

# Parlons d'activité physique

L'activité physique est tout type d'activité qui fait bouger notre corps et utilise de l'énergie. Faire le ménage de la maison, promener le chien, skier et faire du vélo sont tous des exemples d'activité physique.



L'activité physique régulière est peut-être le **meilleur comportement de santé** qui soit. Ses bienfaits comprennent<sup>1,2</sup> :



Réduction du risque de maladie



Réduction du stress



Améliorations de l'humeur



Maintien du poids

Il n'a généralement pas été démontré que l'activité physique seule entraînait une perte de poids importante<sup>1</sup>.



L'activité physique régulière est importante pour tout le monde. Lorsque nous brûlons des calories pendant l'exercice, le corps conserve la plupart de ces calories afin de maintenir notre équilibre énergétique global et notre poids<sup>3</sup>. Cela était important lorsque la nourriture était rare. Lorsque nos ancêtres partaient à la chasse, ou lorsqu'ils avaient moins de nourriture pendant les mois d'hiver, ils pouvaient le faire sans perdre trop de poids et risquer de mourir de faim. Notre corps est encore constitué de cette manière aujourd'hui, même si notre environnement a considérablement changé.



Bien qu'il n'y ait pas de « bon type » d'activité/exercice pour tout le monde, les lignes directrices recommandent 30 à 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse la plupart des jours de la semaine. Commencez par une quantité d'activité qui vous convient et augmentez-la lorsque vous êtes prêt.



La marche rapide peut être très bénéfique pour la santé en général<sup>2</sup>. Si la marche ne vous convient pas, n'ayez pas peur d'essayer autre chose! Le plus important, c'est de **trouver des activités qui vous plaisent** et que vous pourrez continuer de pratiquer pendant les années à venir.



#### Faites des pauses pour ne pas rester immobile

Ajoutez du mouvement à votre journée! Restez debout plus souvent et bougez tout au long de la journée.



#### Planifiez-le!

En étant réaliste quant au moment où vous pouvez faire de l'exercice, vous augmentez vos chances de réussite.



#### Tous les mouvements comptent

Faites l'activité que vous aimez! Même 5 à 10 minutes peuvent s'additionner!



N'oubliez pas que l'activité physique et l'exercice sont importants pour la santé et le bonheur de chacun, **mais peuvent ne pas être la réponse à la perte de poids**. Ils peuvent vous aider à maintenir votre poids.

**Références :** 1. Wharton S., Law DW., Vallis M., et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Boulé NG., Prud'homme D. Lignes directrices canadiennes de pratique clinique pour l'obésité chez l'adulte : Activité physique et gestion de l'obésité. Disponible à l'adresse : <https://obesitycanada.ca/fr/deslignesdirectrices/aphysique/>. Consulté le 19 mars 2022. 3. Pontzer H., Yamada Y., Sagayama H., et al. Daily energy expenditure through the human life course. *Science*. 2021;373(6556):808-812.



Toutes les marques de commerce appartiennent à Novo Nordisk A/S et sont utilisées par Novo Nordisk Canada Inc.  
**Novo Nordisk Canada Inc.**, tél. : 905 629-4222 ou 1 800 465-4334. [caf.novonordisk.ca](http://caf.novonordisk.ca)  
© Novo Nordisk Canada Inc.  
CA240B00056F

