

Je pratique quelques activités sportives mais est-ce suffisant ? Faut-il en faire plus ? Si oui, combien de temps et à quelle intensité ? Quels types d'exercices doit-on privilégier ? Ce sont tous des questions auxquelles je dois répondre régulièrement lorsque les gens me questionnent concernant les recommandations en terme d'activité physique. Voici un document qui pourra peut-être clarifier certains points et vous apporter quelques éléments de réponses.

« L'American College of Sports Medicine » recommande de pratiquer 30 minutes d'exercices modérés à intenses à raison de 3 à 5 fois par semaine. Qu'est-ce qu'une intensité modérée à intense ? La notion d'intensité correspond au niveau d'effort (puissance) lors de la pratique de l'activité physique. Voici une brève description ;

#### Intensité modérée

Ce que vous ressentez :

Votre fréquence cardiaque adopte un rythme moyennement élevé, vous suiez et votre respiration s'accélère sans que vous soyez à bout de souffle. Selon votre perception de l'effort, basée sur une échelle de 0 à 20 (0 étant l'état de repos et 20 le maximum que vous pouvez endurer), ces activités se situent entre 12 et 13.

#### Intensité élevée

Ce que vous ressentez :

Les mêmes effets que ceux de l'activité physique modérée sont perceptibles, mais plus intensément : votre rythme cardiaque et votre respiration sont marqués. Selon votre perception de l'effort, basée sur une échelle de 0 à 20 (0 étant l'état de repos et 20 le maximum que vous pouvez endurer), ces activités se situent entre 14 et 16.



## **Vous trouvez difficile de faire 30 minutes d'exercice ?**

Alors, répartissez cette période de temps en trois phases de 10 minutes. Par exemple, vous pouvez consacrer 10 minutes d'entraînement (flexibilité et cardio léger) le matin avant d'aller travailler. À l'heure du diner, pourquoi ne pas aller marcher 10 minutes et en soirée terminer en force avec un 10 minutes d'entraînement en musculation à la maison.

L'important est que vous trouviez le moyen de bouger au maximum dans votre quotidien. Mais attention, bouger n'est pas synonyme d'effort extrême. Il s'agit simplement de se déplacer, de bouger, de tirer, de pousser... C'est plus simple que vous pensez. Vous avez qu'à penser à vos ancêtres. Ci-dessous, vous trouverez des exemples concrets et réalistes pour bouger dans votre quotidien.

## **Comment augmenter sa dépense énergétique quotidienne ?**

- Éviter les ascenseurs, les escaliers roulants. Utiliser les marches ! Si vous pouvez, augmenter l'intensité en montant les marches 2 par 2.
- Si possible, aller faire votre commande à pied.
- Marcher sur place 10 minutes.
- Vous pouvez même trouver un moment en famille pour bouger (match soccer, vélo, piscine...).
- Faire le ménage sans utiliser des « gadgets » qui font en sorte qu'aucun effort n'est nécessaire. Le bon vieux linge est beaucoup plus efficace !
- Marcher le plus possible (dépanneur, épicerie, après souper). Pourquoi ne pas vous stationner le plus loin possible lorsque vous utilisez votre voiture.
- Travailler sur le terrain (gazon, déneiger, jardinage...).
- Marcher dans la maison durant les publicités à la télévision.
- Notre quotidien est rempli d'occasion ou nous pouvons bouger plus. **Il s'agit d'en prendre conscience et de le réaliser !**

