



Activité physique aux TNO

Partie A : Répondez aux questions suivantes.

1. Fréquence : combien de fois?

Dans une semaine normale, combien de fois faites-vous un exercice physique suffisamment intense pour transpirer et augmenter votre rythme cardiaque?

<input type="checkbox"/> Au moins trois fois	<input type="checkbox"/> Une ou deux fois	<input type="checkbox"/> Rarement ou jamais
--	---	---

2. Intensité : quel est le degré d'effort déployé?

Lorsque vous faites de l'exercice physique, quel genre d'effort fournissez-vous?

<input type="checkbox"/> Effort intense	<input type="checkbox"/> Effort modéré	<input type="checkbox"/> Effort léger
---	--	---------------------------------------

3. Perception de la forme physique

Comment décririez-vous votre forme physique actuelle?

<input type="checkbox"/> Très bonne	<input type="checkbox"/> Bonne	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Mauvaise	<input type="checkbox"/> Très mauvaise
-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--

Partie B : Encerclez votre résultat de la partie A dans le tableau ci-dessous.

	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
1. Fréquence : combien de fois?	Rarement ou jamais		Une ou deux fois		Au moins 3 fois	
	0	0	2	3	3	5
2. Intensité : quel est le degré d'effort déployé?	Effort léger		Effort modéré		Effort intense	
	0	0	1	2	3	3
3. Perception de la forme physique	Très mauvaise ou mauvaise		Moyenne		Bonne ou très bonne	
	0	0	3	1	5	3

Indice de bienfaits pour la santé :

Partie C : Déterminez votre Indice de bienfaits pour la santé à partir du résultat obtenu à la partie B.

Résultat total	De 9 à 11	De 6 à 8	4 ou 5	De 1 à 3	0
Indice de bienfaits pour la santé	Excellent	Très bon	Bon	Correct	Besoin d'amélioration
Nombre moyen de pas par jour ^{2,3}	Moins de 10 000	De 7 000 à 9 999	De 5 001 à 6 999	Moins de 5 000	
Conversion des pas en minutes*	Moins de 100	De 70 à 99 environ	De 50 à 69 environ	Moins de 50	

*10 minutes de marche à un rythme modéré = environ 1 000 pas

Comportement sédentaire

- Dans une semaine normale, combien de temps passez-vous généralement en position assise (*à la demi-heure près*) :
 - Du lundi au vendredi : _____ heures par jour. **Levez-vous et bougez après 30 minutes de position assise continue⁴.**
 - Durant la fin de semaine : _____ heures par jour. **Regardez moins de 2 h de télévision par jour⁵.**
- Lorsque vous êtes assis, combien de fois vous levez-vous pour vous dégourdir? _____ fois. **Asseyez-vous moins de 3 heures à la fois⁵.**

¹SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach*, 2004, figures 4-6.

²TUDOR-LOCKE, Catrine et coll. A step-defined sedentary lifestyle index:< 5000 steps/day. *Applied Physiology, Nutri, and Metab.* 2012, vol. 38, n° 2.

³MARSHALL, S. J. et coll. Translating physical activity recommendations into a pedometer-based step goal: 3000 steps in 30 minutes, *Am J Prev Med.* 2009, vol. 36, n° 5.

⁴OWEN, N. et coll. Adults' sedentary behavior: determinants and interventions, *Am J Prev Med.* 2011, vol. 41, n° 2.

⁵KATZMARZYK, P. T. et I. M. Lee. Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis, *BMJ*, 2012, vol. 2, n° 4.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les adultes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les adultes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- Le jogging
- Le ski de fond

Être actif pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De décès prématuré
- De maladies du cœur
- D'accidents vasculaires cérébraux
- D'hypertension artérielle
- De certains types de cancers
- De diabète de type 2
- D'ostéoporose
- De surpoids et d'obésité

Et peut mener à une amélioration de :

- La forme physique
- La force
- La santé mentale (le moral et l'estime de soi)

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- En semaine, joignez-vous à un groupe communautaire de jogging ou de marche.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le souper.
- Participez à un cours de danse après le travail.
- Rendez-vous tous les jours au travail à pied ou à vélo.
- Radez le terrain, puis offrez à un voisin de rader le sien.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- Recommencez à pratiquer un sport que vous affectionniez pendant votre enfance ou essayez un nouveau sport.
- Bougez en famille pendant le week-end!

Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!