

Des conseils pour bouger

Source: [Coeur & AVC](#)

Vous avez donc décidé, nous l'espérons, qu'il est temps de faire un peu plus d'activité physique régulièrement. Et maintenant, vous avez besoin de suggestions pour augmenter votre niveau d'activité.

Amusez-vous toute l'année

Essayez de faire de l'activité physique tous les jours. Marchez pour vous rendre au travail, prenez une pause en faisant de l'activité physique à l'heure du dîner, ou faites une promenade après le souper. Si vous insérez l'activité dans votre routine, vous verrez qu'elle deviendra facile et amusante, et vous n'aurez plus l'impression de perdre du temps à en faire.

Choisissez des activités que vous appréciez. De cette façon, il est plus probable que vous n'abandonniez pas. Si vous n'aimez pas les centres de conditionnement physique, marchez dans les sentiers pédestres, jardinez, jouez au golf ou inscrivez-vous à des cours de yoga.

- Si vous venez de commencer, allez-y petit à petit et augmentez les efforts progressivement. Assurez-vous d'avoir un plan d'action pour chaque saison afin que la météo ne devienne pas un obstacle. Ajoutez de l'activité physique à vos habitudes quotidiennes. Faites le tour d'un pâté de maisons, jouez avec vos enfants ou dansez au son de votre musique favorite.
- Dressez la liste des activités que vous aimez (natation, quilles, vélo) et de ce que vous espérez en tirer (amélioration de la santé du cœur, réduction du stress). Ensuite, établissez un plan pour insérer ces activités dans votre routine. Essayez de garder 10 minutes de pause à midi, au travail, pour marcher un peu. Si vous avez des enfants, demandez aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins de les surveiller pendant que vous suivez le cours de danse dont vous avez toujours rêvé.
- Demandez à votre famille et à vos amis de participer à votre programme d'activité physique. Ils pourront vous apporter à la fois soutien et compagnie. Vous n'avez pas à tout faire tout(e) seul(e)!
- Ne lâchez pas! Si vous parvenez à faire de l'activité physique pendant près de trois mois, vous devriez vous sentir beaucoup plus en forme. Vous vous sentirez mieux, vous aurez plus d'énergie, vous dormirez mieux et vous aurez moins de stress.

Voici des activités physiques à essayer pendant l'été :

- vélo
- jardinage
- golf
- randonnée pédestre
- patin à roues alignées
- baseball, basketball, frisbee, kickball, soccer, tague, volleyball
- saut à la corde
- natation
- tennis
- marche
- aquaforme

AUTRES IDÉES

- Allez au travail en vélo ou à pied.
- Prenez les escaliers plutôt que les escaliers roulants et les ascenseurs.
- Descendez de l'autobus ou du métro un arrêt avant votre maison ou votre travail pour marcher un peu.
- Prenez rendez-vous avec vos collègues pour faire des réunions en marchant.
- Allez reconduire les enfants à l'école à pied.
- Garez votre voiture à une certaine distance de votre destination.
- Marchez pour aller faire vos courses, pour aller à la banque et à la poste.
- Lavez et cirez votre voiture à la main.

Commencez à marcher

Marcher est facile, amusant et offre des bienfaits immédiatement. Plus de la moitié des muscles du corps sont conçus pour marcher. C'est le mouvement naturel du corps qui ne cause à peu près jamais de blessures.

La marche est associée à plusieurs bienfaits dont la sensation de bien-être et c'est une activité écologique. La marche est une occasion de rencontrer les membres de votre famille et vos amis, aide à oxygéner l'esprit et à résoudre des problèmes, permet d'explorer les alentours et d'en profiter, et favorise l'élimination du stress et de l'anxiété. La marche est l'activité physique la plus populaire au Canada[1] – aucune compétence spéciale ou aucun équipement n'est nécessaire, et il est facile de faire une marche de 10 minutes plusieurs fois dans la journée. Et c'est bon pour la santé aussi!

Si vous avez un problème cardiaque, consultez notre programme Les enjambées du cœur. Ce programme d'activité physique spéciale, conçu par la Fondation des maladies du cœur

et de l'AVC, aide les gens qui ont des problèmes cardiovasculaires à être actifs de façon saine et régulière.

Et un podomètre peut aussi vous encourager à marcher davantage. Consultez Utiliser un podomètre afin d'en savoir plus sur la façon dont un podomètre peut vous aider à marcher.

REMARQUE : Consultez toujours votre dispensateur de soins avant de commencer un programme d'activité physique quel qu'il soit.