



Devenir actif

	Page
1. Être motivé à faire de l'activité physique	1
2. Trouver des idées sur la façon de devenir actif	11
3. Adapter l'activité physique à votre emploi du temps	25

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO (programme d'autogestion sur mesure, basé sur le web). Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

Être motivé à faire de l'activité physique

« J'ai toujours hâte de commencer un nouveau programme, mais je perds souvent intérêt après quelques semaines. C'est difficile de rester motivé. »

Stéphane, diagnostic de cancer de la prostate

« Faire de l'exercice physique ne m'intéresse pas vraiment, surtout depuis que j'ai reçu mon diagnostic. Je n'en ai simplement pas envie. »

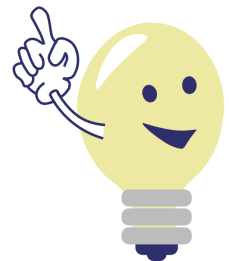
Daniel, diagnostic de cancer de la prostate

Trouver la motivation

Il est normal que votre motivation envers l'activité physique varie, surtout si vous avez plusieurs autres préoccupations. Votre source de motivation est unique à vous-même et peut varier d'une personne à l'autre. Certaines des suggestions suivantes vous aideront peut-être à rester motivé.

Suggestions afin de rester motivé à faire de l'activité physique

1. Faites un remue-méninges et partagez vos objectifs.
2. Trouvez un cours de conditionnement physique pour les personnes de votre groupe d'âge ou pour ceux avec une condition médicale similaire à la vôtre.
3. Essayez de nouvelles activités et intégrez-les à votre routine.
4. Soyez positif et célébrez vos succès.
5. Trouvez quelqu'un avec qui être actif.
6. Concentrez-vous sur une étape à la fois et suivez votre progrès.
7. Qui peut m'aider?



CONSEIL PRINCIPAL : N'oubliez pas de parler à votre médecin avant de commencer un nouveau plan d'activité physique. Demandez à quel moment vous pourrez commencer et quelles précautions vous devrez prendre, afin de décider du type et de l'intensité de l'activité physique.



Continuez votre lecture pour apprendre comment appliquer les suggestions suivantes. Chaque suggestion a été sélectionnée pour ses avantages fondés sur des données scientifiques. Un expert décrit ces avantages au début de chaque guide, étape par étape. Pour plus d'informations sur les suggestions adaptées à vos besoins émotionnels ou physiques individuels, parlez-en à votre équipe soignante

CONSEIL PRINCIPAL : La motivation et les raisons d'être motivé diffèrent d'une personne à l'autre. Il n'est donc pas surprenant que votre réponse à ces suggestions puisse également différer. Vous devrez peut-être essayer plusieurs suggestions avant de trouver celle qui vous convient.

1. Lisez le guide étape par étape pour toutes les suggestions.
2. Choisissez une suggestion que vous souhaitez essayer.
3. Définissez un objectif pour utiliser votre suggestion préférée.
4. Faites un plan d'action pour mettre en pratique la suggestion dans vos routines quotidiennes.
5. Apprenez à définir des récompenses pour les progrès que vous réalisez vers la réalisation de vos objectifs.



Suggestion 1 : Faites un remue-méninges et partagez vos objectifs

Ce que disent les experts

Vous travaillerez ensemble sur deux objectifs de votre choix: un objectif d'activité physique et un objectif pour relever un autre défi auquel vous êtes confronté dans le cadre de votre expérience avec le diagnostic du cancer.

Vous avez peut-être d'autres personnes dans votre vie qui aimeraient en savoir plus sur ce que vous travaillez et partager l'expérience avec vous. Si c'est le cas, n'hésitez pas à partager vos objectifs avec des amis ou des membres de la famille pour vous aider à garder le cap. Vous pouvez également envisager de partager vos objectifs avec votre équipe de soins de santé. Ils sont bien placés pour offrir soutien et encouragement à mesure que vous progressez vers vos objectifs.

Suggestion 2 : Trouvez un cours de conditionnement physique pour les personnes de votre groupe d'âge ou pour ceux avec une condition médicale similaire à la vôtre

Ce que disent les experts

Trouver un cours de conditionnement physique en groupe qui convient à votre état de santé peut offrir une gamme d'avantages. L'interaction sociale au sein de ces groupes s'est révélée être un facteur de motivation majeur pour plusieurs. Il a été démontré que les patients atteints de cancer et leurs aidants bénéficient de parler à d'autres personnes qui vivent des expériences similaires. Cela vous permet de parler à quelqu'un qui comprend bien ce que vous vivez. Renseignez-vous auprès de votre hôpital, de votre centre de santé ou recherchez en ligne des physiologistes de l'exercice, des physiothérapeutes ou des thérapeutes du sport dans votre région pour voir s'ils proposent des cours d'exercice pour les patients atteints de cancer.

CONSEIL PRINCIPAL : Vous ne pensez pas avoir assez de temps pour faire de l'activité physique ?



Regardez la video suivante du Dr. Mike Evans (anglais seulement)

<https://www.youtube.com/watch?v=aUalnS6HIGo>

Suggestion 3 : Essayez de nouvelles activités et intégrez-les à votre routine

Ce que disent les experts

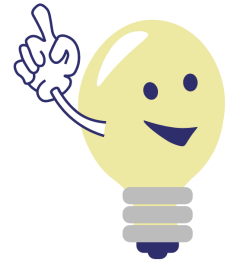
Pour continuer à vous sentir intéressé par les activités que vous avez choisies, vous pouvez essayer une nouvelle activité pour atteindre le même objectif. Par exemple, si vous souhaitez pratiquer la relaxation mais que vous perdez votre motivation, essayez un nouveau CD de relaxation ou rejoignez un groupe de méditation. Ou, si vous avez du mal à faire du jogging à l'extérieur à cause du temps, joignez-vous à un centre d'entraînement ou courez à l'intérieur dans un centre communautaire.

L'intégration de vos nouvelles activités dans votre routine quotidienne peut également être un moyen utile de rester motivé. Essayez de planifier vos nouvelles activités juste avant ou après les activités de votre routine habituelle. Par exemple, pratiquez la relaxation ou méditation avant le petit déjeuner, faites quelques étirements ou exercices de bande de résistance en regardant la télévision, ou marchez pour rencontrer votre ami au café local plutôt que d'y conduire.

Suggestion 4 : Soyez positif et célébrez vos succès

Ce que disent les experts

Bien que cela puisse être difficile, essayez de rester concentré sur les aspects positifs de la réalisation de vos objectifs et rappelez-vous pourquoi ces objectifs sont importants pour vous. Si vous manquez de motivation parce que les objectifs que vous avez choisis sont trop difficiles ou irréalistes, vous voudrez peut-être les modifier ou les ajuster.



Vous pouvez également envisager d'incorporer plus de récompenses dans votre plan d'action lorsque vous atteignez des objectifs plus petits, ou de modifier des récompenses qui ne vous motivent plus.

Voici quelques idées de récompenses :

- ✓ Offrez-vous une sortie au cinéma.
- ✓ Plongez dans un livre que vous avez toujours voulu lire.
- ✓ Profitez d'un bain relaxant.
- ✓ Préparez un pique-nique et rendez-vous dans un parc pour profiter de l'air frais.
- ✓ Plantez des fleurs dans le jardin.

Si vous rencontrez des difficultés avec votre objectif d'activité physique, réfléchissez aux progrès que vous avez accompli jusqu'à ce point et considérez les moments difficiles auxquels vous avez réussi à passer au travers.

Il est important de ne pas vous mettre trop de pression ou de ne pas vous attendre à la perfection. Par exemple, supposons que votre objectif était de faire une marche de 30 minutes, mais après 10 minutes, vous ne vous sentez pas bien et décidez de rentrer chez vous. Plutôt que de vous attarder sur le fait que vous n'avez pas atteint l'objectif, concentrez-vous sur le fait positif que vous êtes sorti de la maison.

Suggestion 5 : Trouvez quelqu'un avec qui être actif

Ce que disent les experts

Faire de l'exercice avec un compagnon peut être un moyen agréable de vous motiver à être physiquement actif. Un compagnon d'activité physique peut être un ami, un membre de la famille ou une nouvelle connaissance. Si vous faites partie d'un groupe communautaire, vous pourrez possiblement trouver plusieurs nouveaux compagnons avec qui être actif.

En organisant une activité avec quelqu'un d'autre, vous augmentez vos chances d'atteindre votre objectif parce que vous vous tenez responsable. Vous constaterez peut-être même que vous avez hâte de participer à l'activité et que vous vous sentez motivé à l'idée de revoir votre compagnon.

Pour trouver un compagnon d'exercice, ou un groupe de compagnons :

- ✓ **Demandez à vos amis ou famille.** Ils se cherchent peut-être aussi une raison d'être plus actifs physiquement.
- ✓ **Joignez-vous à un groupe de bénévoles.** Recherchez des groupes qui ont des intérêts similaires à vous, par exemple un groupe de jardinage communautaire.
- ✓ **Utilisez animal de compagnie comme compagnon.** Par exemple, promenez votre chien, promenez le chien de votre voisin ou faites une promenade à cheval.
- ✓ **Joignez-vous à un club de sport.** Par exemple, un groupe de marche, de vélo, de jogging ou de tai-chi.
- ✓ **Utilisez les annonces ou les applications web pour trouver un ami.** Regardez dans le journal ou en ligne pour trouver des gens qui se cherchent un partenaire de fitness avec un intérêt partagé.

Suggestion 6 : Concentrez-vous sur une étape à la fois et suivez votre progrès.

Ce que disent les experts

Une étape à la fois

Essayer d'atteindre un gros objectif peut sembler intimidant. Il peut donc être utile de diviser votre objectif en plusieurs objectifs plus petits. Concentrez-vous sur la réalisation des plus petits objectifs et préparez votre chemin vers le plus grand. Par exemple, si votre objectif est de courir 5 kilomètres, vous pourriez fixer 5 objectifs distincts; un pour chaque kilomètre atteint. Les petites étapes sont tout aussi importantes pour vous garder motivé et vous aider à atteindre votre plus gros objectif.

N'oubliez pas de le prendre un jour à la fois. Chaque jour présentera ses propres défis, alors essayez de ne pas vous soucier de ce qui s'est passé hier ou de ce qui se passera demain. Le plus important est de se concentrer sur le fait que vous faites quelque chose pour atteindre vos objectifs plutôt que rien du tout.

Suivez votre progress

Une bonne façon de suivre votre progrès est de noter vos activités physiques à chaque jour et de noter comment vous vous sentez après avoir terminé l'activité. Il peut être difficile de voir les changements et les améliorations que vous apportez au jour le jour, ce qui peut vous faire perdre votre motivation. Cependant, en notant la quantité d'activité que vous avez faite, vous pourrez regarder en arrière après quelques semaines et voir jusqu'où vous en êtes rendus. Par exemple, peut-être que vous ne vous sentiez pas si bien après vos premières promenades autour bloc, mais quelques semaines plus tard, vous pourrez observer comment vous vous êtes amélioré.

Suggestion 7 : Qui peut m'aider ?

Qu'est-ce qu'un Physiologiste de l'Exercice Clinique SCPE® (PEC-SCPE)

Un PEC-SCPE est un professionnel de la santé avec un diplôme universitaire de quatre ans spécialisé dans la prescription d'exercice pour tous les types de clients, y compris les problèmes de santé chroniques tels que le cancer, l'arthrite, le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle, ainsi que les populations souffrant de problèmes de santé, limitations fonctionnelles ou incapacités associées aux troubles musculo-squelettiques, cardiopulmonaires, métaboliques, neuromusculaires et au vieillissement. Les PEC-SCPE effectuent des évaluations et prescrivent des exercices de conditionnement physique. De plus, ils supervisent les exercices, prodiguent des conseils et fournissent de l'éducation en matière de saines habitudes de vie.



Comment trouver un PEC-SCPE

Pour trouver un PEC-SCPE près de chez vous, consultez le site web

<https://www.csep.ca/fr/accueil> et sélectionnez l'onglet « Trouver un membre de la SCPE ».

Vous pouvez également rejoindre la SCPE par téléphone en composant le 613-234-3755 ou par courriel au info@csep.ca.

Qu'est-ce qu'un kinésologue?

Les kinésologues agréés sont des experts reconnus dans la prévention et la gestion des blessures et des maladies chroniques et dans la réalisation de performances physiques maximales. Très semblable à un PEC-SCPE Les kinésologues utilisent la recherche fondée sur des preuves pour développer des programmes pour un large éventail de personnes. Les kinésologues croient qu'il faut donner aux gens les moyens de prendre soin de leur propre santé. Ils se concentrent sur la prévention et le bien-être, augmentent la productivité des travailleurs et réduisent le temps perdu à cause des blessures et des accidents, vous aidant à retourner au travail et à retrouver la santé plus rapidement. Les kinésologues et les PEC-SCPE sont qualifiés pour effectuer une évaluation musculo-

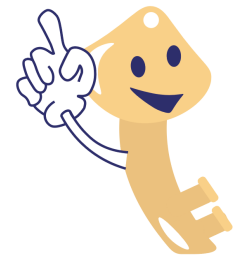
squelettique, des exercices de rééducation et de rééducation fonctionnelle, des stratégies de gestion du diabète, la réadaptation cardiaque, la réadaptation contre le cancer, la réadaptation post-AVC, la gestion de la santé mentale et l'hydrothérapie.

