



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me déplace peu à pied ou à vélo
- J'utilise régulièrement les ascenseurs
- Je manque souvent de motivation pour faire de l'activité physique
- Je n'aime pas faire de l'activité physique
- J'inclus peu de périodes d'activité physique à mon emploi du temps

Faire de l'activité physique ne signifie pas obligatoirement faire du sport, de la marche rapide ou de la course. Il s'agit aussi de dépenser de l'énergie en bougeant à travers différentes activités de notre vie quotidienne. En fait, la notion d'activité physique fait référence à toute activité qui entraîne une dépense d'énergie (faible ou élevée) due à des contractions musculaires volontaires.

L'activité physique peut ainsi être reliée à quatre sphères de notre vie, soient :

- Les loisirs
- Les déplacements
- Le travail
- Les tâches domestiques

Vers un mode de vie plus actif...

Dans un premier temps, vous devriez augmenter votre pratique d'activité physique à l'intérieur de vos activités au travail et à la maison. Ensuite, vous pourrez changer graduellement vos modes de transport pour y inclure des déplacements plus actifs comme la marche, le vélo ou les escaliers. Ces étapes précédant l'ajout d'activité physique de loisir sont cruciales, car :

- Elles augmentent votre niveau d'activité physique à tous les jours
- Elles ne nécessitent pas de fournir un effort trop important
- Elles concernent des activités déjà intégrées à votre horaire
- Elles faciliteront par la suite l'ajout d'exercices plus intenses

Trucs pour augmenter son niveau d'activité physique au quotidien

AU TRAVAIL :

- Faire poses actives: se lever plus souvent et squatter plus souvent
- Marcher jusqu'au bureau d'un collègue plutôt que d'utiliser le téléphone ou le courriel

DANS LES TÂCHES DOMESTIQUES :

- Faire jouer de la musique entraînante pendant le ménage
- Transporter les sacs d'épicerie
- Cuisiner debout

DANS LES DÉPLACEMENTS :

- Aller travailler à vélo ou à pied
- Utiliser le transport en commun et marcher pour s'y rendre
- Emprunter les escaliers
- Faire ses emplettes à pied

DANS LES LOISIRS :

- Jardiner
- Se lever pendant les annonces publicitaires à la télévision
- S'asseoir sur un ballon suisse devant la télévision ou l'ordinateur
- Installer un appareil d'entraînement devant la télévision... et l'utiliser!
 - Vélo stationnaire
 - Tapis roulant
 - Elliptique
- Jouer avec vos enfants ou vos petits enfants
- Jouer / marcher avec votre chien

Vous pourriez aussi être intéressé de connaître la quantité d'énergie que vous dépensez dans vos activités quotidiennes. Voici donc un exercice vous permettant d'estimer cette dépense énergétique :

- Lisez la liste d'activités ci-contre et inscrivez le temps attribué à chacune d'entre-elles pour une semaine normale. Prenez toutefois bien soin de noter seulement les périodes où vous êtes vraiment actif pendant au moins 10 minutes consécutives et non les périodes d'attente...
- Multipliez maintenant l'intensité par la durée et la fréquence afin d'obtenir la quantité d'énergie brûlée / semaine associée à chacune des activités. Inscrivez le résultat dans la colonne de droite « énergie brûlée »
- Faites ensuite la somme de la quantité d'énergie brûlée pour toutes les activités afin de calculer votre dépense énergétique associée aux activités de la vie quotidienne. Inscrivez ce résultat dans la dernière case du bas de la colonne de droite, soit à la ligne « total des activités »
- Les recommandations sont de dépenser 1 000 kcal / semaine sous forme d'activité physique. L'énergie que vous dépensez dans vos activités de la vie quotidienne peut contribuer à atteindre cette cible, dans la mesure où vous les pratiquez en atteignant un seuil de léger essoufflement et de transpiration. Il demeure toutefois souhaitable d'ajouter d'autres activités physiques de loisir et de transport

ACTIVITÉ	INTENSITÉ (kcal/min)	DURÉE (min/jour)	FRÉQUENCE (jours/sem)	ÉNERGIE BRÛLÉE* (kcal/sem)
ENTRETIEN MÉNAGER Frotter la salle de bain Passer le balai, la vadrouille, l'aspirateur	4.4 4.0			
TRAVAUX EXTÉRIEURS Construction à l'extérieur Creuser dans la terre / le sable Tondre la pelouse Sarclage Ratisser les feuilles Jardiner Laver la voiture à la main	6.4 5.8 5.3 5.3 4.7 4.7 3.5			
TRAVAUX DE RÉNOVATION Déménager des meubles Transporter des boîtes lourdes Menuiserie Peinture Plomberie	7 7 3.5 3.5 3.5			
LOISIRS Jouer debout avec un enfant Cueillir des fruits / légumes	3.5 3.5			
AUTRES ACTIVITÉS Monter les escaliers Transporter un bébé Descendre les escaliers Promener le chien	5.8 4.0 3.5 3.5			
TOTAL DES ACTIVITÉS				

* Énergie brûlée = intensité (kcal/min) x durée (min) x fréquence (jours/sem)

Les intensités d'activités ont été tirées à partir du : *Compendium of Physical Activities Tracking Guide*, disponible sur Internet à l'adresse suivante : http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf