

# Bouger



# Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

# Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

# Le plan de présentation



1. Les bénéfices de l'activité physique
2. Les recommandations en activité physique
3. La sédentarité et l'inactivité physique
4. Les écrans





Quelles sont vos motivations à bouger?

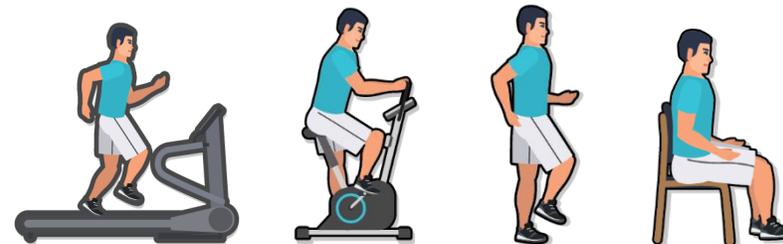


Quels sont vos obstacles vers  
un mode de vie plus actif?

# La définition de l'activité physique



« L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé. » (OMS, 2020)





Quels sont les bénéfices de l'activité physique?

# Les bienfaits de l'activité physique



Améliore la condition physique

Aide à la gestion de la douleur

Améliore la tolérance à l'effort

Améliore la qualité du sommeil

Améliore le niveau d'énergie

Aide à la gestion du stress et de l'anxiété

Améliore l'humeur

Favorise les bons comportements alimentaires

Aide à la gestion du poids

Assure la solidité des os

Améliore l'oxygénation

Aide la gestion de la glycémie

Améliore les taux de cholestérol

Aide la gestion de la pression artérielle

Améliore la qualité de vie



Quand vous entendez « bouger plus »,  
qu'est-ce que cela signifie pour vous?

# Un mode de vie physiquement actif

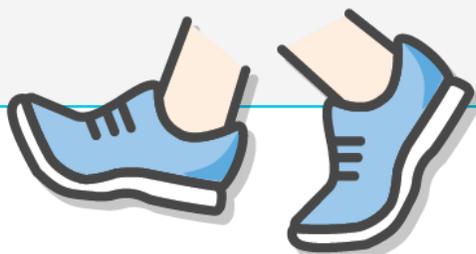


Comment maximiser le mouvement dans chacune des sphères?

## Activités physiques

(10 minutes consécutives)

- Marcher;
- Faire du vélo, de la natation, de la danse, etc.



## AVQ

(activité de la vie quotidienne)

- Jardiner et entretenir l'extérieur;
- Passer l'aspirateur et laver les planchers;
- Faire du ménage.



## Gestes actifs

(volontaires)

- Utiliser les escaliers;
- Se stationner plus loin pour marcher;
- Favoriser la marche comme moyen de déplacement.





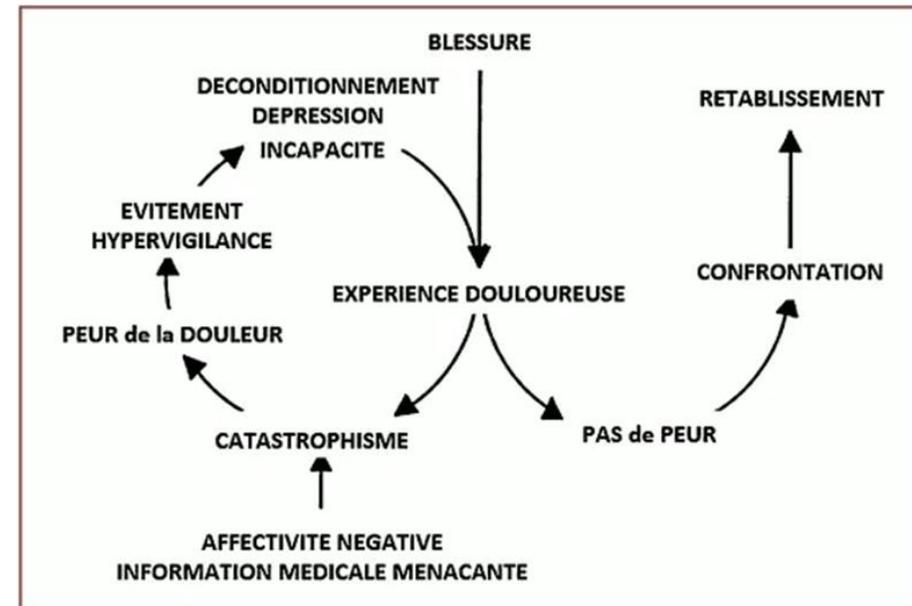
Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir limité  
dans vos mouvements par la douleur?  
Si oui, que faites-vous?