Comment trouver un kinésiologue?

Selon votre province, consultez les sites web des organisations suivantes pour savoir comment trouver un kinésiologue près de chez vous. Québec – Fédération des Kinésiologues du Québec, www.kinesiologue.com.

Éléments clés : Être motivé à faire de l'activité physique

- Partagez vos objectifs et/ou trouvez-vous un compagnon afin de rester motivé à être actif.
- Joignez-vous à un cours de conditionnement physique adapté à votre situation afin de recevoir le support du groupe.
- Essayez de nouvelles activités pour renouveler votre intérêt.
- Fixez de plus petits objectifs et notez vos activités afin de suivre votre progrès.



Par où commencer pour être physiquement actif

« Je sais que je devrais faire de l'exercice, c'est juste que je ne sais pas par où commencer ni quoi faire. »

David, diagnostic de cancer de la prostate

« Je ne suis pas sûr d'être prêt à commencer à intégrer l'activité physique dans ma routine maintenant que j'ai terminé le traitement. Je ne suis pas sûr de savoir combien je devrais ou ne devrais pas en faire. »

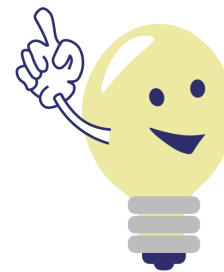
Nathan, diagnostiqué d'un cancer de la prostate

Par où commencer et comment savoir quoi faire ?

Il peut être difficile de savoir par où commencer quand on veut faire de l'activité physique. Être actif physiquement, c'est faire des activités dans la journée qui dépendent de l'énergie, comme le jardinage, les tâches ménagères ou les promenades. Lorsque vous choisissez de pratiquer une activité physique spécifique pour améliorer votre condition physique, vous faites alors de l'exercice. Des exemples d'exercices sont des étirements pour améliorer la flexibilité, des mouvements utilisant une bande de résistance pour renforcer les muscles ou la marche pour améliorer la condition physique.

Suggestions pour commencer à faire de l'activité physique

1. Renseignez-vous sur la quantité d'activité physique et d'exercice que vous devriez faire.
2. Demandez-vous si vous vous sentez prêt.
3. Choisissez une activité physique qui vous intéresse.
4. Essayez de nouvelles activités physiques.
5. Trouvez quelqu'un avec qui faire de l'activité physique.
6. Découvrez où vous pouvez aller pour faire de l'exercice ou pratiquer une activité physique.
7. Déterminez combien vous voulez dépenser pour être physiquement actif.
8. Établissez un plan pour faire de l'activité physique régulièrement.



Continuez votre lecture pour apprendre comment appliquer les suggestions suivantes. Chaque suggestion a été sélectionnée pour ses avantages fondés sur des données scientifiques. Un expert décrit ces avantages au début de chaque guide, étape par étape. Pour plus d'informations sur les suggestions adaptées à vos besoins émotionnels ou physiques individuels, parlez-en à votre équipe soignante.

CONSEIL PRINCIPAL : Les besoins et préférences en matière d'activité physique peuvent varier d'une personne à l'autre, il n'est donc pas surprenant que votre réponse à ces suggestions puisse également varier. Il vous faudra peut-être essayer plusieurs suggestions avant de trouver celle qui vous convient le mieux.

1. Lisez le guide étape par étape pour toutes les suggestions
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer



Suggestion 1 : Renseignez-vous sur la quantité d'activité physique et d'exercice que vous devriez faire

Ce que disent les experts

Les études montrent que le fait de mener une vie active peut améliorer la santé et le bien-être des patients atteints d'un cancer et de leurs soignants. La pratique d'une activité physique est également recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'American Heart Association, ainsi que par le gouvernement du Canada. Pour en tirer le plus grand bénéfice, choisissez des activités physiques qui vous plaisent, qui font battre votre cœur un peu plus vite, et qui vous font respirer un peu plus fort et transpirer un peu.

Selon les directives canadiennes en matière d'activité physique, les adultes devraient s'efforcer de faire 150 minutes de ces exercices chaque semaine, ce qui correspond à 30 minutes par jour pendant 5 jours.

FAIT : Vous pouvez faire vos 30 minutes d'exercice quotidien en séances de 10 minutes tout au long de la journée. Pour un bénéfice supplémentaire, incluez des exercices qui renforcent vos muscles deux fois par semaine, et des exercices d'étirement trois à quatre fois par semaine.




Suggestion 2 : Demandez-vous si vous vous sentez prêt

Ce que disent les experts

Vous n'êtes peut-être pas sûr d'être prêt à vous engager à faire plus d'activité physique. Il existe cinq étapes communes que vous pourriez franchir lorsque vous êtes prêt à être plus actif physiquement. Il est normal de passer d'une étape à l'autre dans votre cheminement vers une plus grande activité physique. L'échelle de préparation ci-dessous indique les cinq étapes de la préparation. Où vous situez-vous sur l'échelle de préparation aujourd'hui ?

Vous êtes prêt

Vous êtes en train d'y penser

- 
- Je commence déjà à faire de l'exercice et je veux continuer.
 - J'ai planifié quelques activités et je veux réussir les activités que j'essaie.
 - Je décide de faire plus d'activité physique et je veux commencer bientôt.
 - Je pense à faire plus d'activité physique, mais je ne suis pas sûr d'être prêt.
 - D'autres me recommandent de faire plus d'activité physique, mais je ne suis pas encore prêt à commencer.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise place sur l'échelle de préparation. Il est normal de se sentir prêt un jour, et le lendemain, vous êtes de nouveau au stade de la planification. Continuez votre lecture pour trouver des informations et des idées sur la manière de faire de l'exercice physique.

Suggestion 3 : Choisissez une activité physique qui vous intéresse

Ce que disent les experts

Vous avez plus de chances de continuer à faire de l'exercice si vous aimez l'activité physique. Pour choisir des activités physiques amusantes ou agréables, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ **Quelles sont les activités physiques que nous pratiquons actuellement ?** Vous êtes peut-être jardinier, ou vous aimez faire du vélo ou des promenades.
- ✓ **Quelles activités physiques avons-nous pratiquées dans le passé ?** Aviez-vous auparavant des passe-temps physiques, comme le kayak, le football, la randonnée, ou aimiez-vous vous promener régulièrement dans les centres commerciaux ou les parcs ? Envisageriez-vous de recommencer l'une de ces activités ?
- ✓ **Laquelle de ces activités pouvons-nous faire souvent, et à une intensité qui fait battre notre cœur un peu plus vite, respirer un peu plus fort, et transpirer un peu ?** Il n'est pas nécessaire de courir un marathon pour atteindre cette intensité,

vous pouvez sentir votre cœur battre plus vite, votre respiration augmenter et une légère sueur après 10 minutes de jardinage, ou une marche rapide dans le parc.

