

Activité physique



De la théorie
à la pratique



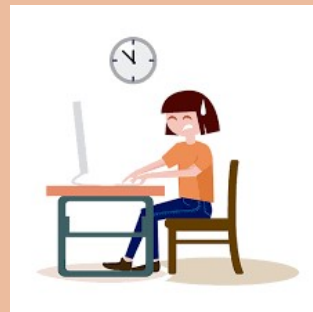
Perrine Prié
Jason Dijoux

Educateur APA
Centre de Nutrition BG

Recommandations

Activité physique quotidienne et
sédentarité

30 minutes
de marche
par jour



la sédentarité

Se mettre en mouvement
toutes les 90 à 120'
pendant 5'

#10astucesantisédentarité
#mangerbouger

Recommandations

Activité physique de loisir

Renforcement musculaire



Séance de renforcement musculaire **2 à 3 fois par semaine** (non consécutive)

AP cardio-respiratoire



150 min/semaine
soit 30 min 5 fois par semaine
d'intensité modérée

Assouplissement et mobilité articulaire

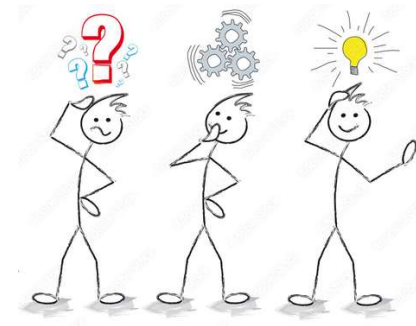
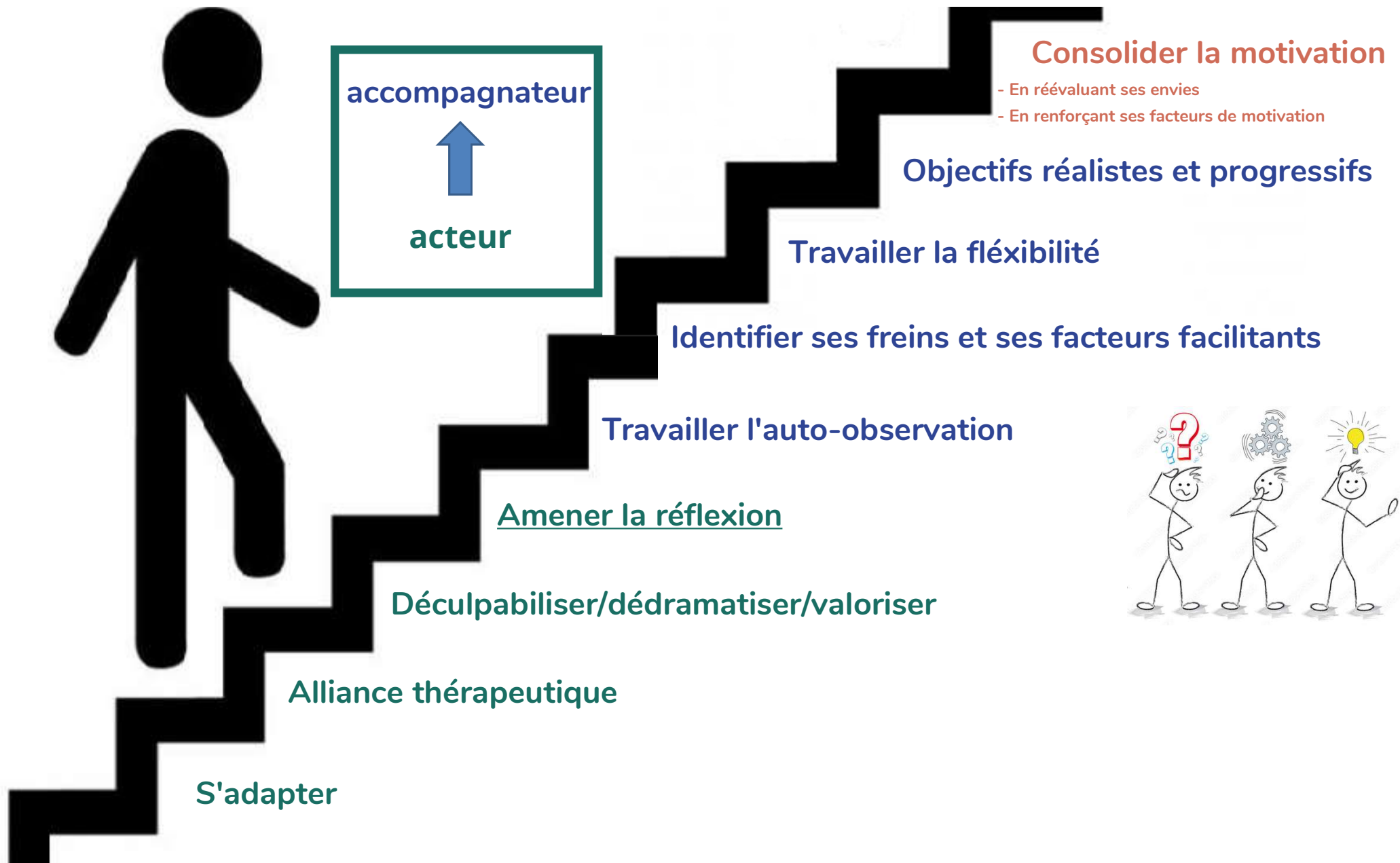


Exercices recommandés **2 à 3 fois par semaine**

Et vous,

où en êtes-vous?





1. Non-implication

La personne est physiquement inactive et elle n'a pas l'intention de faire de l'AP dans les 6 prochains mois

2. Adhésion à l'information

La personne est toujours inactive, mais envisage d'augmenter son AP dans les 6 prochains mois

3. Décision d'un changement

La personne considère sérieusement le fait de faire de l'AP dans le mois à venir ou a déjà commencé mais ne remplit pas encore l'ensemble de ses objectifs

6b. Rechute

La personne n'est plus assidue et doit utiliser ses ressources pour comprendre ce changement et envisager une solution

5. Maintien du changement

La personne fait régulièrement de l'AP depuis plus de 6 mois et remplit ses objectifs

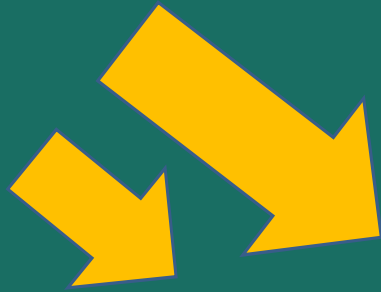
4. Installation du changement

La personne fait régulièrement de l'AP depuis moins de 6 mois et remplit ses objectifs

6a. Dégagement

Le nouveau comportement devient une habitude

Le cercle de Prochaska et Di Clemente



L'AP
quotidienne est
tout aussi
importante que
l'AP de loisir

Une
augmentation
même modeste
de l'AP est
bénéfique

Amener le
patient à la
réflexion

Développer les
ressources du
patient pour le
rendre **autonome**
et améliorer sa
confiance en lui

"La motivation
vous fait
commencer, mais
c'est l'habitude qui
vous fait
continuer."

Jim Ryun

Merci pour votre
attention



Tout
accomplissement
commence par la
décision
d'essayer...