



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 2 - Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue, avec la collaboration de Guillaume Bastarache, M. Sc., kinésiologue

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Capsule 2 – Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies



LES EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ



LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES DANS VOTRE QUOTIDIEN



DES STRATÉGIES CONCRÈTES POUR BOUGER



Un **comportement sédentaire**,
c'est quoi ?

La sédentarité

La **sédentarité** fait référence aux occupations qui exigent **très peu de mouvement** du corps et une **très faible dépense d'énergie**.

Ce sont des **occupations en position assise ou allongée**, comme :



La lecture



Regarder
la télévision



Consulter sa tablette
électronique



Travailler
à l'ordinateur



Se déplacer
en voiture, etc.

Les risques de la sédentarité



Avoir un mode de vie sédentaire **augmente le risque de développer** :

- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Troubles de cholestérol
- Obésité
- Ostéoporose
- Certains cancers
- Symptômes de dépression

Sédentarité à travers le parcours de soins

Le but n'est pas de vous faire peur en vous partageant cela, mais simplement de vous **sensibiliser aux effets de la sédentarité** afin de limiter ces comportements au quotidien.



Le parcours de soins en cancer peut impliquer de nombreux moments sédentaires prolongés, par exemple lorsque vous ...

- **Recevez un traitement de chimiothérapie**
- **Êtes hospitalisé après la chirurgie**
- **Attendez l'un de vos nombreux rendez-vous** dans les salles d'attente, etc.

Notre objectif est de **vous donner des stratégies pour briser la sédentarité** tout au long du parcours de soins.



Quelles **stratégies** puis-je mettre
en place pour **réduire** mes
comportements sédentaires ?

Reconnaitre ses comportements sédentaires

1. La première étape pour réduire ses comportements sédentaires au quotidien est de **savoir les reconnaître**.



Pouvez-vous **identifier des comportements sédentaires** dans votre quotidien ?

STRATÉGIES - Bouger plus à la maison



- Si vous écoutez la **télévision**, vous pouvez **vous lever** pendant les **pauses publicitaires**.
- Si vous aimez **lire**, vous pouvez **vous activer** à la fin de **chaque chapitre**.
- Si vous parlez au **téléphone**, vous pouvez **marcher dans la maison ou à l'extérieur** pendant votre appel.
- Si vous aimez **danser**, choisissez votre musique préférée et **laissez-vous aller** !
- Pourquoi pas **jouer** aux jeux de vos enfants ou petits-enfants ?
- Toutes les **tâches ménagères** comme **cuisiner** ou faire le **ménage** sont aussi de bonnes façons de vous activer dans la maison !
- Si vous avez de la difficulté à vous motiver à aller marcher, parlez-en aux membres de votre entourage et **invitez-les à vous accompagner**, ou encore, si vous avez un **chien, sortez marcher avec lui** !

STRATÉGIES - Bouger plus au travail

- Prenez les **escaliers** plutôt que l'ascenseur.
- **Levez-vous** au moins une fois par heure et à votre pause.
- Au besoin, **réglez une alarme** pour vous le rappeler !
- Allez à la **salle de bain la plus éloignée** de votre poste de travail.
- Inscrivez vos **rendez-vous d'activité physique à votre agenda**. C'est souvent plus facile de respecter ses engagements lorsqu'ils sont inscrits à l'horaire.



STRATÉGIES - Bouger plus dans ses déplacements

- Utilisez le **transport actif** ! Lorsque possible, déplacez-vous à pied ou à vélo.
- Si le **transport en commun** est disponible dans votre ville, utilisez-le autant que possible ! Sortez une station de métro ou un arrêt d'autobus plus tôt pour marcher un peu plus.
- Si vous n'avez pas accès au transport en commun, **stationnez-vous un peu plus loin** pour marcher davantage.



STRATÉGIES - Bouger plus dans vos loisirs



- Choisissez une **activité que vous aimez** et qui vous permet de bouger en même temps
- Découvrez de **nouveaux endroits** à la marche, à vélo, en randonnée
- Essayez une **nouvelle activité** comme l'aquaforme ou la danse
- Rejoignez des **groupes d'exercice en plein air** dans les parcs



Certaines **municipalités** organisent même des **activités de loisir gratuites** pour **bouger en famille ou entre amis**. Informez-vous !

