



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

## BOUGER



[ V. INTR. > 1° FAIRE UN MOUVEMENT. > 2° SE DÉPLACER. ]

NOM / PRÉNOM

---

TIMBRE DU MÉDECIN



Policlinique  
Médicale  
Universitaire  
CH-Lausanne



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP



KOLLEGIUM FÜR HAUSARZTMEDIZIN  
COLLEGE DE MÉDECINE DE PREMIER RECOURS  
COLLEGGIO DI MEDICINA DI BASE  
COLLEGE OF PRIMARY CARE MEDICINE



Ligue vaudoise  
contre les maladies  
cardiovasculaires

## CONTENU

---



### CE QUE VOUS POUVEZ APPRENDRE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN GÉNÉRAL

---

- **QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?** 4  
L'activité physique pratiquée régulièrement vous protège contre de nombreuses maladies.
- **COMMENT SURMONTER LES OBSTACLES?** 5  
Quand vient l'envie de se remettre à bouger, on trouve presque toujours un moyen pour surmonter les obstacles.
- **COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN?** 7  
Avoir une activité physique régulière est plus facile que beaucoup ne le pensent : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se déplacer à pied plutôt qu'en voiture.
- **LA SÉCURITÉ AVANT TOUT** 8  
N'ayez pas peur des accidents et des blessures ! Observez cependant quelques précautions pour que vos bonnes intentions se transforment en de saines habitudes.
- **PLUS D'EFFETS BÉNÉFIQUES QUE NÉFASTES** 9  
Les risques de l'activité physique sont nettement moindres que les méfaits liés au manque d'exercice.



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR BOUGER D'AVANTAGE

- **LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 10
  
- **JE COMMENCE À BOUGER - NIVEAUX 1 ET 2 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 11

Quelle que soit l'activité choisie, vous devez en retirer du plaisir et ne pas vous surmener. C'est la meilleure façon pour profiter des bienfaits de l'activité physique dans la durée.

  -  **Niveau 1: Bouger dans la vie de tous les jours**  
Toute activité physique quotidienne est bénéfique.
  -  **Niveau 2: Une demi-heure sans se presser**  
Pour vous sentir en pleine forme: une demi-heure d'essoufflement léger cinq jours par semaine.
  
- **JE PROGRESSE - NIVEAUX 3 ET 4 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 16

Jogging, walking, patin à roulettes, vélo: l'offre est illimitée. Seul l'excès d'ambition doit être réfréné.

  -  **Niveau 3: Pour une mise en forme complète**  
Entraînez votre endurance deux à trois fois par semaine, et vos muscles deux fois par semaine pendant 10 minutes.
  -  **Niveau 4: Plus de plaisir, plus de prudence**  
Si l'activité physique est bénéfique pour la santé, un excès peut s'avérer néfaste. Faites-vous conseiller pour avoir une activité physique saine et équilibrée.
  
- **JE PERSÈVÈRE - COMMENT ÉVITER LES BAISSSES DE MOTIVATION?** 20

Vous penserez parfois: «J'en ai marre!»  
Il existe des moyens pour ne pas abandonner.
  
- **LE PODOMÈTRE: UN OUTIL LUDIQUE ET EFFICACE** 22  
10 000 pas quotidiens pour votre santé!
  
- **AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** 24  
Prenez rendez-vous avec votre santé!



## QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

---

Quel que soit l'endroit où vous lisez cette brochure: vous vous êtes certainement déplacé en partie à pied pour y parvenir. Une activité physique régulière même modeste en apparence apporte beaucoup de bienfaits:

- » Vous avez plus d'énergie pendant la journée.
- » Vous dormez mieux.
- » Vous êtes plus performant et vous récupérez plus rapidement après de gros efforts ou une maladie.
- » Vous contrôlez mieux votre poids.
- » Vous avez l'occasion de faire de nouvelles connaissances.
- » Vous restez plus longtemps autonome dans votre vie quotidienne.
- » Vous êtes content de vous-même.

La pratique d'une activité physique régulière vous protège également contre diverses maladies. Selon les connaissances actuelles, elle entraîne les effets positifs suivants:

- » Le risque de maladies cardiovasculaires diminue nettement.
- » Le risque de diabète sucré (diabète de type 2) est réduit.
- » Le «bon» cholestérol (cholestérol HDL), protecteur de nos artères, augmente.
- » Le cerveau est mieux irrigué, ce qui réduit le risque d'accident vasculaire cérébral.
- » Le risque d'ostéoporose (fragilité des os) est diminué.
- » Le risque de cancer du côlon (gros intestin) est réduit tout comme celui de développer un cancer du sein.
- » L'exercice physique, en particulier s'il est pratiqué en pleine nature, améliore la bonne humeur et réduit les troubles dépressifs.



