



Activité physique au quotidien: Cinq conseils pour un démarrage plus facile

Vous aimeriez pratiquer plus d'activités physiques? Félicitations! Vous faites ainsi du bien à votre corps et à vous-même car l'activité physique est bénéfique à tous les muscles, organes internes et vaisseaux sanguins.

Nos cinq conseils pour vous

1 Réfléchissez bien: quel est le type d'activité physique que j'aime pratiquer?

Activité physique ne signifie pas systématiquement pratiquer un sport. Même **de petites activités modérées au quotidien**, selon la devise «courir sans s'essouffler», contribuent au niveau d'activité physique et engendre déjà des résultats positifs sur la santé.¹ N'oubliez pas – **chaque minute compte**: l'activité physique commence dès la 1^{ère} minute d'activité.

Voici quelques suggestions pour vous:

- Escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator
- Rejoindre le dernier arrêt de bus ou de RER à pied
- Brève balade pendant la pause de midi
- Petits achats à pied ou en vélo
- Intégrer consciemment l'activité sportive, par ex. le week-end
- Danse, également en «déambulateur»
- Gymnastique assise sur le canapé ou au bureau
- Se tenir debout sur une jambe en se brossant les dents ou en regardant la télévision
- Essai d'un nouveau type de sport

2 Consignez vos objectifs (voir au dos)

Soyez alors aussi concret que possible, par exemple:

- Je vais me promener pendant trois quarts d'heure tous les dimanches après le déjeuner.
- Du lundi au vendredi, je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur le matin et après le déjeuner pour rejoindre mon bureau au 2^e étage.

3 Faites preuve de créativité

Vous avez toujours voulu apprendre à danser le tango? Alors inscrivez-vous dès maintenant à un cours de découverte. Et s'il s'avère que cela ne me correspond pas? Alors demandez à vos voisins si vous pouvez aller promener leur chien. Essayez quelle activité vous convient et ce qui vous fait plaisir. Ce n'est qu'en prenant du plaisir à l'activité physique que vous pourrez la pratiquer durablement.

4 À plusieurs, c'est souvent plus facile

Peut-être connaissez-vous des ami·e·s avec lequel·le·s vous aimeriez aller vous promener ou des collègues de travail avec lequel·le·s vous pouvez aller prendre l'air pendant la pause de midi. C'est souvent plus facile en se motivant mutuellement.

5 N'attendez pas trop de résultats à la fois

Vous désirez intégrer l'activité physique à votre quotidien sur le long terme. N'en faites pas trop à la fois. Choisissez deux objectifs dans votre liste au verso. Ce n'est qu'après les avoir bien intégrés à votre quotidien que vous pourrez passer aux deux objectifs suivants.

Instructions pour remplir votre plan d'activité physique

Procédez comme suit:

- Notez dix manières possibles d'intégrer plus d'activités physiques à votre quotidien. Soyez alors aussi concret que possible.
- Choisissez deux objectifs que vous aimeriez réaliser en premier et notez la date jusqu'à laquelle vous devrez avoir intégré ces objectifs à votre quotidien.
- Une fois les deux objectifs satisfaits, choisissez les deux objectifs suivants à partir de votre liste de 10 éléments.

Amusez-vous bien!

Mon plan d'activité physique personnel

Type d'activité physique	Heure/intervalle de temps de l'activité	Durée/distance	Réalisé jusqu'à:	Objectif satisfait:
Par ex.: <i>Aller se promener</i>	<i>Tous les dimanches</i>	<i>45 minutes</i>	<i>23.9.2024</i>	✓
Par ex.: <i>Monter des escaliers</i>	<i>Lu-Ve Le matin et le midi</i>	<i>2 étages</i>	<i>23.9.2024</i>	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

FreeStyle Libre 

De plus amples informations sont disponibles sur www.FreeStyle.Abbott

 **Abbott**
life. to the fullest.®