

Être actif physiquement



Trucs pour se mettre en action tous les jours

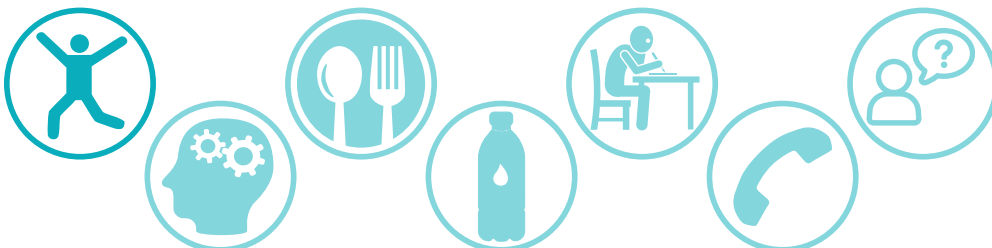
- Intégrez les activités à votre horaire de la journée.
- Je ferai mes exercices à ce moment de la journée: _____
- Vous pouvez inscrire vos efforts et vos résultats dans un calendrier. Cette petite action peut grandement vous aider à garder le cap et rester motivé!
- Faites vos activités avec vos amis à distance, au téléphone ou par appel vidéo.
- Bougez avec une autre personne, votre conjoint ou les enfants en les incluant dans vos activités.
- Écrivez un objectif pour la semaine, et placez-le bien en vue!



Activités dans votre milieu

- Marchez régulièrement à l'intérieur. Même si votre pièce est petite, vous pouvez faire des longueurs à la marche.
- Bougez dès que possible. Levez-vous toutes les heures. Lorsque vous regardez la télévision, veuillez vous mettre debout, marcher, bouger ou faire un exercice durant les pauses publicitaires.
- Veuillez vérifier les activités offertes par votre milieu de vie. Vous pouvez les noter ici.

- _____
- _____
- _____



Un niveau d'effort sécuritaire

La règle d'or... quelle que soit l'activité que vous pratiquez, allez-y à votre propre rythme.

- Votre corps a ses limites; vous devez l'écouter.
- Vous devriez, en tout temps, être en mesure de parler lors des exercices.
- L'échelle de perception de l'effort (EPE) est présentée dans le tableau à droite.
- Elle permet de décrire à quelle intensité vous sentez que votre corps travaille.
- Lors des exercices, maintenez le niveau d'intensité au no 2 ou au no 3, ce qui veut dire que le niveau d'activité physique est facile ou moyen.

EPE	Comment vous vous sentez	Ce que vous êtes en mesure de faire
0,5	Très, très facile	Chanter Vous avez assez de souffle pour chanter.
1	Très facile	
2	Facile	
3	Modéré	Parler Vous avez assez de souffle pour parler ou discuter.
4	Relativement difficile	
5	Difficile	
6		HALETER Il vous est impossible de prononcer plus de 4 à 6 mots sans avoir le souffle court. Il vous est impossible de prononcer plus de 2 ou 3 mots sans avoir le souffle court. Il vous est impossible de parler.
7	Très difficile	
8		
9	Très, très difficile	
10	Maximum	

Vidéos d'activités physiques



move50plus.ca

Plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations sur la santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et plus.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP)

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> ✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

CP-AGE-010