

Qu'est-ce qui vous empêche de faire de l'activité physique ?



Pour beaucoup de personnes, c'est parfois difficile de faire plus d'activité physique. Vous n'êtes pas seul !

Vous pouvez avoir des problèmes tels que :

- le manque de temps,
- la fatigue, et
- d'autres priorités.

Les boîtes ci-dessous font la liste des problèmes les plus courants qui nous empêchent de faire plus d'activité et propose des conseils pour vous aider à essayer de régler ces problèmes.

Problèmes courants :

Façons de régler ces problèmes :

« Je manque tout simplement de motivation. »

- Prenez la décision d'être actif.
- Concentrez-vous sur faire l'activité, plutôt que sur obtenir des résultats.
- Choisissez une activité amusante.
- Concentrez-vous sur les bienfaits à court terme, comme de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.

« Je n'ai pas le temps. »

- Faites 10 minutes d'activité, trois fois par semaine.
- Donnez-vous rendez-vous pour faire des activités et respectez vos rendez-vous.
- Prenez des « pauses actives » au travail.
- Allez travailler et faire vos courses à pied ou à bicyclette.

Ce papillon pour adultes vous aidera à réfléchir à :

- ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique, et
- des façons d'essayer de régler ces problèmes.

Problèmes courants

Façons de régler ces problèmes :

« Il fait mauvais. »

- Planifiez à l'avance ! Soyez prêt à être actif, peu importe la température.
- Concentrez-vous sur l'air frais et sur le temps passé dehors.
- Faites une liste des activités que vous ferez quand il fait beau et quand il fait mauvais.
- Quand il fait chaud, apportez de l'eau, portez un chapeau et cherchez l'ombre.
- Quand il fait froid, portez plusieurs couches de vêtements et portez des gants et un chapeau chaud.

« Je me sens fatigué et je n'ai pas d'énergie. »

- Faites vos activités quand vous avez le plus d'énergie. Par exemple, faites une activité le matin ou le midi, si vous êtes trop fatigué le soir.
- Rappelez-vous que vous aurez plus d'énergie après l'activité.
- Planifiez des activités avec d'autres personnes

« Je me sens mal à l'aise. »

- Faire une « activité physique », ça peut être n'importe quelle activité que vous aimez. Ce n'est pas simplement une question de faire un « exercice » ou du « conditionnement ».
- Choisissez des activités qui vous conviennent, comme la marche.
- Faites des activités avec des personnes avec qui vous êtes à l'aise (parents et amis).
- Ne vous comparez pas aux autres.

« Je n'ai personne avec qui faire des activités physiques. »

- Prenez un cours, joignez-vous à un groupe ou abonnez-vous à un club.
- Faites-vous de nouveaux amis qui sont déjà actifs.
- Invitez vos amis à faire des activités physiques avec vous.
- Joignez-vous à un groupe de marche au travail ou dans votre communauté.

Qu'est-ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique ?

Écrivez vos raisons dans le tableau ci-dessous.

Pour chacune de ces raisons, écrivez vos idées sur la façon de régler le problème.

Ce qui m'empêche de faire plus d'activité physique :	Les façons de régler le problème :

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pressure sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence



Choisissez une activité amusante pour vous.

Centre de vie active
www.centre4activeliving.ca

Le Centre de vie active tient à remercier S.J. Cheetham, MSc, CSEP-CEP, pour sa contribution à l'élaboration de la présente ressource.