

# *Bouger* pour vivre mieux



## *Si vous avez:*

- de l'embonpoint,
- des personnes diabétiques dans votre famille,
- du cholestérol,
- de l'hypertension artérielle, ...



## *...vous présentez*

un risque cardiovasculaire élevé ainsi qu'un risque accru de développer un diabète de type 2.



## *Rester en bonne santé:*

Une activité physique régulière est bénéfique pour votre état de santé et votre qualité de vie. 30 minutes quotidiennes d'exercice préviennent 60% des cas de diabète. Elles améliorent considérablement votre taux de sucre si vous êtes déjà diabétique. Le risque d'accident cardiaque est réduit et la circulation artérielle améliorée.

## *Ma proposition:*

**Lundi**

---

---

---

---

kCal.

**Mardi**

---

---

---

---

kCal.

**Mercredi**

---

---

---

---

kCal.

## Activités conseillées:

- marche rapide,
- natation,
- ski de randonnée,
- vélo,
- jardinage, etc.

**Michèle, 60 ans,**

a composé son programme d'exercice:

Lundi	Mardi	Mercredi
Je me rends à pied à mon travail: 2 x 15 min.	1/2 h de natation à la piscine couverte	Promenade avec mes petits enfants (1 h)
<b>130</b> kCal.	<b>295</b> kCal.	<b>295</b> kCal.

**Jeudi**

---



---



---



---

kCal.

**Vendredi**

---



---



---



---

kCal.

**Samedi**

---



---



---



---

kCal.



Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Randonnée avec Pro Senectute (2 h)	1 h de repassage	Courses en ville 1/2 h de marche	Promenade en famille (1 h)
520 kCal.	150 kCal.	130 kCal.	260 kCal.

**Dimanche**

---

---

---

---

kCal.

**Total** des calories  
dépensées sur une  
semaine: 1780 kCal.

**Voilà** une bonne résolution! Com-  
ment vais-je tenir sur la durée, sachant  
que mes multiples occupations offrent  
autant de «bonnes excuses» pour vivre  
de manière sédentaire?



*Alors,  
qu'attendez-vous  
pour bouger?*



## Quelques suggestions:

- placer l'exercice parmi les priorités de chaque journée
- choisir des activités sources de plaisir
- trouver un ou une partenaire pour partager ces activités
- se fixer des objectifs modestes et réalistes
- prévoir des récompenses
- tenir un carnet de bord

## *Dois-je prendre des précautions?*

Pour la plupart des gens, devenir plus actif ne présente pas de risque majeur. Cependant, nous vous invitons à répondre au questionnaire qui suit. Si vous répondez oui au moins à une des questions suivantes, parlez à votre médecin avant d'augmenter votre activité physique.



## *Si vous êtes enceinte ou si vous vous sentez malade*

consultez votre médecin avant d'augmenter votre activité physique.



1. Votre médecin a-t-il une fois évoqué un problème cardiaque ou recommandé de ne faire de l'exercice qu'après avoir consulté un médecin? Oui
2. Ressentez-vous parfois une douleur ou une oppression thoracique lors d'efforts, voire au repos? Oui
3. Perdez-vous parfois votre équilibre en raison de vertiges ou avez-vous une fois perdu connaissance? Oui
4. Avez-vous des difficultés à respirer au moindre effort? Oui
5. Prenez-vous des médicaments pour le cœur, le cholestérol, l'hypertension ou le diabète? Oui
6. Avez-vous plus de 40 ans et présentez-vous l'un des facteurs de risques suivants: tabagisme, obésité, hypertension, cholestérol ou diabète? Oui
7. Y-a-t-il des maladies cardiovasculaires dans votre famille? Oui
8. Souffrez-vous d'une affection osseuse ou articulaire qui pourrait être aggravée par des modifications de vos activités physiques? Oui
9. Connaissez-vous une raison quelconque pour laquelle vous devriez éviter l'exercice? Oui

(Source: Fondation Suisse de Cardiologie et Santé Canada)



L'exemple ci-dessous concerne une personne de 74 kg.

Activité	kCal par ½ h
Regarder la télévision	35
Conduire une voiture	75
Jouer du piano	90
Marche à plat (5 km/h)	130
Courses avec caddie	145
Jardinage (planter et semer)	145
Vélo (16 km/h)	145
Kayak sur un lac	185
Tondre le gazon	200
Danse (disco)	200
Fendre du bois	220
Equitation (trot)	240
Football	260
Fitness	145–245
Tennis (simple)	295
Marcher avec des raquettes	295
Natation (crawl 47 m/min)	295
Jogging (8 km/h)	295
Vélo de montagne	310
Ski de fond (8 – 13 km/h)	330
Escalade	405