Si vous n'êtes toujours pas sûr de choisir une activité physique, vous pouvez :

- ✓ Rechercher les clubs sportifs locaux, les centres communautaires, les gymnases ou les groupes d'exercice. Vous trouverez peut-être une activité physique que vous aimez dans votre quartier.
- ✓ Demander à votre famille et à vos amis quelles sont les activités physiques qu'ils pratiquent. Peut-être souhaiteront-ils se joindre à vous pour explorer différentes idées d'activités physiques.
- ✓ Chercher des idées de vie active sur les sites web de santé soutenus par le gouvernement. Il existe de nombreux sites Web réputés à explorer, notamment ceux du gouvernement canadien, de la Société canadienne du cancer et de Heart and Stroke Canada.

Si vous avez un problème médical diagnostiqué, parlez-en à votre équipe de soins de santé et/ou à une association de soutien spécifique à votre région. Ils peuvent vous renseigner sur les séances d'exercice adaptées à vos besoins spécifiques.

Suggestion 4 : Essayez des nouvelles activités physiques

Ce que disent les experts

Essayer une nouvelle activité peut ajouter de l'excitation à votre routine, mais soyez conscient que vous pourriez ne pas être sûr de la qualité de votre performance. Les nouvelles activités peuvent impliquer l'apprentissage ou le réapprentissage d'une ou plusieurs aptitudes physiques. Pour vous mettre en confiance tout en apprenant une compétence, voici quelques rappels utiles :

- ✓ **Plus vous pratiquerez, plus vous vous améliorerez.** Considérez la pratique comme une occasion d'être physiquement actif, plutôt que comme un simple travail.
- ✓ **Évitez de vous comparer aux autres**, mais concentrez-vous sur le renforcement de vos compétences et sur la définition de vos propres défis personnels. Comparez-vous à vous!

- ✓ **Demandez à un expert de vous donner des conseils** ou des idées sur la manière dont vous pouvez vous améliorer. Même les experts ont déjà été des débutants et peuvent avoir des idées utiles pour vous aider à démarrer.

Type de personne	Type de choix	Exemples
Vous aimez essayer de nouvelles choses	Choisissez une gamme d'activités, afin de pouvoir changer l'activité physique que vous pratiquez régulièrement.	Par exemple, essayez un nouvel exercice de résistance toutes les quelques semaines, ou essayez différents types de yoga chaque saison.
Vous aimez une routine constante.	Sélectionnez une activité que vous souhaitez réussir. Concentrez vos efforts sur la maîtrise des compétences liées à l'activité physique au fil du temps.	Par exemple, choisissez un sport que vous avez voulu maîtriser, comme le bowling, le tennis ou le golf.

CONSEIL PRINCIPAL : Une nouvelle activité physique peut impliquer d'apprendre à utiliser un nouvel équipement ou une nouvelle technologie. N'oubliez pas de lire les avertissements de sécurité ou les manuels d'entretien avant d'utiliser l'équipement.



Suggestion 5 : Trouvez quelqu'un avec qui faire de l'activité physique

Ce que disent les experts

Faire de l'exercice avec un "compagnon" peut être une façon agréable de s'engager à être physiquement actif. Un "compagnon" d'activité physique peut être un ami, un membre de la famille ou une nouvelle connaissance. Si vous aimez les grands groupes de personnes, vous pourriez même trouver de nombreux nouveaux compagnons par le biais d'un groupe communautaire organisé.

Pour trouver un compagnon d'exercice, ou un groupe de compagnons :

- ✓ **Demandez à vos amis ou famille.** Ils se cherchent peut-être aussi une raison d'être plus actifs physiquement.
- ✓ **Joignez-vous à un groupe de bénévoles.** Recherchez des groupes qui ont des intérêts similaires à vous, par exemple un groupe de jardinage communautaire.
- ✓ **Utilisez un animal de compagnie comme compagnon.** Par exemple, promenez votre chien, promenez le chien de votre voisin ou faites une promenade à cheval.
- ✓ **Joignez-vous à un club de sport.** Par exemple, un groupe de marche, de vélo, de jogging ou de tai-chi.
- ✓ **Utilisez les annonces ou les applications web pour trouver un ami.** Regardez dans le journal ou en ligne pour trouver des gens qui se cherchent un partenaire de fitness avec un intérêt partagé.

Suggestion 6 : Découvrez où vous pouvez aller pour faire de l'exercice ou pratiquer une activité physique

Ce que disent les experts

Vous pouvez faire de l'activité physique à peu près partout ! Selon l'activité que vous choisissez, il existe plusieurs façons de faire de l'exercice physique dans de nombreux endroits différents.

Voici quelques idées :

Localisation	Exemples d'activités ou d'exercices physiques
À la maison	Essayez de vous étirer en regardant la télévision, de monter les escaliers à l'intérieur ou de faire des travaux de jardinage à la maison ou dans les environs
Au travail	Faites une marche rapide en plein air pour remplacer une pause café. Un groupe de collègues de travail pourrait se joindre à vous.
Dans un parc, sur les sentiers de randonnée locaux ou dans les parcs nationaux	Dans un parc, sur les sentiers de randonnée locaux ou dans les parcs nationaux Dans un parc, sur les sentiers de randonnée
Dans les clubs sportifs locaux, les salles de sport ou les centres communautaires	Suivez un cours de danse ou commencez une séance d'entraînement en salle de sport. Vous trouverez peut-être un cours de tai-chi ou un camp d'entraînement dans votre centre communautaire local.

Suggestion 7 : Déterminez combien vous voulez dépenser pour être physiquement actif

Ce que disent les experts

Pour atteindre vos objectifs en matière d'activité physique, les bénéfices de l'activité choisie doivent être supérieurs aux coûts. Certaines personnes trouvent que le fait de payer pour s'inscrire à un centre d'entraînement ou à un cours d'exercice peut les motiver à y assister régulièrement. Toutefois, si votre budget est limité, les coûts financiers peuvent vous empêcher d'atteindre votre objectif d'activité physique.

Si vous êtes préoccupé par les coûts financiers, il est important de savoir qu'une activité physique régulière peut être réalisée avec n'importe quel budget. Vous êtes peut-être préoccupé par le coût de nouveaux vêtements, d'équipement ou par les frais d'adhésion lorsque vous commencez une activité physique. Avant de laisser les coûts vous empêcher d'atteindre vos objectifs, recherchez des stratégies permettant de réduire les coûts au minimum. Par exemple, choisissez des activités gratuites comme la marche au parc, ou recherchez des réductions dans votre centre communautaire local ou votre salle de sport. Souvent, les salles de sport et les studios de yoga offrent des essais gratuits aux membres potentiels, alors profitez de ces offres; cela peut également vous aider à décider si vous souhaitez rejoindre une salle de sport ou un studio de yoga.