# L'activité physique : un outil de gestion de la douleur



- L'activité physique permet :
- la sécrétion d'endorphine;
  - le renforcement des muscles;
  - de repousser le seuil de douleur;
  - la réduction du risque de blessure.

L'important est de bouger sans augmenter votre douleur.



Ordre des masseurs-kinésithérapeutes, 2020

# Les recommandations en activité physique



Les exercices  
cardiovasculaires

150 minutes  
par semaine à  
une intensité  
modérée à élevée

Le renforcement  
musculaire

Deux à quatre  
séances  
par semaine

La flexibilité, la mobilité  
et l'équilibre

Quatre à sept  
séances  
par semaine



Avez-vous déjà entendu parler du  $VO^2$  max?

# L'aptitude aérobie maximale (VO<sub>2</sub> max)



Le VO<sub>2</sub> max représente la capacité cardiovasculaire.  
Plus il augmente, plus la forme physique s'améliore.

Il est un des meilleurs marqueurs de maladies chroniques et de mortalité prématurée en traduisant l'efficacité des systèmes pulmonaire, cardiaque et vasculaire.

Plus le VO<sub>2</sub> max est faible, plus le risque pour la santé est grand.

Il existe des tests d'estimation du VO<sub>2</sub> max.

# La capacité attendue selon l'âge

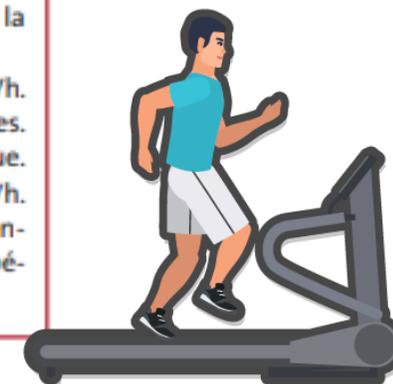


Age	Homme	Femme
20-29	12	10
30-39	12	10
40-49	11	9
50-59	10	8
60-69	9	8
70-79	8	8

**TABLEAU II:** METs attendus en fonction de l'âge (d'après GE. Fletcher): (1 MET = 3,5 mL/min/kg d'O<sub>2</sub>).

- 1 MET:** manger, s'habiller, travailler à un bureau.
- 2 METs:** prendre une douche, faire ses courses, cuisiner, descendre 8 marches.
- 3 METs:** marcher lentement 100 à 200 m sur un terrain plat. Travaux modérés dans la maison, comme passer l'aspirateur, balayer le sol, porter ses courses.
- 4 METs:** travaux légers, peindre, passer une tondeuse motorisée.
- 5 METs:** marcher vigoureusement, danser, laver une voiture.
- 6 METs:** jouer 9 trous de golf en portant son sac, pousser une tondeuse non motorisée.
- 7 METs:** porter 30 kg, travaux d'extérieurs, creuser, bêcher, marcher en montée.
- 8 METs:** porter ses courses dans un escalier, déplacer un poids lourd, courir lentement sur un terrain plat, gravir les escaliers rapidement.
- 9 METs:** faire du vélo à allure modérée, scier du bois, sauter à la corde lentement.
- 10 METs:** Nager rapidement, faire du vélo en montée, courir à 10 km/h.
- 11 METs:** porter un poids lourd (comme un enfant) plus de 2 étages. Faire du ski de fond ou du vélo rapidement de manière soutenue.
- 12 METs:** courir rapidement de manière soutenue à plus de 12 km/h.
- 13 METs:** toute activité compétitive, incluant celles qui comprennent des sprints intermittents, course à pied ou aviron en compétition, randonnée à vélo.

