



Conseils de sécurité

- Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous éprouvez un des signes avertisseurs suivants, arrêtez de faire l'exercice et consultez un médecin :
 - étourdissements;
 - sensation d'évanouissement;
 - douleur à la poitrine;
 - essoufflement;
 - douleurs musculaires ou articulaires.
- Apportez de l'eau et buvez-en un peu avant, pendant et après l'activité.
- Portez des vêtements ou des accessoires réfléchissants et aux couleurs vives.
- Utilisez des réflecteurs et des phares sur votre vélo.
- Portez les dispositifs de sécurité (p. ex. casque et autre équipement protecteur).
- Si vous faites de l'activité physique seul, apportez une pièce d'identité. Dites à quelqu'un où vous allez et quand vous reviendrez.
- Si le temps est mauvais, tâchez de marcher à l'intérieur dans un centre commercial ou dans le cadre d'un programme de marche intérieure.

L'activité physique, c'est pour tout le monde...

« Dès que j'ai commencé à être plus actif, j'ai remarqué que j'avais plus d'énergie du début à la fin de la journée. »

Alimentation saine : conseils pour les adultes

- Suivez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour en savoir plus long, visitez le www.monguidealimentaire.ca.
- Un repas équilibré comprend des aliments de 3 des 4 groupes alimentaires :
 - légumes et fruits;
 - produits céréaliers;
 - lait et substituts;
 - viandes et substituts.
- Une collation équilibrée comprend des aliments de 2 des 4 groupes alimentaires, par exemple du fromage et des tranches de pomme ou du houmous et des légumes.
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Le lait et les boissons enrichies à base de soja sont aussi des choix santé. Évitez les boissons sucrées.
- Limitez votre apport en aliments transformés salés, comme les sauces, les vinaigrettes et les viandes froides ou prêtes à servir. Optez pour des légumes et des fruits frais ou surgelés qui sont naturellement faibles en sodium.
- Le besoin en vitamine D augmente après 50 ans. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé concernant l'utilisation de suppléments.

Comment vous mettre *en mouvement*™

Pour vous mettre *en mouvement*™ et pour découvrir d'autres conseils et idées à l'appui d'un mode de vie sain et actif, visitez inmotion4life.ca. En anglais seulement. Appelez le 519 663-5317, poste 2220, pour en savoir plus long.

Renseignements adaptés des documents suivants :

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière d'activité physique – Glossaire*, 2011. Récupéré le 13 juin 2011 du www.csep.ca/Francais/view.asp?x=890
Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, 2007. Récupéré le 13 juin 2011 du www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/maintain-adopt/index-fra.php



www.inmotion4life.ca

Faites-en pour la vie... tous les jours!



www.inmotion4life.ca

Mettez-vous
en mouvement™
pour une meilleure santé!



Les adultes (de 18 à 64 ans) peuvent se mettre *en mouvement*™ en faisant régulièrement de l'activité physique et en mangeant sainement.

Être *en mouvement*™ signifie avoir une meilleure santé, avoir plus d'énergie... et se sentir plus fort.

**C'est facile. C'est amusant.
C'est pour tout le monde!**



Faites-en pour la vie... tous les jours!



Quels sont les bienfaits que vous procurera l'initiative en mouvement™?

Réduction du risque des maladies suivantes :

- Maladies du cœur;
- Hypertension;
- AVC;
- Diabète de type 2;
- Ostéoporose;
- Embonpoint et obésité;
- Certains types de cancer;
- Décès prématuré.



Bienfaits pour la santé :

- Améliore la condition physique;
- Renforce les os et les muscles;
- Améliore ou maintient le poids;
- Améliore la santé mentale (moral et estime de soi).

Renseignements particuliers concernant la grossesse

- L'activité physique pendant la grossesse est importante pour vous et votre bébé.
- Le questionnaire médical sur l'aptitude à l'activité physique des femmes enceintes (X-AAP) publié par la Société canadienne de physiologie de l'exercice est un outil servant à déterminer votre aptitude à participer à un cours prénatal de conditionnement physique ou à tout autre programme d'activité. Il doit être rempli avec votre professionnel de la santé.
- Pour obtenir un exemplaire de ce formulaire ou d'autres ressources prénatales, appelez Health Connection du Bureau de santé de Middlesex-London au 519 663-5317, poste 2280.



Les adultes en bonne santé peuvent rehausser leur niveau d'activité grâce au principe FITT

Fréquence : Les adultes en bonne santé devraient être actifs la plupart des jours de la semaine et tâcher d'intégrer l'activité physique à leur quotidien.

Intensité : Commencez lentement à faire de l'activité aérobique. Travaillez graduellement vers un niveau d'activité modéré à vigoureux.

Les activités d'intensité modérée vous feront transpirer un peu et respirer plus fort (p. ex. marche rapide, promenade à vélo ou aqua-aérobic).

Les activités d'intensité vigoureuse vous feront transpirer et vous « essouffleront » (p. ex. jogging, ski de fond et tennis).

Temps (durée) : Au moins 150 minutes d'activité aérobique par semaine, par tranches de 10 minutes ou plus.

Type d'activité : En plus des activités aérobiques, vous auriez intérêt à ajouter les activités suivantes :

- Des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine (p. ex. entraînement avec des poids ou des bandes élastiques ou travaux vigoureux de jardinage);
- Des activités de renforcement des os au moins deux fois par semaine (p. ex. jogging, sports comme le tennis ou le volley-ball et entraînement avec des poids).

Plus on fait de l'activité physique, plus les bienfaits pour la santé sont grands.

Suivez les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans* de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. www.csep.ca

Source : Directives canadiennes en matière d'activité physique, © 2011. Utilisé avec la permission de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. www.csep.ca



Avant de commencer

- Si vous entreprenez une nouvelle activité physique, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé.
- Habillez-vous en fonction du temps :
 - Par temps chaud, portez des vêtements légers et « respirants »;
 - Par temps froid, portez un chapeau, couvrez-vous la peau et habillez-vous en couches.
- Protégez-vous contre le soleil en toutes saisons :
 - Protégez-vous contre le soleil surtout entre 11 h et 16 h ou quand l'indice UV est de 3 ou plus.
 - Portez un chapeau, des lunettes de soleil et un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus;
 - Couvrez-vous la peau.
- Portez des chaussures qui soutiennent bien le pied selon l'activité.



Idées pour commencer

- Découvrez les sentiers de randonnée de votre localité.
- Prenez votre vélo pour aller à l'école ou au travail ou pour faire vos courses au magasin.
- Faites une marche rapide pendant votre heure du dîner ou après le souper.

- Jouez et soyez actif avec vos enfants.
- Empruntez les escaliers.
- Stationnez votre véhicule loin de l'entrée et marchez.

Plus vous êtes actif, mieux c'est!