FAIT : Lorsqu'on leur donne le choix entre une séance plus longue d'activité physique de faible intensité et une séance d'entraînement de forte intensité, de nombreuses personnes préfèrent la séance plus longue d'activité de faible intensité. Ceux qui choisissent la séance la plus longue ont tendance à ressentir des bienfaits émotionnels plus positifs.



Suggestion 8 : Établissez un plan pour faire de l'activité physique régulièrement

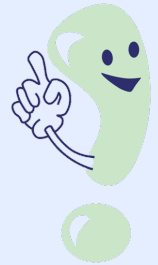
Ce que disent les experts

Faites un plan d'action. Un plan d'action peut vous aider à décider des mesures que vous pouvez prendre pour vous assurer de pratiquer régulièrement votre activité physique. Lorsque vous décidez de votre plan d'action, vous pouvez utiliser des stratégies pour augmenter vos chances de réussite. Par exemple, vous pouvez intégrer votre nouvelle activité physique dans votre emploi du temps en remplaçant une activité sédentaire par une activité active. Au lieu de rencontrer vos amis dans un café, allez les retrouver pour une marche rapide dans le parc.

Ayez un plan de rechange. Un plan de rechange est utilisé pour éviter les revers ou les événements inattendus qui pourraient interférer avec votre programme d'activité physique. Vous constaterez peut-être que votre plan d'activité physique comporte quelques interruptions de temps en temps. Par exemple, une promenade en plein air est interrompue lorsqu'il commence à pleuvoir abondamment, ou vous aviez prévu d'assister à un cours de danse dans votre centre communautaire local mais le cours a été annulé. En mettant en place un plan de rechange avant que ces imprévus ne se produisent, vous pouvez éviter de manquer la séance d'activité physique prévue. Un plan de rechange pour les jours de pluie pourrait être une séance d'entraînement de renforcement à l'intérieur en utilisant un DVD d'exercice.

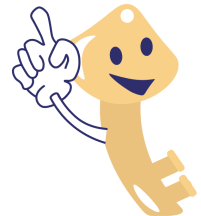
CONSEIL PRINCIPAL : Commencez à être physiquement actif dès maintenant...

En attendant un rendez-vous avec votre équipe médicale pour vérifier les précautions à prendre, commencez à planifier l'activité physique et l'exercice que vous allez faire. Parlez de votre plan à votre famille ou à vos amis, et rassemblez les vêtements ou l'équipement dont vous aurez besoin pour les activités que vous aurez choisies. Si vous réfléchissez encore à la question de savoir si vous êtes prêt pour une activité physique, faites une promenade pendant que vous réfléchissez, vous ferez les premiers pas pour être plus actif.



Points clés : Par où commencer pour être physiquement actif

1. Renseignez-vous sur la quantité d'activité physique que vous devriez pratiquer et réfléchissez aux activités que vous souhaitez pratiquer.
2. Découvrez où vous pouvez faire de l'exercice et avec qui vous pouvez en faire.
3. Découvrez si vous êtes prêt.
4. Essayez de nouvelles activités que vous n'avez jamais pratiquées auparavant.
5. Trouvez quelqu'un avec qui être physiquement.
6. Établissez un budget pour savoir combien vous voulez dépenser pour être actif.



Ressources

1. American Heart Association. Physical activity improves quality of life. 2015. [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Physical - activity-improves-quality-of-life UCM 307977 Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Physical-activity-improves-quality-of-life_UCM_307977_Article.jsp). Dernière consultation le 1 juin 2018.
2. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. The 4 most important types of exercise. 2017. <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/the-4-most-important-types-of-exercise>. Dernière consultation le 1 juin 2018.
3. Heart and Stroke Foundation of Canada: Health Seekers. How much physical activity do you need? 2018. <http://www.heartandstroke.ca/get-healthy/stay-active/how-much-physical-activity-do-you-need>. Dernière consultation le 1 juin 2018.
4. Tidy, Dr Colin. Physical activity for health. 2015. <https://patient.info/health/physical-activity-for-health>. Dernière consultation le 1 juin 2018.
5. UToday. New research shows physical activity can improve caregivers' well-being. 2017. <https://www.ucalgary.ca/utoday/issue/2017-02-15/new-research-shows-physical-activity-can-improve-caregivers-well-being>. Dernière consultation le 1 juin 2018.

Adapter l'activité physique à votre emploi du temps

« J'ai toujours aimé courir, mais depuis le diagnostic de mon mari, je n'y suis pas allée une seule fois. J'ai l'impression que je n'ai pas le temps de faire de l'exercice. »

Anna, aidante de Randy, qui a un diagnostic de cancer de la prostate

« Quand je rentre à la maison après mes rendez-vous, l'activité physique est la dernière chose à laquelle je pense. »

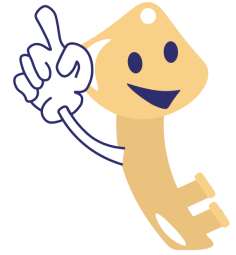
Samuel, diagnostic de cancer de la prostate

Comment être physiquement actifs avec nos horaires chargés ?

De nombreuses personnes aimeraient faire plus d'activité physique mais trouvent difficile d'intégrer cette activité dans leur emploi du temps déjà chargé. Il se peut que vous ayez une opinion différente de celle de votre partenaire ou d'un membre de votre famille sur l'activité physique. Vous êtes peut-être quelqu'un qui évite l'activité physique, et un abonnement de gym non utilisé vous nargue. Ou peut-être aimez-vous l'activité physique; vous n'en avez jamais assez et vous voulez trouver des moyens de l'intégrer davantage dans votre journée. Quels que soient vos sentiments à l'égard de l'activité physique, les études montrent que plus vous bougez pendant la journée, mieux c'est pour votre bien-être physique, mental et émotionnel. L'Organisation Mondiale de la Santé, le gouvernement canadien, la Société Canadienne du Cancer et Diabetes Canada ont tous présenté des faits sur leurs sites web concernant les bienfaits de l'activité physique. Alors, comment trouver le temps de faire plus d'activité physique alors que vous vous sentez déjà surchargé de rendez-vous médicaux, d'engagements sociaux et de travail ?

Suggestions afin d'intégrer l'activité physique dans votre journée :

1. Transformez vos mouvements quotidiens en activité physique.
2. Découvrez les effets négatifs qu'un mode de vie sédentaire peut avoir.
3. Modifiez vos activités sédentaires pour les rendre actives.
4. Choisissez des activités physiques qui vous plaisent.
5. Intégrez l'activité physique à votre programme hebdomadaire.
6. Utilisez la technologie pour faire de l'activité physique une priorité.
7. Qui peut m'aider?

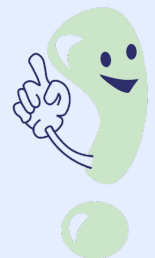


Continuez votre lecture pour apprendre comment appliquer les suggestions suivantes. Chaque suggestion a été sélectionnée pour ses avantages fondés sur des données scientifiques. Un expert décrit ces avantages au début de chaque guide, étape par étape. Pour plus d'informations sur les suggestions adaptées à vos besoins émotionnels ou physiques individuels, parlez-en à votre équipe soignante.

CONSEIL PRINCIPAL : Les habitudes en matière d'activité physique peuvent varier d'une personne à l'autre, il n'est donc pas surprenant que votre réponse à ces suggestions puisse également varier. Il vous faudra peut-être essayer plusieurs suggestions avant de trouver celle qui vous convient le mieux.

Pour trouver une suggestion qui vous convienne :

1. Lisez le guide étape par étape pour toutes les suggestions.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.

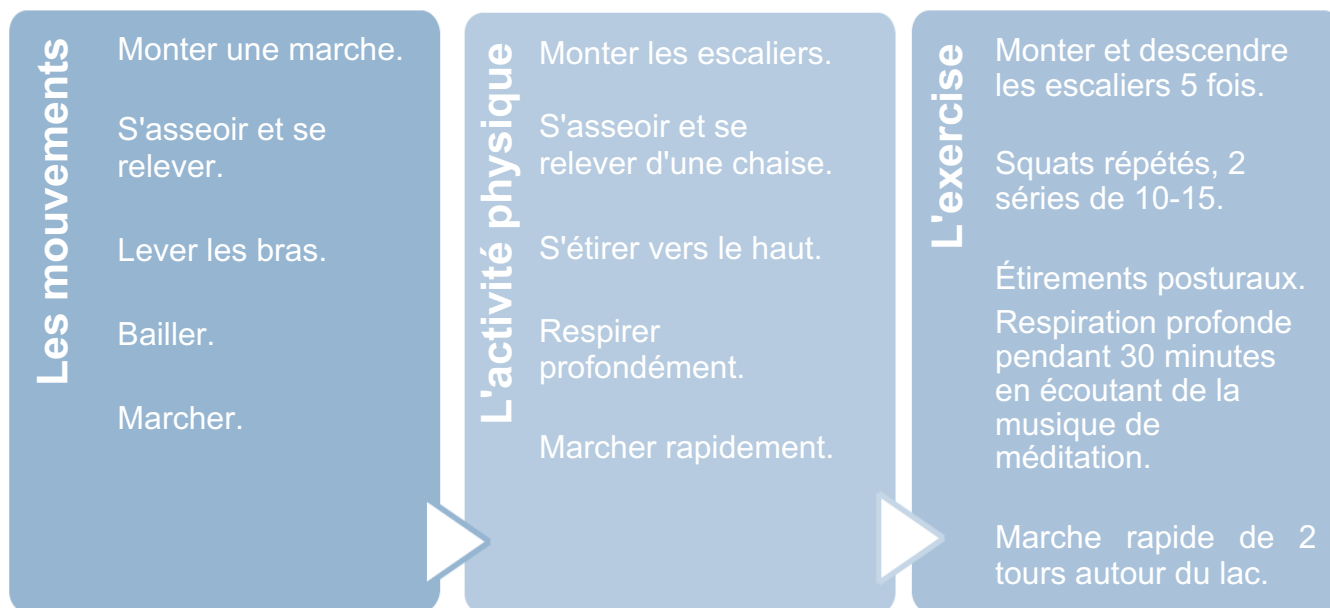


Suggestion 1 : Transformez vos mouvements quotidiens en activité physique

Ce que disent les experts

“L'activité physique” est toute activité que vous pratiquez au cours de la journée, y compris les mouvements qui consomment de l'énergie, par exemple, la marche, passer le balai ou faire du jardinage. Si vous choisissez de faire une activité physique spécifique pour améliorer votre force ou votre condition physique, elle devient un "exercice". Par exemple, se lever d'une chaise est un mouvement qui utilise de l'énergie, et si vous le répétez plusieurs fois, il devient un exercice de résistance. En répétant les mouvements, assis - debout - assis, vous utilisez votre propre poids corporel pour renforcer les muscles de vos jambes.

Il existe des possibilités tout au long de la journée de transformer les mouvements du corps en activité physique et exercices bénéfiques. Vous trouverez ci-dessous une liste de 5 mouvements corporels quotidiens et une description de la manière dont vous pouvez facilement les transformer en activité physique ou en exercice.



CONSEIL PRINCIPAL : Si vous souhaitez avoir d'autres idées sur les moyens d'intégrer davantage d'activité physique dans votre routine, regardez cette vidéo du Dr Mike Evans, intitulée "Making your life harder" (Rendre votre vie plus difficile), <https://www.youtube.com/watch?v=whPuRLi4c0>. Il propose une solution simple et intéressante pour intégrer plus de mouvement dans votre journée.



Suggestion 2 : Découvrez les effets négatifs qu'un mode de vie sédentaire peut avoir.

Ce que disent les experts

La sédentarité et la vie active sont des termes couramment utilisés dans de nombreux programmes différents et ont tendance à apparaître partout. Il peut être utile de définir et d'expliquer l'impact que chacun peut avoir sur votre santé. Tout d'abord, lorsque nous parlons d'un mode de vie actif, cela ne signifie pas forcément courir des marathons. En fait, le plus souvent, nous faisons référence au 150 minutes d'activité physique modérée ou élevée par semaine décrites dans les Recommandations Canadiennes sur l'Activité Physique. Un mode de vie relativement actif peut être très bénéfique pour les patients atteints d'un cancer de la prostate (voir le document numéro 9 intitulé "Est-ce que l'activité physique aide vraiment?"). Gardez toujours à l'esprit que l'activité physique ne doit pas nécessairement être un entraînement parfait; il vaut toujours mieux faire quelque chose que de ne rien faire.

Deuxièmement, lorsque nous examinons le comportement et le mode de vie sédentaires, nous commençons à voir les effets négatifs que cela peut avoir sur notre santé. Un mode de vie sédentaire peut être défini comme un type de mode de vie dans lequel un individu ne pratique pas d'activité physique de façon régulière. Selon les Recommandations Canadiennes sur l'Activité Physique, les comportements sédentaires comprennent, par exemple, la position assise prolongée, le fait de regarder la télévision, de jouer à des jeux

vidéo passifs, le temps passé sur l'ordinateur (surfer sur internet ou travailler) et le transport motorisé.

Quels sont les inconvénients/dangers d'un mode de vie sédentaire ?