STRATÉGIES - Bouger plus en **nature**



Utilisez la nature pour bouger plus!

- La nature peut aussi être un allié important pour vous motiver, vous permettre de bouger plus dans vos loisirs et d'obtenir des bénéfices supplémentaires pour la santé.
- **Marchez ou faites du vélo** dans l'espace vert le plus près de chez vous, que ce soit dans un **parc**, sur le **bord de l'eau**, dans la **forêt** ou un **champ**.
- Prenez le temps **d'ouvrir vos sens** pour prendre conscience de la nature qui vous entoure, le vent, le soleil, les nuages, les odeurs des arbres ou l'air salin, les oiseaux...

Laissez-vous porter par la beauté de la nature !

STRATÉGIES - Utiliser des outils technologiques



Utilisez des outils technologiques pour vous motiver à bouger plus !

- Bien entendu, ces équipements sont facultatifs, mais peuvent être intéressants à utiliser.
- Si vous êtes moins à l'aise avec la technologie, vous pouvez utiliser un **calendrier** ou un **journal papier** pour noter et suivre vos activités.
- Vous pouvez suivre vos activités en utilisant :
 - Un **podomètre**
 - Une **montre intelligente**
 - Des **applications** sur les téléphones cellulaires.



STRATÉGIES - Bouger plus à l'hôpital



- Si vous êtes hospitalisé, il est conseillé de **rester actif** le plus possible pour favoriser votre récupération.
- On dit que pour **1 journée d'hospitalisation**, votre corps a besoin de **3 jours pour récupérer**.



Même si vous avez **moins d'énergie** durant l'hospitalisation, il est important de bouger en **respectant les limites de votre corps** et les recommandations de votre **équipe de soins**.

STRATÉGIES - Bouger plus à l'hôpital

Voici quelques exemples de stratégies pour bouger plus à l'hôpital :

- **Changer de position** et vous **lever** régulièrement.
- Vous asseoir dans votre **fauteuil** pour manger vos repas.
- Continuer à faire vos **soins d'hygiène** lorsque possible.
- Essayer de prendre des **marches** régulières dans les corridors.
- Si marcher longtemps vous semble difficile, vous pouvez **marcher plusieurs fois par jour** pendant **5 minutes**.
- Si vous recevez de la visite de vos proches, profitez de ce moment pour marcher en leur compagnie.



Demandez de l'aide au personnel soignant pour vous **lever et marcher**.
Ils sont là pour vous aider !

STRATÉGIES - Bouger plus à l'hôpital

Idées d'exercices

Voici quelques exercices que vous pouvez faire dans votre chambre d'hôpital :

- **Faites travailler vos mains** : Serrez une serviette avec vos mains pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez 5 à 10 x.
- **Faites travailler vos fessiers** : Assis au fauteuil ou couché au lit, contractez les fesses au maximum pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez 5 à 10 x.
- **Faites travailler vos cuisses** : Assis au fauteuil, allongez une jambe en gardant le derrière de la cuisse contre la chaise et redéposez le pied au sol. Alternez les jambes 5 à 10 fois.
- **Faites travailler vos mollets et chevilles** : Assis au fauteuil ou au lit, soulevez les orteils en gardant les talons au sol, puis faites l'inverse. Soulevez le talon et déposez vos orteils contre le sol.



Regardez la **vidéo** pour les démonstrations des exercices.

EN RÉSUMÉ

- ➔ Les **comportements sédentaires** sont à **limiter** au quotidien.
- ➔ Il est important de **savoir les reconnaître** afin de pouvoir mettre en place des **stratégies pour bouger plus**.
- ➔ **Soyez créatif!** Pensez à **diversifier vos activités** pour déjouer l'ennui qui s'installe souvent lorsqu'on fait toujours la même activité.

Pour plus d'informations, consultez les ressources de la section activité physique.
En cas de questions, consultez un.e kinésiologue ou votre équipe de soins.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 2 – Bouger au quotidien : trucs, astuces et stratégies**

Merci d'avoir consulté ce contenu !



Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue avec la collaboration de Guillaume Bastarache M. Sc. Kinésiologue.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024