



LES 10 REGLES D'OR POUR « MIEUX BOUGER »

1 - Je pratique l'équivalent de 3 à 4 h d'activité physique par semaine.
Je choisis une ou des activités physiques qui me plaisent et je les intègre dans ma vie quotidienne.



Dans la mesure du possible, je prévois une activité d'intérieur (pour assurer la régularité en cas de mauvais temps).

2 - Je privilégie les activités en endurance telles que la marche active, le jogging, le vélo, la natation, le rameur, le ski de fond ...
Je peux y associer de la gymnastique, de l'aquagym ...



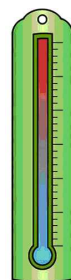
3 - Je respecte toujours un échauffement et une récupération active d'au moins 5 min lors de mes activités sportives.

4 - Lors d'une activité physique, je suis efficace si :

- j'atteins ma fréquence cardiaque d'entraînement
- mon effort musculaire est « un peu » difficile (pour tenir dans la durée)
- je reste en aisance respiratoire



5 - J'apprends à bien me connaître et je reste à l'écoute de mes sensations.
J'adapte l'intensité de l'activité physique suivant ma « forme du jour ».



6 - J'évite de pratiquer une activité physique à l'extérieur par temps trop froid ($< -5^{\circ}$) ou temps trop chaud ($> + 30^{\circ}$) pendant la digestion (j'attends au moins 1h après le repas) ou si j'ai de la fièvre

7 - Je bois régulièrement lors de la pratique de l'exercice physique.
Je ne pratique pas d'activité physique à jeun.



8 - Si je ressens une douleur dans la poitrine, un essoufflement anormal, un malaise ou des palpitations, j'arrête tout effort, et je le signale rapidement à mon médecin.

9 - Si j'ai du mal à être motivé seul pour poursuivre mon activité physique dans la durée, j'essaie de faire participer mon entourage et/ou j'adhère à des associations proposant des activités de groupe (gym volontaire, club « cœur et santé », « bouger ensemble »). J'exclus tout esprit de compétition.



10 - Je vois régulièrement mon médecin généraliste et mon cardiologue même si je me sens « bien ».
Je n'interromps ni n'adapte mon traitement médicamenteux sans leur accord.