L'Organisation Mondiale de la Santé a identifié l'inactivité physique comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Les dangers de l'inactivité physique peuvent inclure une diminution de la force musculaire et de la capacité cardiorespiratoire, ce qui rend essentiellement de nombreuses activités quotidiennes beaucoup plus difficiles à accomplir. Les personnes moins actives peuvent également avoir plus de mal à supporter la chimiothérapie que les personnes en meilleure forme qui suivent le même traitement. De plus, le fait d'être physiquement inactif peut augmenter le risque de développer d'autres problèmes de santé tels que l'hypertension (haute pression), les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, la prise de poids et la dépression. Des études ont montré que l'activité physique peut être utile à chaque stade du cancer (avant, pendant et après le traitement) et peut également aider à gérer les effets de la fatigue liée au cancer. En résumé, "plus vous commencez un traitement en bonne santé, plus vous en sortirez en bonne santé".

Suggestion 3 : Modifiez vos activités sédentaires pour les rendre actives

Ce que disent les experts

Vous trouverez ci-dessous une liste d'activités sédentaires et la façon dont vous pouvez les modifier pour les rendre actives. Le message à retenir de cette suggestion est de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour que les chiffres soient de votre côté en étant en aussi bonne santé que possible, car cela peut faire une différence.

Activité sédentaire	Comment la rendre active	Idées
<p>Être assis dans les transports publics ou dans votre voiture</p>	<p>Saisissez toutes les occasions de vous rendre à vos destinations à pied ou à vélo. Lorsque vous marchez, utilisez votre podomètre pour enregistrer les pas que vous faites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous prenez le bus ou le train, sortez quelques arrêts plus tôt et parcourez à pied la distance restante. • Si vous conduisez votre voiture, garez-la le plus loin possible de votre destination. Vous marcherez un peu plus, et il vous sera peut-être même plus facile de trouver des places de stationnement. • Faites le choix de marcher ou de prendre votre vélo lorsque c'est possible. Si vous rencontrez quelqu'un pour déjeuner, choisissez un endroit local et invitez-le à venir chez vous au préalable et à y aller à pied ensemble.
<p>Regarder la télévision</p>	<p>En regardant la télévision, pensez à des moyens de bouger votre corps pendant les pauses publicitaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un tapis roulant ou un vélo stationnaire en regardant la télévision. Chronométrez votre séance d'exercice en fonction de la durée de l'épisode télévisé que vous regardez. • Faites des étirements ou des exercices de renforcement pendant les pauses publicitaires. Gardez vos bandes de résistance à côté de votre sofa pour vous en souvenir. • Lorsque vous regardez les sports à la télévision, essayez d'être actif pendant que les athlètes se reposent. Levez-vous du sofa et promenez-vous ou faites des exercices pendant les pauses et à la mi-temps. • Plutôt que de regarder la télévision, trouvez une vidéo

		d'exercice et faites les mouvements. Il existe plusieurs vidéos gratuites sur YouTube, https://www.youtube.com/
Assis à la maison, dans un café ou au travail.	Prenez conscience du temps que vous avez passé assis ; trouvez des excuses pour bouger.	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous recherchez une activité, essayez d'éviter tout ce qui est sédentaire. Si vous prévoyez d'aller au restaurant, prévoyez de faire une promenade après. • Essayez de vous promener dans un parc, un centre commercial, un musée ou un zoo. • Remplacez une ou deux pauses-café par une pause d'activité physique. • Profitez d'une pause café pour pratiquer les exercices du plancher pelvien (Kegel). • Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. • Faites des travaux ménagers comme une occasion de bouger votre corps. • Si vous êtes souvent assis, faites des pauses régulières pour faire vos exercices d'étirement.

Suggestion 4 : Choisissez des activités physiques qui vous plaisent

Ce que disent les experts

L'un des secrets pour réussir à intégrer une nouvelle activité physique dans votre emploi du temps est **d'apprécier** l'activité que vous choisissez ! Vous êtes plus enclin à vouloir pratiquer une activité que vous trouvez agréable, et vous veillerez à trouver le temps de participer à l'activité malgré votre emploi du temps chargé.

Choisir une activité "amusante" peut être plus facile pour certains, mais plus difficile pour d'autres. Il n'y a pas de problème si vous prenez le temps d'accepter que l'activité physique est "amusante". Nous considérons souvent l'activité physique comme une activité nécessitant une forte intensité ou un exercice à fort impact, comme la course à pied ou la musculation. Si vous ne considérez pas ces activités comme "amusantes", vous serez heureux d'apprendre qu'une activité physique de faible impact et de faible intensité peut tout de même être bénéfique pour votre santé et votre bien-être. Parmi les exemples d'activités physiques à faible intensité, on peut citer la marche, les exercices de résistance, le yoga et le jardinage.

Comment utiliser cette suggestion ?

Envisagez de faire de l'activité physique une occasion de socialisation. Vous aurez peut-être plus de chances de trouver le temps de faire cette activité si vous rencontrez d'autres personnes. Voici quelques idées d'endroits où trouver des personnes avec qui faire de l'exercice:

- ✓ **Joignez-vous à un sport organisé ou un groupe communautaire bénévole.**
Trouvez un groupe qui correspond à l'activité que vous avez choisie. Par exemple, un cours de yoga ou de tai-chi dans un centre communautaire, de l'aquagym, du badminton dans le parc ou un groupe de course à pied.
- ✓ **Rencontrez régulièrement un ami ou un membre de votre famille pour marcher, nager, danser, faire du vélo ou de la randonnée.** Réservez une heure

régulière dans vos calendriers et envoyez-vous des rappels pour respecter la date.

- ✓ **Promenez votre chien ou celui d'un voisin.** Renseignez-vous auprès des refuges pour animaux de votre région, ils cherchent peut-être des promeneurs de chiens. Les animaux peuvent être d'excellents compagnons et motiver les gens lorsqu'ils font de l'exercice.

CONSEIL PRINCIPAL : Vous pouvez rendre une activité physique agréable en :

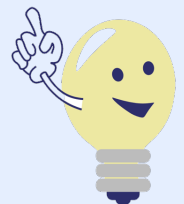
- ✓ Choisissant une activité "amusante", avec un niveau d'intensité que vous appréciez
- ✓ Faisant de l'activité une expérience sociale
- ✓ Se fixant des défis réalistes



Relever un défi peut vous aider à faire de l'activité physique une priorité dans votre emploi du temps chargé et vous aider à rester sur la bonne voie. Par exemple, vous pouvez fixer une distance à parcourir chaque mois et noter la distance parcourue chaque jour.

N'oubliez pas de vous récompenser lorsque vous atteignez la distance souhaitée. Pour plus de suggestions sur les récompenses, consultez le document "Récompenses" au Module 5.

FAIT : Lorsque les gens ont le choix entre une longue séance d'exercices à faible intensité et une courte séance d'exercices à forte intensité, plusieurs préfèrent la première. Ceux qui choisissent la séance la plus longue ont tendance à ressentir des bienfaits émotionnels plus positifs.



Suggestion 5 : Intégrez l'activité physique à votre programme hebdomadaire

Ce que disent les experts

Beaucoup de gens pensent qu'ils n'ont pas assez de temps pendant la semaine pour intégrer l'activité physique à leur routine. Une stratégie utile pour surmonter ce problème est de s'asseoir et à planifier son emploi du temps à l'avance. Lorsque vous planifiez votre semaine, essayez de trouver quelques moments où il serait possible de faire de l'activité physique. Lorsque vous trouvez un bon moment, planifiez-le comme pour un rendez-vous chez le médecin. Ce faisant, vous prenez du temps pour vous et pour votre santé, tout en vous responsabilisant par rapport à votre objectif.

Si un rendez-vous ou une activité imprévue entre en conflit avec votre horaire d'activité physique, assurez-vous de le reporter ou de voir si vous pouvez intégrer l'activité physique avant ou après. Il peut être utile de vous rappeler que cette activité physique planifiée est très importante et bénéfique pour votre santé et votre bien-être.

Un autre avantage de la planification de votre activité physique est qu'elle vous permet de prendre note facilement la quantité d'activité physique que vous pratiquez par jour/semaine. Après quelques semaines, vous pourrez regarder en arrière et voir les progrès que vous avez accompli.

Comment utiliser cette suggestion ?

Utilisez le planificateur de la page suivante ou quelque chose de similaire pour réserver des moments d'activité physique dans votre semaine et notez ensuite comment vous vous en êtes sorti. Utilisez un ✓ pour indiquer qu'une séance a été effectuée comme prévu ou un X pour indiquer qu'une séance n'a pas été effectuée (et notez pourquoi). Il peut également être utile de noter ce que vous avez ressenti pendant ou après chaque séance d'activité physique. Veillez à l'afficher sur le réfrigérateur ou à un endroit visible pour vous rappeler la date de votre prochaine séance d'exercice.

Jour de la semaine	Matin	Après-midi	Soirée
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Suggestion 6 : Utilisez la technologie pour faire de l'activité physique une priorité

Ce que disent les experts

L'utilisation de la technologie peut être un moyen utile de vous inciter à vous rappeler les objectifs d'activité physique que vous vous êtes fixés, à suivre vos progrès et à partager vos succès avec d'autres.

Comment utiliser cette suggestion ?

Voici quelques exemples de différentes technologies que vous pouvez utiliser pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre journée :

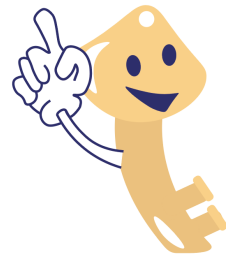
- ✓ Utiliser des rappels pour vous encourager à pratiquer régulièrement une activité physique. Vous pouvez utiliser des calendriers, afficher des rappels dans toute la

maison ou régler des alarmes sur votre horloge, votre téléphone ou votre ordinateur pour vous inciter à être actif chaque jour.

- ✓ Le port de votre podomètre peut vous inciter à continuer à améliorer votre niveau d'activité physique. Vous pourriez rivaliser avec d'autres pour atteindre vos 10 000 pas chaque jour.
- ✓ Si vous aimez la technologie, recherchez des applications abordables, des traceurs GPS ou des moniteurs de fréquence cardiaque pour vous mettre au défi de choisir le lieu, l'intensité et la durée de vos activités. Certaines applications vous permettent de partager vos progrès avec votre famille et vos amis.

Éléments clés : Comment intégrer l'activité physique dans votre journée

- ✓ Profitez de chaque occasion pour utiliser votre corps et faire travailler vos muscles tout au long de votre routine habituelle.
- ✓ Découvrez les avantages de l'activité physique et les effets négatifs d'un mode de vie sédentaire.
- ✓ Lorsque vous planifiez votre journée, n'oubliez pas d'identifier vos activités sédentaires et de les rendre actives.
- ✓ Vous êtes plus susceptible de vouloir trouver du temps pour faire des activités physiques qui vous plaisent. Choisissez donc des activités qui sont agréables, sociales et d'une intensité qui vous plaît.
- ✓ Asseyez-vous et prenez le temps de planifier et de prioriser l'exercice physique dans votre routine hebdomadaire.
- ✓ Transformer les mouvements quotidiens en activité physique.
- ✓ Recherchez des applications téléphoniques ou toute autre technologie qui pourrait vous aider à rester sur la bonne voie.
- ✓ Si vous n'êtes pas sûr de vous, trouvez un kinésologue ou un physiologiste de l'exercice qui peut vous aider à adapter un programme d'exercice à vos objectifs et à vos besoins.



Ressources

Vidéo

Evans, M. (2013). *Let's Make our Day Harder*. YouTube. Dernière consultation le 5 mai 2020.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=230&v=whPuRLi4c0. (anglais seulement)

Information sur l'activité physique

- ✓ Better Health Channel, Department of Health & Human Services, State Government of Victoria, Australia. Physical activity – choosing the one for you (anglais seulement)
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-choosing-the-one-for-you>. 16 mai 2018.
- ✓ Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity and Health.
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>. 16 mai 2018.
(anglais seulement)
- ✓ SCPE. Directives Canadiennes en Matière de Mouvement sur 24 Heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. <http://csepguidelines.ca/fr/> Dernière consultation le 5 mai 2020.
- ✓ Diabetes Educator Section and Canadian Diabetes Association. Benefits of Physical Activity. <https://www.diabetes.ca/CDA/media/documents/clinical-practice-and-education/professional-resources/brochure-benefits-of-physical-activity.pdf>. 16 mai 2018. (anglais seulement)
- ✓ NSW Government and NSW Agency for Clinical Innovation. Pain Management Network SMART Goals.
https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0015/210831/SMART-Goals.pdf. 16 mai 2018. (anglais seulement)
- ✓ Société canadienne du cancer. Activité physique lors du traitement du cancer.
<http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment>. Dernière consultation le 5 mai 2020.

- ✓ University of Missouri System. Activity and break apps to help you move at work. https://www.umsystem.edu/totalrewards/wellness/activity_and_break_apps. 16 Mai 2018. (anglais seulement)
- ✓ U.S. Department of Health and Human Services. Your guide to Physical Activity and Your Heart. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy_active.pdf. 16 Mai 2018. (anglais seulement)
- ✓ World Health Organization. Benefits of regular physical activity. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/benefits-of-regular-physical-activity>. 16 Mai 2018. (anglais seulement)
- ✓ World Health Organization. Physical activity. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/. 16 Mai 2018. (anglais seulement)
- ✓ World Health Organization. Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>. 16 Mai 2018. (anglais seulement)