

À retenir

- L'exercice physique est un moyen très efficace d'intervention à la fois pour la prévention et le traitement des maladies chroniques;
- Une augmentation de l'activité physique (ou une amélioration de la condition physique) constitue l'intervention la plus importante pour améliorer sa santé;
- L'activité physique agit positivement sur l'anxiété, le stress, la dépression, le sommeil et l'estime de soi;
- En présence d'une condition médicale particulière, s'assurer de discuter avec son médecin avant de débuter un programme d'exercice physique.

Légende des services et activités



AÉROBIE : exercices qui renforcent le cœur et favorisent une dépense énergétique importante.

Bienfaits : amélioration de la tolérance à l'effort, gestion du poids corporel, prévention des maladies cardiovasculaires et bienfaits psychologiques.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE (musclation) : exercices qui améliorent la force et l'endurance musculaire.

Bienfaits : réalisation des activités de la vie quotidienne, réduction des risques de chutes, développement et maintien de la masse musculaire et amélioration de la santé osseuse.



FLEXIBILITÉ : exercices qui améliorent la souplesse.

Bienfaits : amélioration de la mobilité, réduction des risques de chutes et diminution des douleurs arthritiques.



Activités physiques nécessitant des habiletés d'**ÉQUILIBRE** et d'**AGILITÉ** favorisant une diminution du risque de chute au quotidien.



Activités favorisant la **SOCIALISATION**.

Trucs pour déterminer l'intensité de votre activité physique

- **Activité de faible intensité** : peu ou pas d'essoufflement, facile de converser
- **Activité d'intensité modérée** : essoufflement léger, capable de converser et de respirer par le nez
- **Activité d'intensité élevée** : essoufflement qui gêne la conversation, difficile de respirer par le nez

Commencer par augmenter la durée et la fréquence de ses séances d'exercice et, par la suite, augmenter l'intensité.

Pour favoriser la santé, les adultes devraient faire au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobie d'intensité modérée à élevée par séance d'au moins 10 minutes.

Trucs et astuces pour demeurer actif

- Identifier et noter ses goûts, ce que l'on aime faire;
- Se fixer régulièrement des objectifs réalistes;
- Planifier et noter à l'avance les moments pour bouger;
- Identifier les moments « gaspillés » (Internet, télé);
- Maximiser les occasions de marcher (se stationner à distance, moments d'attentes, transport actif, escaliers, etc.);
- Accumuler des séances de courte durée (10-15 min) durant la journée;
- Laisser de la place pour les activités de groupe et les activités en famille (randonnées, jardinage, fêtes populaires, etc.).

Les CLSC de la Baie-des-Chaleurs

Paspébiac : 418 752-2572

Pointe-à-la-Croix : 418 788-2572

Caplan : 418 388-2572

Matapédia : 418 865-2572

St-Omer : 418 364-2572

L'activité physique et le bien-être

Informations sur les activités physiques de ma région

Secteur Ouest



Services et activités disponibles

					
Matapédia — Les Plateaux (Info : 418 865-2917 (www.matapedialesplateaux.com))					
Patinage libre	✓			✓	
Cours de groupe aérobie	✓				
Conditionnement physique en salle	✓	✓			
Cours de conditionnement physique en groupe (50 ans et +)	✓	✓			
Cours de yoga en groupe			✓	✓	
Cardio plein air en groupe	✓				
Sentiers pédestres (baliseqc.ca/3S/regions/gaspesie)	✓				
Ski de fond et raquette	✓			✓	
Initiation à la pêche					✓
Mini-golf					✓
Quilles				✓	✓
Club de l'Âge d'or					
Soirées dansantes, pétanque					✓
École de danse	✓			✓	
Danse en ligne	✓			✓	
Salle de conditionnement physique (418 299-2066)	✓	✓			
Pointe-à-la-Croix (Info : 418 788-3222)					
Sentiers pédestres aménagés	✓				
Promenade riveraine aménagée	✓				
Sentiers ornithologiques (baliseqc.ca/3S/regions/gaspesie)	✓				
Patinage libre extérieur	✓			✓	
Ski de fond et raquette	✓			✓	
Tennis	✓			✓	
Gymnase (badminton, volleyball, etc.)	✓				
École de danse	✓			✓	✓
Club des 50 ans et plus					
Pétanque, soirées dansantes, cours de danse					✓

Prendre note que les programmations des présentes activités sont propices aux changements selon les dispositions des organismes et autorités responsables.

Pour informations additionnelles, veuillez contacter votre municipalité.