## COMMENT SURMONTER LES OBSTACLES?

---

Malheureusement, trop peu de personnes profitent de ces effets positifs. En voici quelques raisons :

- » Notre quotidien «motorisé» – de la voiture à l'ascenseur – ne nous facilite pas la pratique régulière d'une activité physique.
- » Une grande majorité de la population sous-estime les conséquences du manque d'exercice physique à long terme. Par contre, on surestime souvent l'effort à fournir pour pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé.
- » Il n'est pas toujours facile de trouver le temps nécessaire, même s'il en faut souvent moins qu'on ne le pense.
- » Certains estiment pouvoir renoncer à faire de l'exercice aujourd'hui vu qu'ils étaient très actifs autrefois.
- » De nombreuses personnes sont découragées par le prix des offres en matière d'activité physique (cours, centre de fitness).
- » Beaucoup d'ainés pensent, qu'avec l'âge venant, il n'est plus tellement important de bouger régulièrement ou de faire du sport.
- » D'autres ont des problèmes de santé et considèrent que la pratique d'une activité physique représente avant tout un risque pour eux.

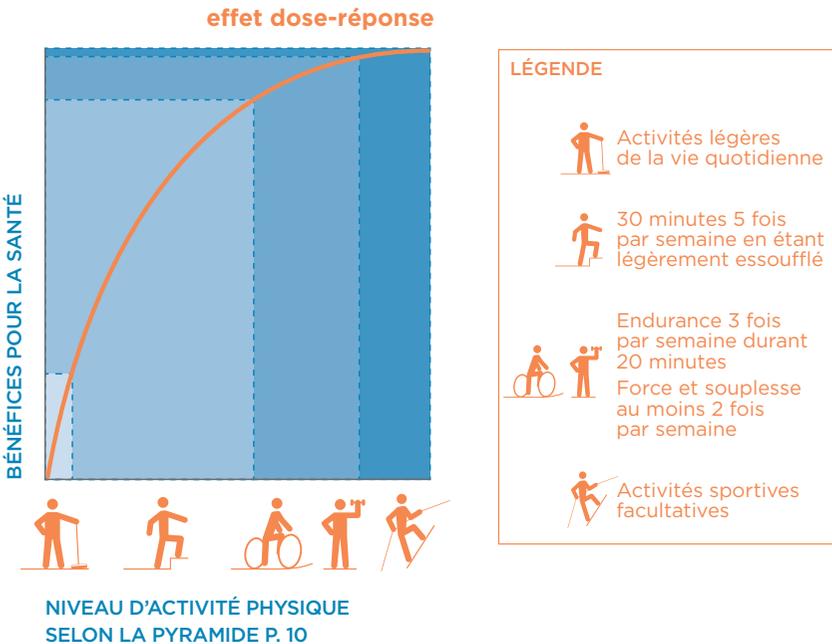
Mais en réalité, **chaque pas vers un quotidien plus actif permet d'améliorer sa qualité de vie**, y compris si l'on est âgé. Il est évident cependant que le type et l'intensité des activités doivent être adaptés à l'âge, à l'état de santé et aux habitudes antérieures. Les personnes qui n'ont que très peu, voire jamais pratiqué une activité physique en profitent encore davantage, car elles ressentent les effets positifs de l'activité physique plus rapidement – à condition de ne pas exagérer au début.



Contrairement à une idée reçue, la condition physique ne se conserve pas sans entraînement régulier, même si l'on a été très actif durant sa jeunesse. Cette forme physique s'entretient par contre très bien si l'on reste en mouvement avec modération et régularité! Il existe de nombreuses offres d'activités physiques dont on peut bénéficier gratuitement ou pour une modeste contribution. Beaucoup de ces activités peuvent s'intégrer à la vie quotidienne. Demandez conseil à votre médecin et consultez le site Internet [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch).

### L'EFFET DOSE-RÉPONSE

En augmentant légèrement son activité physique, une personne inactive obtiendra déjà des effets bénéfiques importants pour sa santé.





## COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN?

---

Pour bouger régulièrement, **profitez simplement de toutes les possibilités de la vie quotidienne.** Par exemple :

- » Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- » Se rendre au travail à pied ou à vélo au lieu de prendre la voiture.
- » Faire ses courses plus régulièrement à pied ou à vélo.
- » Agrémenter ses trajets à pied par des petits détours.
- » Se déplacer à la cuisine pour se verser un verre d'eau.
- » Téléphoner ou lire le courrier en position debout.
- » Allumer ou éteindre la télévision et la chaîne stéréo en se levant au lieu d'utiliser la télécommande.
- » Sortir du bus deux ou trois stations avant la destination prévue et parcourir le reste du trajet à pied.
- » Aménager sa place de travail de manière à favoriser le mouvement (imprimante commune dans un autre local).

Vous pouvez constater que la vie quotidienne offre davantage d'opportunités de bouger qu'on peut le penser au départ. Les personnes qui s'habituent à utiliser leur propre force musculaire pour se déplacer y trouvent rapidement une belle source de satisfaction.



## LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

---

La peur des accidents et des blessures représente souvent un frein à l'exercice physique. Il est dès lors bon de rappeler que **l'activité physique pratiquée régulièrement constitue la meilleure protection contre les blessures.**

### Des bonnes intentions aux bonnes habitudes :

- » Le risque de blessure est surtout présent chez les personnes non entraînées qui se surmènent au début. Commencez lentement, mais persévérez. C'est ainsi que vous profiterez le plus rapidement des effets bénéfiques de l'activité physique.
- » Echauffez-vous progressivement avec des mouvements légers et des exercices d'étirement.
- » Il est également recommandé de faire des étirements à la fin d'une activité.
- » Veillez à la qualité de votre équipement : les chaussures de salle ne sont pas des chaussures de marche et inversement ; un t-shirt en coton est inadapté dès que vous transpirez. Faites-vous conseiller par des personnes régulièrement actives.
- » Le casque est indispensable si vous faites du vélo.
- » L'utilisation de bâtons de marche permet de garder l'équilibre et d'amortir les chocs lors de randonnées.
- » Dans les piscines couvertes ou en plein air, il est judicieux de porter des sandales de bain avec des semelles antidérapantes.
- » Les sports d'équipe et les sports de balle font plaisir à tout âge, mais peuvent inciter à des comportements démesurés. Ménagez-vous et échauffez-vous correctement.



## PLUS D'EFFETS BÉNÉFIQUES QUE NÉFASTES

---

On entend parfois dire que «le sport, c'est dangereux». Pourtant, **quand l'activité physique est pratiquée avec plaisir et modération, il n'y a aucune raison de s'alarmer.** De plus, nous parlons ici de bouger au quotidien en s'amusant et non d'être performant.

### Des bonnes habitudes à prendre :

- » N'adhérez pas à cette fausse idée: «Plus je pratique intensément une activité et plus j'en profite». On obtient déjà la majorité des bienfaits de l'activité physique avec des efforts d'intensité modérée.
- » Commencez en douceur, surtout si vous avez fait très peu d'activités physiques auparavant.
- » Buvez suffisamment avant, pendant et après l'effort physique, par exemple du thé non sucré ou de l'eau.
- » Pour les femmes enceintes, des activités de faible intensité sont conseillées, comme la nage ou la marche.

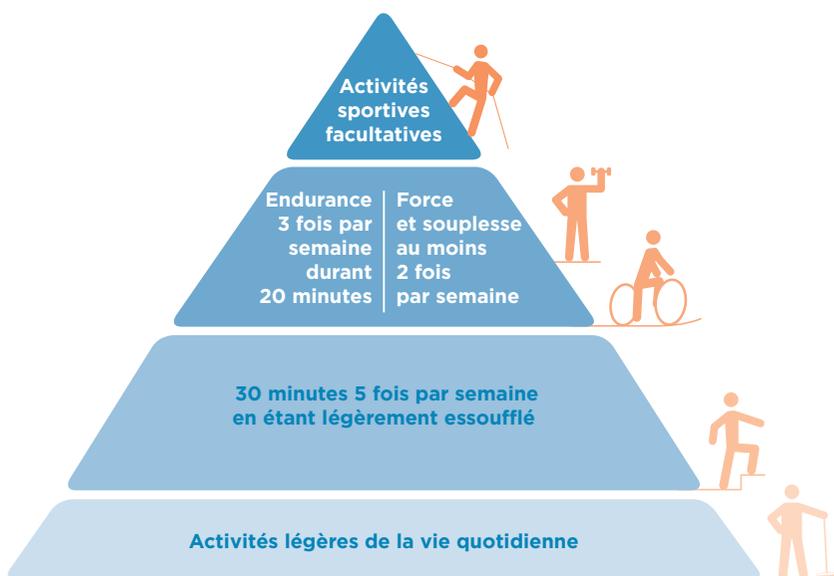
### Il est important de consulter un médecin, si :

- » Vous avez des problèmes de santé.
- » Vous avez du mal à respirer.
- » Vous ressentez des douleurs à la poitrine ou au ventre.
- » Vous éprouvez une sensation de vertige ou de nausée pendant l'activité physique.
- » Vous avez eu des épisodes de perte de connaissance.
- » Vous ressentez des symptômes qui vous sont étrangers
- » Des troubles existants s'aggravent, par exemple des inflammations articulaires.
- » Vous souhaitez pratiquer des activités physiques plus intenses.



## LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pyramide ci-dessous vous donne des indications pour avoir une activité physique suffisante et profiter de ses bienfaits. Elle vous aidera à améliorer votre bien-être et votre qualité de vie de façon ludique et ciblée. Prenez le temps de la «gravir» et n'essayez pas de «brûler les étapes». Car c'est l'initiation et le maintien d'une activité physique régulière qui sont les plus bénéfiques.



- Progressez à une **intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités.
- Pour rester dynamique et mobile: **entraînez** la musculature et la souplesse 2 fois par semaine.  
Si vous êtes motivés et en bonne santé: **transpirez** 3 fois par semaine durant 20 minutes (jogging, vélo, natation, randonnée, etc.).
- Essayez d'être **légèrement essoufflé** 30 minutes par jour pendant au moins 10 minutes consécutives par activité: marchez d'un bon pas pendant 15 minutes matin et soir, ou faites 10 000 pas sur l'ensemble de la journée.
- Toute occasion de bouger est bonne à saisir.



## JE COMMENCE À BOUGER - NIVEAUX 1 ET 2 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

Pour s'initier à la pratique d'une activité physique régulière, il est important d'être progressif. Les activités de tous les jours sont un bon point de départ pour atteindre un niveau suffisant, c'est-à-dire au moins 30 minutes d'activité physique à une intensité modérée, cinq fois par semaine.



### Niveau 1: Bouger dans la vie de tous les jours

Toute activité physique qui peut naturellement s'intégrer à votre vie quotidienne est bénéfique puisqu'elle contribue à enrayer le déconditionnement physique lié à la sédentarité. Les possibilités sont multiples, du ménage au jardinage, en passant par les montées d'escaliers, par exemple.

Pour bouger davantage au quotidien, vous pouvez commencer par vous poser les questions suivantes :

- » Quelles sont les activités quotidiennes que je pourrais réaliser de façon plus active? (prendre une douche plutôt qu'un bain, chercher le journal dans une caissette plus éloignée, etc.)
- » Quelles sont les activités habituelles que je pourrais réaliser plus longuement ou plus intensément? (jardinage, déplacements pour les achats, etc.)

Saisir les occasions pour bouger au quotidien est un bon début. A l'échelon suivant, il s'agit d'atteindre le niveau d'activité physique efficace pour la santé, c'est-à-dire au moins une demi-heure en étant légèrement essoufflé, cinq jours par semaine.



## Niveau 2: Une demi-heure sans se presser

N'importe quel exercice léger est déjà préférable à l'absence d'exercice. Les activités physiques très brèves ou très peu intenses ne sont cependant pas suffisantes en elles-mêmes pour entraîner des effets positifs sur la santé. Par contre:

- » Une demi-heure d'activité physique par jour permet déjà de profiter d'une grande partie des effets bénéfiques pour la santé.
- » Il suffit d'être légèrement essoufflé – comme c'est le cas lorsque l'on marche d'un bon pas.
- » De plus, cette demi-heure n'est pas à effectuer en une seule fois. Des phases de 10 minutes ont déjà un effet sur la santé, il en faut donc au moins trois par jour.
- » **L'idéal est d'effectuer cette demi-heure d'exercice physique au moins cinq jours par semaine, à une intensité modérée.**

Au début, veillez absolument à ne pas vous surmener. Car si vous êtes trop essoufflé, vous serez vite démotivé et recommencer deviendra très difficile. De plus, il n'est pas nécessaire de faire des efforts intenses: l'activité modérée est suffisante. Il est important de bouger à son propre rythme. Pour trouver la bonne mesure, vous devez encore **pouvoir parler sans difficulté durant l'activité physique**. Soyez à l'écoute de vos sensations! Le tableau ci-contre vous donne des moyens simples pour estimer l'intensité de votre effort.



À VOTRE RYTHME AU GRÉ DE VOS SENSATIONS!  
DES MOYENS SIMPLES PERMETTENT D'ESTIMER L'INTENSITÉ DE SON EFFORT

zone «santé pour tous»

INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Elevée	Course à pied, marathon, sports intenses	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée



Les réponses aux questions suivantes peuvent vous aider à trouver des pistes pour bouger de manière plus régulière :

- » Comment puis-je aménager simplement mon quotidien pour bouger davantage? (descendre du bus 2-3 arrêts plus tôt, 10 minutes de promenade à la pause de midi, faire les petits déplacements à pied, etc.)
- » Quelles activités, que je connais déjà et que j'apprécie, pourrais-je reprendre? (promenade en ville, vélo, jouer dehors avec les enfants, pêche, pique-nique, randonnée, patin à roulettes, tennis de table, badminton, danse, etc.)
- » Quelles sont les personnes qui pourraient m'accompagner pendant mes activités? (conjoint, enfants, petits-enfants, amis, collègues, etc.)

Vous pouvez naturellement déjà profiter des activités quotidiennes pour entraîner votre musculature, par exemple en montant les escaliers ou en portant les courses. Essayez de bien répartir le poids des deux côtés afin d'éviter les mauvaises positions.

Pour améliorer votre endurance, vous pouvez vous fixer un programme progressif :

- » Commencez par exemple par trois promenades d'une demi-heure chacune par semaine en marchant d'un bon pas.
- » Essayez ensuite de prolonger le parcours ou d'augmenter le rythme régulièrement. Soyez attentif à votre état physique et à vos progrès. Vous pouvez également noter les valeurs de votre pouls (le nombre de battements cardiaques par minute). Avec un entraînement régulier, votre cœur pourra «se permettre» de battre plus lentement pour un même effort.



- » Dès que les promenades sont bien rodées, pensez à faire vos courses à pied pendant deux autres jours.
- » Et finalement, répartissez l'activité physique à part égale sur cinq, ou idéalement les sept jours de la semaine.

On peut aussi envisager une activité physique organisée: des cours de gymnastique ou de gymnastique aquatique, des sports d'équipe, des randonnées en groupe, des tours à vélo, etc. Le site Internet [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) vous donne une idée des offres qui existent dans votre région. Demandez conseil à un spécialiste si vous souhaitez entraîner régulièrement votre musculature, afin d'éviter les faux mouvements et les mauvaises positions.

Quoi que vous fassiez, **il est important de vous faire plaisir et de ne pas vous surmener.** C'est l'unique façon de persévérer et de profiter des effets bénéfiques de l'activité physique.



## JE PROGRESSE – NIVEAUX 3 ET 4 DE LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---



### Niveau 3 : De l'activité quotidienne à la mise en forme complète

Vous avez repris une activité physique régulière et vous voulez maintenant commencer un entraînement complet, avec des séances hebdomadaires d'exercice? Allez-y! Si l'objectif du niveau 2 de la pyramide de l'activité physique était d'être légèrement essoufflé pendant une demi-heure au moins par jour, au niveau 3 vous pouvez en plus entraîner votre endurance, votre force, votre souplesse et votre sens de l'équilibre de façon ciblée. Les effets bénéfiques pour votre santé seront encore plus grands, à condition de ne pas exagérer.

Pour commencer, vous pouvez augmenter la durée et l'intensité des activités physiques quotidiennes :

- » Effectuez des distances plus longues à vélo pour faire les courses, pour vous rendre à vos activités de loisirs ou aux manifestations sportives.
- » Montez les escaliers plus rapidement.
- » Marchez de temps à autre plus rapidement durant votre promenade.
- » Organisez des randonnées plus longues.

Si vous vous sentez capable d'en faire plus, et avec l'accord de votre médecin, vous pouvez effectuer deux à trois fois par semaine un entraînement sportif de **l'endurance** au cours de séances de 20 à 60 minutes. Généralement, cet entraînement engendre la transpiration mais vous devez toujours être capable de parler. Les types de sports qui sollicitent les grands groupes musculaires sont ici particulièrement appropriés :



- » Vélo
- » Natation
- » Course à pied
- » Randonnées sportives
- » Marche nordique
- » Ski de fond
- » Patin à roulettes, etc.

Veillez à pratiquer une activité physique aussi bien en hiver qu'en été et demandez à votre médecin quelles sont les possibilités dans votre région.