**TABLEAU IV:** D'après le "Veterans Specific Activity Questionnaire".



# Pour mesurer l'intensité d'effort



Cotation	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile

L'échelle de perception d'effort :

- est variable d'une personne à l'autre;
- permet d'être à l'écoute des signes et symptômes.

# L'entraînement cardiovasculaire



L'échauffement	L'exercice cardiovasculaire	La récupération (retour au calme)
Intensité légère	Intensité selon la tolérance	Intensité légère
Perception de l'effort de 0,5 à 2 sur 10 durant plus ou moins cinq minutes	Perception de l'effort de 3 à 5* sur 10 <small>* Selon la tolérance et la condition de santé</small>	Perception de l'effort de 0,5 à 2 sur 10 durant plus ou moins cinq minutes

Il vaut mieux seulement s'échauffer que de s'entraîner sans échauffement!

# Des statistiques



Selon Harvard Alumni Study, les hommes qui pratiquent de l'activité physique régulièrement peuvent s'attendre à **améliorer leur longévité de deux heures pour chaque heure d'exercice** (Harvard Health, 2014).

Aussi, ne pas faire d'activité physique **équivalent à fumer un paquet de cigarettes par jour en termes de mortalité** (CMGF, 2023).

# Les recommandations en activité physique



Les exercices  
cardiovasculaires

150 minutes  
par semaine à  
une intensité  
modérée à élevée

Le renforcement  
musculaire

Deux à quatre  
séances  
par semaine

La flexibilité, la mobilité  
et l'équilibre

Quatre à sept  
séances  
par semaine

# Le renforcement musculaire



L'échauffement	Le renforcement musculaire
Intensité légère	Intensité selon la tolérance
Utiliser une charge plus légère ou faire un échauffement cardiovasculaire	Faire deux à trois séries de 10 à 15 répétitions

# Vrai ou faux?



Si je n'ai pas de courbature le lendemain de mon entraînement, cela signifie que je n'ai pas assez travaillé fort.

**FAUX**

# Les recommandations en activité physique



Les exercices  
cardiovasculaires

150 minutes  
par semaine à  
une intensité  
modérée à élevée

Le renforcement  
musculaire

Deux à quatre  
séances  
par semaine

La flexibilité, la mobilité  
et l'équilibre

Quatre à sept  
séances  
par semaine

# Les exercices de flexibilité, de mobilité et d'équilibre



L'échauffement	Les exercices
Intensité légère	Amplitude selon la capacité
Faire un échauffement cardiovasculaire	Maintenir la position : <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 secondes pour garder les acquis</li><li>• 60 secondes pour s'améliorer</li></ul>

# Vrai ou faux?



Il est normal de ressentir une douleur lorsque je m'étire.

**FAUX**

Il suffit de sentir un léger étirement.

# Une question à choix multiples



Quand est-il préférable de faire des étirements?

- a) Avant la séance d'entraînement
- b) Après la séance d'entraînement pour prévenir les courbatures
- c) À un autre moment**



# Les conditions favorables à la pratique d'activité physique



Avoir du plaisir

Planifier un plan B

Faire un échauffement et une récupération

Connaître mes zones sécuritaires d'entraînement

Déterminer le meilleur moment de la journée pour moi

Les éléments de succès

Savoir doser et mesurer mon effort

Faire une activité physique adaptée à mon niveau d'énergie

Favoriser un repas léger pré-effort  
(si glycémie < 5,5 mmol/L)

Avoir une hydratation adéquate

Avoir des vêtements et chaussures confortables

# Vrai ou faux?



Lorsque j'ai un travail actif, je n'ai pas besoin de faire de l'activité physique.

**FAUX**

# La sédentarité et l'inactivité physique : deux concepts distincts



- **L'inactivité physique** signifie que le seuil d'activité physique recommandé par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) n'est pas atteint.
- **La sédentarité** correspond aux situations auxquelles la personne est éveillée, en position assise, inclinée ou allongée, durant lesquelles elle dépense très peu d'énergie (1,5 METS et moins).

1 METS = position assise

1,5 à 2 METS = position debout

# Vrai ou faux?



Il est possible d'être à la fois considéré physiquement actif et sédentaire.

