du lit ou au cours de la promenade quotidienne du chien
- Modifier certaines activités dans mon quotidien, sans nécessairement en ajouter; par exemple, marcher ou utiliser ma bicyclette pour me rendre au travail au lieu de prendre la voiture, descendre de l'autobus deux ou trois arrêts avant ma destination, monter les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur, prendre quinze minutes durant mon heure de repas pour aller marcher
- Suivre une émission de conditionnement physique à la télévision et faire les exercices
- Demander à une amie de se joindre à moi dans ma démarche, ce qui peut m'aider à rester fidèle à la pratique de mon activité

Il est important de se donner suffisamment de temps avant d'évaluer l'atteinte de son objectif et de se rappeler qu'aucun moyen utilisé, si petit ou simple soit-il, n'est négligeable. Toute action contribue à améliorer ma santé et par le fait même ma qualité de vie. L'essentiel est d'accorder de l'importance aux objectifs réalisés plutôt qu'à ceux non réalisés. Les bénéfices de l'activité ne sont pas toujours immédiats; ils se feront sentir avec le temps.

Pour certaines personnes, il est plus encourageant de se fixer un objectif à court terme, et éventuellement de le renouveler, que d'essayer de prendre une habitude « pour toujours ». Une semaine ou un mois d'exercices complété, par exemple, peut constituer un objectif atteint. Il est possible de renouveler cet objectif par la suite, ou de s'en fixer un nouveau. Il n'y a pas de problème à ne pas conserver la même activité sur une longue période, ou à faire l'expérience de diverses formules. **L'important est de bouger, quel que soit le type d'activité privilégié!**

Si j'en ressens le besoin, je peux évaluer ma démarche en notant au fur et à mesure dans un journal de bord ou sur un calendrier, par exemple, l'ensemble des activités physiques ou démarches (recherche d'information, inscriptions à une activité, achat d'accessoires) que je fais durant un mois. Je peux aussi établir une grille d'observation et y noter mes améliorations, mes difficultés et mes réflexions.

Ces notes peuvent être motivantes, car elles me permettent de faire le bilan de mes prises de conscience, de mes démarches, de mes bons coups ou des solutions développées en cours de route. Il arrive qu'avec le temps on perd de vue le chemin parcouru. Dans les moments plus difficiles, relire ces notes peut être encourageant.

Mon activité physique, c'est plus qu'une question de santé,

c'est une question de qualité de vie!

Un seul choix par affirmation

- | | Vrai | Faux |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) Il faut avoir beaucoup de temps libre pour faire de l'activité physique. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Si je fais du sport, je peux me permettre de manger tout ce que je veux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Suer est un bon moyen de perdre du poids. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Si je suis mince, je n'ai pas besoin de faire une activité physique. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Une bonne forme physique n'est pas innée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Il est trop tard pour m'y mettre, mon corps ne le supportera pas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) Les étirements avant et après l'exercice permettent de prévenir les blessures et les courbatures. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Les exercices de musculation font grossir les muscles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Réponses¹ :

1) Il faut avoir beaucoup de temps libre pour faire de l'activité physique : FAUX

Il est possible de faire de l'activité physique lors de vos déplacements, par exemple. L'activité physique est très accessible, ne nécessite pas forcément de matériel spécifique, et on peut l'intégrer relativement facilement à son quotidien en la répartissant en périodes de 10 minutes tout au long de la journée, par exemple.

2) Si je fais du sport, je peux me permettre de manger tout ce que je veux : FAUX

Faire du sport augmente nos dépenses énergétiques et augmente donc nos besoins énergétiques/caloriques. En mangeant, nous répondons à ces besoins en énergie/calories (voir le cahier *L'alimentation*), mais l'activité physique ne compense pas de mauvaises habitudes alimentaires. Par contre, opter pour des nutriments de qualité permet de profiter au maximum des activités physiques!

3) Suer est un bon moyen de perdre du poids : FAUX

La sueur se compose principalement d'eau et de minéraux. Ainsi, si notre poids diminue après avoir transpiré, l'effet n'est que temporaire, car cette perte de poids est le signe d'une déshydratation. C'est l'activité physique de manière globale, et non pas la production de sueur, qui peut aider à contrôler son poids.

4) Si je suis mince, je n'ai pas besoin de faire une activité physique : FAUX

L'activité physique n'est pas qu'un moyen de perdre du poids. C'est un déterminant important pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale. (Voir les tableaux *Avantages physiologiques de l'activité physique* et *Avantages psychologiques de l'activité physique* au début du cahier)

5) Une bonne forme physique n'est pas innée : VRAI

En effet, être active et en bonne forme physique est à la portée de toutes! **Une bonne forme physique s'acquiert, se travaille et s'entretient.** On ne la possède pas en naissant.

6) Il est trop tard pour m'y mettre, mon corps ne le supportera pas : FAUX

Il n'est jamais trop tard pour intégrer des activités physiques dans ses habitudes de vie. Il convient simplement d'y aller très **progressivement** en tenant compte de sa réalité et de ses besoins, et surtout de **respecter ses limites**.

7) Les étirements avant et après l'exercice permettent de prévenir les blessures et les courbatures : FAUX

Les étirements faits « à froid » augmentent les risques de blessures et de courbatures. Ce sont les **échauffements** effectués avant l'exercice ou avant les étirements qui permettent de les prévenir. Les étirements après l'exercice sont intéressants parce qu'ils maintiennent et améliorent notre amplitude de mouvement. Ils ne diminuent pas les courbatures pour autant et peuvent même les augmenter s'ils sont pratiqués trop vigoureusement.

8) Les exercices de musculation font grossir les muscles : FAUX

Ne négligez pas l'entraînement en force musculaire. Vous ne risquez pas de développer de gros muscles, c'est la testostérone qui contribue à l'augmentation de la masse musculaire et les femmes en possèdent peu.

¹ GAGNÉ, L.M. et A. PARÉ (2011). *7 mythes revisités sur l'exercice physique*, [en ligne], [www.passeportsante.net]; « Chapitre 6 : 21 rumeurs à propos de l'activité physique » dans CHEVALIER, R. (2003). *À vos marques, prêts, santé!*, 3^e édition, Saint-Laurent, Éditions du Nouveau Pédagogique Inc., 350 p.

Outil 3.5.2.c

*Si je souhaite demeurer ou devenir plus active,
il n'y a qu'une bonne stratégie : la mienne!*

Quelques ingrédients de base :

la connaissance de soi,
le plaisir,
le bien-être,
le réalisme et le respect de sa réalité, de ses besoins et de ses limites.

Mon but, ce qui compte pour moi : _____

L'activité ou les activités que j'aimerais pratiquer :

Quand : _____

Où : _____

S'il y a lieu, avec qui : _____

Élément(s) pouvant m'aider à soutenir ma motivation :

S'il y a lieu, ma principale difficulté et le moyen concret d'y remédier :

Si je le souhaite, ma façon d'évaluer ma démarche :

Ce que je retiens de ma démarche :

Un petit changement vaut beaucoup plus qu'une tentative ambitieuse qui risque d'échouer!