L'entraînement de **la musculature** est également important. En effet, notre masse musculaire a tendance à diminuer dès l'âge adulte et, passée la cinquantaine, elle décroît encore plus rapidement. Pourtant, la musculature peut être renforcée jusqu'à un âge très avancé. La musculation a un effet positif sur la santé, même pour des personnes qui n'ont jamais fait d'exercice auparavant :

- » Lorsque la force, la souplesse et le sens de l'équilibre sont bien entraînés, ils permettent de rester plus mobile et autonome. Cet entraînement permet d'être plus sûr de ses mouvements et le risque de chute est diminué.
- » Des muscles renforcés aident à stabiliser les articulations. Vous pouvez ainsi atténuer les gênes et les douleurs causées par l'usure.
- » La sollicitation mécanique des os freine leur décalcification. Par conséquent, la musculation diminue le risque d'ostéoporose (fragilité des os).



L'idéal est d'entraîner ses muscles au moins deux fois par semaine pendant 10 minutes. Au début, il est préférable de bénéficier de la surveillance d'un instructeur, dans un centre de fitness par exemple. Vous pouvez compléter les séances de fitness par des exercices simples à la maison comme la flexion du tronc ou les appuis faciaux. Le Swiss-Ball ou l'élastique Thera-Band peuvent aussi être utilisés. Il est possible d'intégrer la musculation dans des activités d'endurance que vous envisagez de faire ou que vous pratiquez déjà : natation, gymnastique aquatique, parcours Vita, etc.

Combinez cet entraînement avec des exercices de gymnastique, de **stretching** et de **coordination**. Vous améliorerez ainsi votre souplesse et votre sens de l'équilibre.

Quand votre entraînement sera régulier, il s'agira de varier votre programme pour éviter l'ennui et solliciter les différentes parties du corps (endurance et musculation des jambes sur un home-trainer, natation pour le buste, danse pour la souplesse et la coordination, etc.). Mais cela ne veut pas dire que vous devez toujours en faire plus.

**Si vous avez atteint un niveau d'activité qui vous fait réellement du bien, vous pouvez vous y maintenir en toute quiétude.**



#### Niveau 4: Plus de plaisir, plus de prudence

A présent, vous vous sentez vraiment en forme et avez envie d'en faire plus? Rien ne vous en empêche évidemment. Mais attention: les femmes de plus de 55 ans et les hommes de plus de 45 ans devraient d'abord consulter leur médecin - indépendamment de leur état de santé - s'ils souhaitent intensifier leur entraînement. Car le principe suivant est valable dorénavant: **ce que vous ferez en plus des recommandations de base pour votre santé (niveau 1 à 3 de la pyramide) ne doit pas vous nuire par excès.** Si vous êtes déjà entraîné, mais que vous souhaitez améliorer nettement vos performances, il est indiqué de consulter un médecin du sport ou de faire un test d'effort dans un centre spécialisé afin de définir un entraînement adéquat.



## **JE PERSÉVÈRE – COMMENT ÉVITER LES BAISES DE MOTIVATION?**

D'anciennes habitudes nous rattrapent parfois, comme le fait de dire: «J'en ai marre!». Conséquence: on interrompt le cours de langue, on recommence à fumer ou on renonce au programme d'activité physique quotidien. De telles baisses de motivation sont tout à fait normales. Après une longue pause – en raison d'une maladie par exemple – il est difficile pour beaucoup de se remettre à bouger.

### **Il est donc utile d'identifier des pistes pour retrouver sa motivation:**

- » Fixez-vous des objectifs réalistes: si, jusqu'à présent, vous n'aviez pas réussi à pratiquer une activité physique de manière régulière, vous avez peut-être besoin de vous accorder quelques semaines d'un entraînement très progressif jusqu'à ce que vous puissiez maintenir «un essoufflement léger» pendant une demi-heure chaque jour.
- » Passez des contrats: convenez avec votre partenaire ou votre médecin de ce que vous allez faire dans les prochaines semaines.
- » Réservez des plages dans votre agenda pour pratiquer une activité physique.
- » Fixez une date à laquelle vous examinerez le fruit de vos résolutions.
- » Récompensez-vous: si vous avez respecté vos résolutions, accordez-vous un moment de détente et de convivialité comme un repas festif par exemple.
- » Regroupez-vous: il est souvent plus facile et agréable de faire une activité en étant accompagné, par exemple de ses enfants ou de ses amis.
- » Veillez à la diversité: variez votre programme, essayez-en un autre – l'essentiel est de bouger!
- » Soyez indulgent avec vous-même: si vos attentes ne sont pas trop grandes, vos progrès seront plus rapides.



### **Il s'agit aussi de se préparer aux phases de perte de motivation:**

- » En cas d'arrêt, fixez-vous le plus vite possible une date à laquelle vous recommencerez votre programme d'activité physique.
- » Analysez la cause de votre perte de motivation et essayez d'éviter de telles situations à l'avenir.
- » Discutez avec votre médecin de la façon d'éviter les «baisses de régime».



