

Prescription d'activité physique et demande de consultation



Nom _____

Date _____ Âge _____

Diagnosics pertinents _____

RÉDUIRE LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Bouger plus / Moins assis / Plus d'escaliers / Moins d'écran

RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS AÉROBIES / CARDIOVASCULAIRES

Fréquence	1	2	3	4	5	6	7	jours / semaine
Intensité	Légère			Modérée			Élevée	
Temps (durée)	10	15	20	30	40	plus	minutes / séance	
Type								

EXERCICES DE MUSCULATION

Fréquence	1	2	3	4	5	6	7	jours / semaine
Type (ex : yoga, poids et haltères)								

* DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'INTENTION DES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

Pour favoriser la santé, les adultes devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine. S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

DEMANDE D'ÉVALUATION ET DE RECOMMANDATIONS ADDITIONNELLES

Nom / organisation _____

Raison _____

VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Nom

Signature

No de permis

QUE SAVONS-NOUS DE L'EXERCICE?

- **L'activité physique apporte un sentiment de bien-être et peut être agréable!**
- **L'exercice est efficace** Si l'exercice était un médicament, il s'agirait de l'une des façons les plus efficaces et sécuritaires de prévenir et de traiter bon nombre de maladies chroniques comme les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose, les troubles anxieux et la dépression!
- **L'exercice est sécuritaire pour vos articulations.** La pratique régulière d'exercices à faible impact et le renforcement graduel des muscles peuvent stabiliser et protéger vos articulations de l'arthrose et réduire les risques de chutes et de blessures associés à une mauvaise condition physique.
- **Améliorer sa condition physique est plus important que de perdre du poids.** La mauvaise condition cardiovasculaire est associée à un risque beaucoup plus élevé de maladies et de mortalité que l'excès de poids.
- **Marcher est une activité gratuite partout et en tout temps!**

À PROPOS DE L'INTENSITÉ DES EXERCICES AÉROBIE ET DE MUSCULATION.

Comment évaluer l'intensité de l'exercice aérobie?

- **L'exercice d'intensité légère** ne cause habituellement pas d'essoufflement et de sudation. Il est facile de discuter à cette intensité. La marche en est un exemple typique.
- **L'exercice d'intensité modérée** cause habituellement une respiration plus rapide et une sudation légère. Il est possible d'avoir une discussion en courtes phrases. Le vélo sur terrain plat et la marche rapide en sont des exemples typiques.
- **L'exercice d'intensité élevée** cause de l'essoufflement et de la sudation. Il est difficile d'avoir une conversation à cette intensité. Le jogging, la natation, le ski de fond ainsi que la marche ou le vélo en montagne en sont des exemples typiques.

Que sont les exercices de musculation?

- Les exercices de musculation font travailler vos muscles plus fort en ajoutant du poids ou de la résistance au mouvement. Il est recommandé de prendre au moins un jour de repos de ces exercices par semaine.

Pour plus d'information

Consultez votre professionnel de la santé ou une professionnelle de l'exercice, ou visitez la page de ressources au exerciseismedicine.ca.

Cette ressource a été développée avec le support financé de :



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA



Canadian
Physiotherapy
Association

Association
canadienne de
physiothérapie



ROYAL COLLEGE OF CHIROPRACTIC
SPORTS SCIENCES (CANADA)
COLLEGE ROYAL DES SCIENCES SPORTS
CHIROPRACTIQUE (CANADA)

