



## CONSEILS GENERAUX D'ACTIVITES PHYSIQUES

**Augmenter votre activité physique quotidienne** est un objectif important dans votre projet pour perdre du poids.

L'activité physique correspond à tous les mouvements de votre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. **Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs.** L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants et bien sûr faire du sport.

L'activité physique régulière améliore la santé et dans votre cas elle vous aide à contrôler votre poids en incitant votre organisme à **utiliser les graisses comme source d'énergie.**

**Soyez actif à votre façon**, mettez l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours : à la maison au travail, dans vos déplacements.

Chaque activité compte mais plus on en fait, mieux on se porte.

L'activité physique n'a pas besoin d'être difficile , ajoutez des activités physiques à vos occupations habituelles :

- ✓ Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, descendez de l'autobus un peu plus tôt et utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- ✓ Evitez de rester inactif pendant de longues périodes, comme lorsque qu'on regarde la télé.
- ✓ Levez vous de votre siège, étirez vous, faites des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes toutes les heures.
- ✓ Activez vous en jouant avec vos enfants.
- ✓ Pour les courtes distances , choisissez la marche ou le vélo.
- ✓ Commencez doucement , par exemple une promenade à pied d'une dizaine de minutes, puis augmentez progressivement.
- ✓ Renseignez vous auprès de votre mairie pour connaître les activités physiques proposées.
- ✓ **L'aqua-gym ou la marche dynamique** sont à votre portée même si vous êtes très fort(e).
- ✓ L'assistance d'un professionnel de **L'Activité Physique Adaptée** est utile, renseignez vous auprès de votre mairie ou d'associations ( [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org) par exemple)
- ✓ **Dans certaines situations, une prescription de kinésithérapeute** peut être faite.

Pour plus d'informations sur l'activité physique en général, vous pouvez consulter les sites Internet suivants :

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) ( site du programme national nutrition santé français)

[www.guideap.com](http://www.guideap.com) ( site de l'agence de santé publique du Canada)

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca) ( site de promotion de l'activité physique du Québec)