## LE PODOMÈTRE: UN OUTIL LUDIQUE ET EFFICACE

---

Le podomètre est un petit appareil de la taille d'une boîte d'allumettes que l'on porte à la taille pour compter le nombre de pas effectués durant la journée. Ce dispositif présente le grand avantage de comptabiliser la totalité des déplacements effectués à pied, ce qui permet un niveau de précision nettement supérieur à toute tentative de reconstitution de ses activités basée sur la mémoire.

Un autre avantage de cet outil réside dans la simplicité des recommandations qui l'accompagnent puisqu'il est conseillé de réaliser **10 000 pas par jour** pour le maintien d'un bon état de santé. Etant donné que le podomètre compte tous les pas de la journée, y compris ceux réalisés très lentement, l'objectif des 10 000 pas est volontairement un peu plus élevé que le nombre de pas nécessaires à la réalisation des 30 minutes de marche rapide conseillées au deuxième étage de la pyramide de l'activité physique.

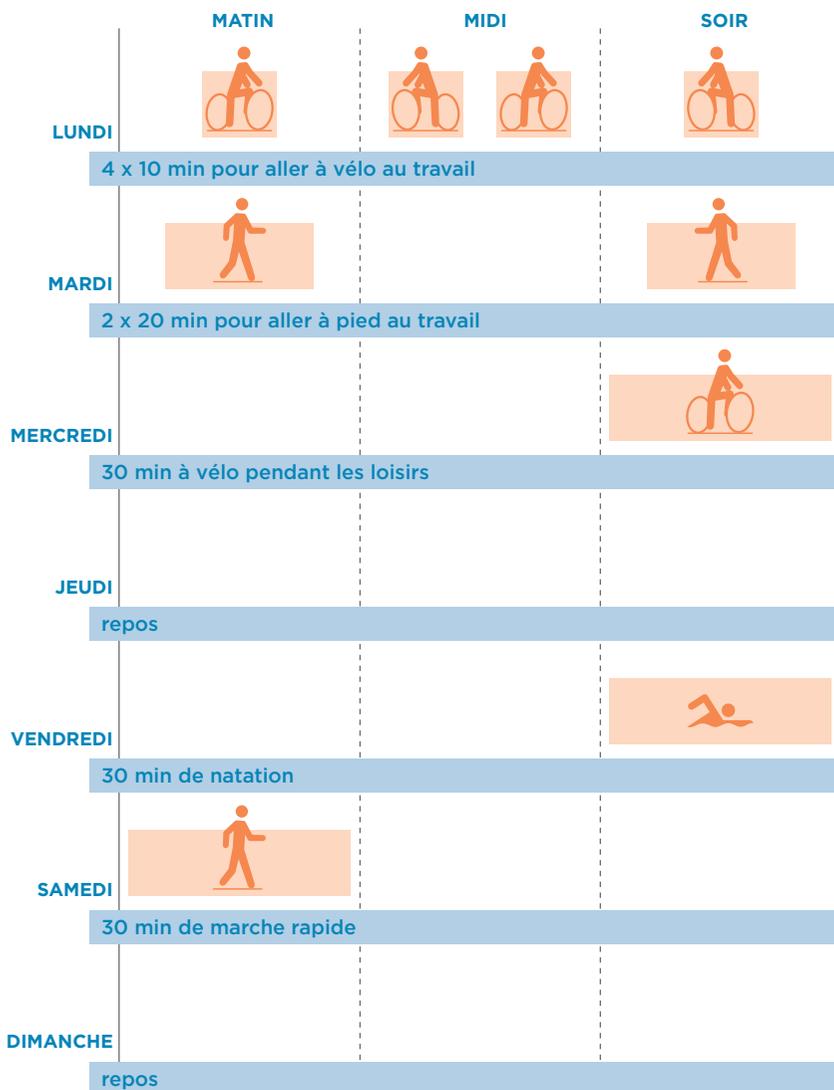
Des études scientifiques ont démontré l'efficacité du podomètre comme outil de motivation à la marche, avec une augmentation moyenne de 2500 pas par jour attribuable à son utilisation. Un podomètre de bonne qualité coûte environ vingt francs. Votre médecin pourra vous donner davantage d'information à ce sujet.





## AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelques idées pour atteindre 30 minutes d'activité physique modérée 5 jours par semaine.





Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique!

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	[Barre d'activité physique]		
MARDI	[Barre d'activité physique]		
MERCREDI	[Barre d'activité physique]		
JEUDI	[Barre d'activité physique]		
VENDREDI	[Barre d'activité physique]		
SAMEDI	[Barre d'activité physique]		
DIMANCHE	[Barre d'activité physique]		

## IMPRESSUM

---

Bize R, Cebulla L, Zanoni U. Bouger.  
Brochure de conseils pour les patients.  
Policlinique Médicale Universitaire, Office  
fédéral du sport, Collège de Médecine  
de Premier Recours, Ligue vaudoise contre  
les maladies cardiovasculaires.  
Lausanne 2009.

### AUTEURS (ordre alphabétique)

Dr méd. Raphaël Bize, MPH,  
Ligues de la santé et Policlinique Médicale  
Universitaire, Lausanne  
Dr méd. Ludo Cebulla, Médecins en faveur  
de l'Environnement, Bâle  
M. Urs Zanoni, MPH, journaliste, Zürich

### COLLABORATION

M. Fabio Peduzzi, Ligues de la santé,  
Lausanne

### INSTITUTIONS REPRÉSENTÉES DANS

#### LE GROUPE D'ACCOMPAGNEMENT

##### (ordre alphabétique)

- » Association des Médecins en faveur  
de l'Environnement
- » Bureau de prévention des accidents
- » Centre de Traitement en Alcoologie,  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois, Lausanne
- » Collège de Médecine de Premier Recours
- » Département de l'enfant  
et de l'adolescent, Hôpitaux  
Universitaires de Genève
- » Département Universitaire de  
Médecine et Santé Communautaires,  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois, Lausanne
- » Hôpital Pitié-Salpêtrière, Service  
de Nutrition, et Centre de Recherche  
en Nutrition Humaine Ile-de-France,  
Paris, France
- » Hôpitaux Universitaires de Genève
- » Institut des Sciences du Mouvement  
et de la Médecine du Sport,  
et Ecole d'éducation physique  
et de sport, Université de Genève
- » Institut des sciences du sport  
et de l'éducation physique,  
Faculté des sciences sociales et  
politiques, Université de Lausanne
- » Institut universitaire de médecine  
sociale et préventive, Lausanne
- » Institut universitaire de médecine  
sociale et préventive, Zürich
- » Ligues de la santé, Lausanne
- » Ligue vaudoise contre les maladies  
cardiovasculaires
- » Médecins de premier recours ayant  
pris part aux différentes phases  
de développement
- » Patients ayant pris part aux diffé-  
rentes phases de développement
- » Policlinique Médicale Universitaire,  
Lausanne
- » Programme national «Allez Hop»
- » Promotion Santé Suisse
- » Pro Senectute Suisse, Division Age  
+ Sport
- » Service de Médecine de Premier  
Recours, Hôpitaux Universitaires  
de Genève
- » Service d'endocrinologie,  
diabétologie et métabolisme,  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois, Lausanne
- » Service des sports universitaires,  
Université de Lausanne et Ecole  
Polytechnique Fédérale de Lausanne
- » Unité de pédagogie médicale,  
Faculté de biologie et de médecine,  
Université de Lausanne
- » Unité de recherche sur la santé des  
personnes âgées, Hôpital Ziegler, Berne
- » Unité mouvement et santé, Haute  
école fédérale de sport de Macolin,  
Office fédéral du sport, Macolin
- » Université du 3<sup>e</sup> âge, Commission  
Santé, Genève

**SOUTIEN FINANCIER**

- » Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse dans le cadre du programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux»
- » Loterie Romande

**GRAPHISME**

Tessa Gerster // [www.tessagerster.ch](http://www.tessagerster.ch)

David Corradini // [www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)

**IMPRESSION**

Imprimerie Vallorbe

**ÉDITION**

1<sup>re</sup> édition 2009

**COMMANDE**

Ligue vaudoise contre  
les maladies cardiovasculaires  
Programme PAPRICA  
Avenue de Provence 12  
1007 Lausanne  
Tél. 021 623 37 37  
Fax. 021 623 37 38  
[fvls@fvls.vd.ch](mailto:fvls@fvls.vd.ch)

**NOTA BENE:** Pour ne pas surcharger le texte, nous renonçons à faire un usage simultané des formes masculines et féminines, étant bien entendu que cela ne reflète ni jugement de valeur ni préférence.

Avec le soutien du programme cantonal vaudois  
«Ça marche. Bouger plus, manger mieux» et de la Loterie Romande



[WWW.PAPRICA.CH](http://WWW.PAPRICA.CH)