



## 10 CONSEILS

# POUR FAIRE DE L'EXERCICE

1



**Faites travailler votre cœur tous les jours.** Activez les grands groupes musculaires des bras et des jambes par la marche, la natation ou le vélo.

2



**Faites aussi travailler les autres muscles.** Le renforcement des muscles du tronc, des bras et des jambes a un effet bénéfique sur la condition physique en général.

3



**Améliorez votre équilibre.** Travaillez votre équilibre chaque jour, par exemple en vous tenant sur une seule jambe dans un endroit sécuritaire.

4



**Un peu d'exercice, c'est mieux que rien.** Des séances d'au moins 10 minutes vous feront déjà du bien pendant que vous travaillez à atteindre de 150 à 200 minutes par semaine.

5



**Fixez-vous un objectif et suivez vos progrès.** Établissez un objectif réaliste et ajustez-le régulièrement.

6



**N'oubliez pas l'échauffement et la récupération.** Augmentez graduellement l'intensité pendant les 5 à 10 premières minutes et réduisez-la graduellement à la fin de votre séance.

7



**Une intensité modérée est sécuritaire pour la plupart des gens.** En cas de doute ou si vous désirez fournir un effort plus intense, consultez votre médecin.

8



**Écoutez votre corps.** Visez un niveau de difficulté « modéré à un peu difficile » plutôt que « facile » ou « très difficile ». Si vous pouvez chanter durant l'effort, augmentez l'intensité; si vous manquez de souffle, réduisez-la.

9



**On se lève et on bouge!** Le fait de bouger souvent pendant la journée améliorera votre santé générale.

10



**À court de motivation?** Joignez-vous à un ami ou à un groupe. Les programmes d'exercices **Corps à cœur** ([heartwise.ottawaheart.ca/fr](http://heartwise.ottawaheart.ca/fr)) sont un bon point de départ.