**VRAI**

# Une question à choix multiples



Selon vous, quelles sont les conséquences de la sédentarité?

- a) Une mortalité prématurée.
- b) Un risque de développer un diabète de type 2.
- c) Un risque de développer un cancer.
- d) Un risque de développer des maladies cardiovasculaires.
- e) Des effets négatifs sur la santé mentale.



Toutes ces réponses!

# Les conséquences de la sédentarité



Même si le minimum de 150 minutes d'activité physique cardiovasculaire par semaine est atteint :

Sept heures de position assise



Une heure de position assise



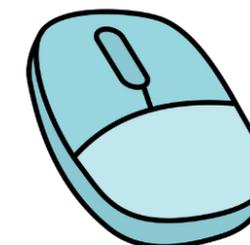
5 % plus de risque de mortalité prématurée pour chaque heure

Deux heures d'écoute télévisuelle chaque jour



13 % plus de risque de mortalité prématurée

# L'analogie avec un ordinateur





Quels sont vos astuces pour sortir  
du mode « veille »?

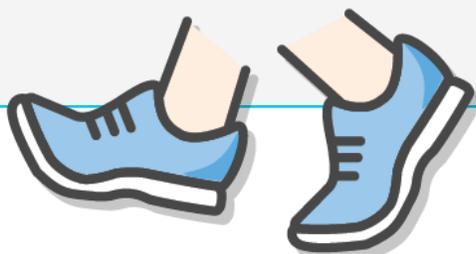
# Un mode de vie physiquement actif



## Activités physiques

(10 minutes consécutives)

- Marcher;
- Faire du vélo, de la natation, de la danse, etc.



## AVQ

(activité de la vie quotidienne)

- Jardiner et entretenir l'extérieur;
- Passer l'aspirateur et laver les planchers;
- Faire du ménage.



## Gestes actifs

(volontaires)

- Utiliser les escaliers;
- Se stationner plus loin pour marcher;
- Favoriser la marche comme moyen de déplacement.





Quelle est la place des écrans  
dans votre vie?

# L'impact des écrans



- Une perte des signaux de faim et de satiété;
- Une augmentation de la sédentarité;
- Une détérioration de la vision;
- Des douleurs posturales;
- Une diminution de la qualité du sommeil;
- Une dépendance.

# Les recommandations et astuces



## Le temps d'écran



- Les obligations (travail et études)
- Les loisirs (jeux vidéos, téléseries ou film)

## Le contenu



- Certains bienfaits (éducatif, rassembleur et interactif)
- Certains risques (isolement, caractères violents et jeux d'hasard ou d'argent)

## Le moment



- Approprié (temps dédié aux écrans)
- Inapproprié (repas en famille, lors d'une discussion, etc.)

# Une mise en situation



Hélène, 57 ans, a l'habitude de prendre une marche de 45 minutes par jour. Aujourd'hui, elle se sent très fatiguée. Que lui recommandez-vous pour qu'elle puisse tout de même atteindre les recommandations en activité physique?

- Faire une marche moins longue;
- Intégrer un exercice de musculation;
- Faire une séance de yoga sur chaise;
- Suivre une séance sur MOVE 50+.



# Une deuxième mise en situation



Robert, 70 ans, commence à ressentir des étourdissements lors de son match hebdomadaire de tennis. Que devrait-il faire?

- Cesser l'activité ou diminuer l'intensité;
- Prendre un temps de repos;
- Aviser son partenaire;
- S'asseoir.



Freepik

# En conclusion



Être actif au quotidien et faire un minimum de 150 minutes d'activité physique à intensité modérée par semaine permet d'atteindre plusieurs bénéfices.

Chaque pas, chaque minute et chaque mouvement de plus compte!

Trouvez votre façon de bouger pour avoir du plaisir et ainsi maintenir cette habitude!

# Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

## CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : [maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : [maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : [maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au [ciss.me/cemc](https://ciss.me/cemc)

# Les références



- CMGF. (2023). *L'inactivité physique pire que le tabagisme! Le rôle des généralistes*.
- Diabète Québec. (s. d.). <https://www.diabete.qc.ca>
- ÉquiLibre. (2020). *Comment mieux dormir grâce à l'activité physique*. <https://equilibre.ca/comment-mieux-dormir-grace-a-lactivite-physique/>
- Fédération des kinésiologues du Québec. (s. d.). *Son champ d'exercice*. <https://www.kinesiologue.com/fr/son-champ-dexercice>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2023). <https://www.coeuretavc.ca/>
- Haberfeld, I. (2023). Vasoconstriction : définition, causes, effets. *Journal des Femmes Santé*. <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2897005-vasoconstriction-definition-causes-effets/>
- Harvard Health Publishing. (2014). *Exercise and aging: Can you walk away from Father Time*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercise-and-aging-can-you-walk-away-from-father-time>
- Hegde, SM. et Solomon SD. (2015). Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structure and Function. *Curr Hypertens Rep*, 17(10): 77. <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0588-3>.
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). <https://www.ottawaheart.ca/fr>
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). *Réadaptation cardiaque : Activité physique*. <https://www.ottawaheart.ca/fr/r%C3%A9adaptation-cardiaque-activit%C3%A9-physique/sentra%C3%AEner-%C3%A0-la-bonne-intensit%C3%A9>
- Institut de recherches cliniques de Montréal. (s. d.) *Outil 30 : De l'exercice pour améliorer son taux de cholestérol*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6492243/#:~:text=It%20is%20well%20established%20that,exercise%20%5B1%2C2%5D>

# Les références (suite)



- Institut national de santé publique du Québec. (2016). Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé. *TOPO*, (12). [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154\\_temps\\_ecran\\_habitudes\\_vie.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf)
- Institut national de santé publique du Québec. (2022). *Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé*. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite\\_0.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf)
- Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Pratique d'activité physique, temps d'écran et sommeil, 27 janvier 2024*. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondage-prevention-habitudes-de-vie/activite-ecran-sommeil-27janv2024>
- Lee J, Lee R, Stone AJ. (2020). Combined Aerobic and Resistance Training for Peak Oxygen Uptake, Muscle Strength, and Hypertrophy After Coronary Artery Disease: a Systematic Review and Meta-Analysis. *J Cardiovasc Transl Res*, 13(4), 601-611.
- Le Manuel Merck –Version pour les professionnels de la santé. (2023). *Dyslipidémie (Hyperlipidémie)*. <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-endocriniens-et-m%C3%A9taboliques/dyslipid%C3%A9mies/dyslipid%C3%A9mie>
- MacDougall JD., McKelvie RS., Moroz DE., Sale DG., McCartney N., et Buick F. (1992). Factors affecting blood pressure during heavy weight lifting and static contractions. *J Appl Physiol (1985)*, 73(4), 1590-7.
- Narloch JA. et Brandstater ME. (1995). Influence of breathing technique on arterial blood pressure during heavy weight lifting. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 76(5), 457-462.
- Ordre des masseurs-kinésithérapeutes. (2020). *Kinésiophobie : quand la peur du mouvement freine la rééducation*. <https://www.ordremk.fr/actualites/patients/kinesiophobie-quand-la-peur-du-mouvement-freine-la-reeducation/>
- Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Activité physique*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

# Les références (suite)



- Prochaska, J. O., et DiClemente, C. C. (1984). The transtheoretical approach: crossing traditional boundaries of therapy, Homewood. *IL: Dow Jones-Irwin.*
- Psychomédia. (2008). *Quelles sont les étapes du changement de comportements ou d'habitudes?* <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2008-04-27/quelles-sont-les-etapes-du-changement-de-comportements-ou-d-habitudes>
- Ruiz-Ramie, JJ., Barber JL. et Sarzynski, MA. (2019). Effects of exercise on HDL functionality. *Curr Opin Lipidol*, 30(1):16-23. <https://doi.org/10.1097/MOL.0000000000000568>.
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2021). *SPAP-SCPE : outil de counseling sur le mouvement pour les adultes âgés de 65 ans et plus.* <https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2022/05/Outil-de-counseling-sur-le-mouvement-de-65-ans-et-plus-SPAP-SCPE-2022.pdf>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). <https://www.hypertension.qc.ca>



Merci!

Montérégie-est

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec 