



10 CONSEILS POUR FAIRE DE L'EXERCICE

La maladie du cœur ne vous empêche pas d'être actif! Voici 10 précieux conseils.

- 1 Faites pomper votre cœur chaque jour.** Faites travailler les muscles de vos bras et de vos jambes en prenant une marche, en faisant de la natation ou du vélo.
- 2 Faites aussi travailler vos autres muscles.** Renforcez votre tronc, vos bras et vos jambes.
- 3 Travailler sur votre équilibre.** Faites quelque chose pour travailler votre équilibre chaque jour, comme vous tenir sécuritairement sur une seule jambe.
- 4 Un peu d'exercice, c'est mieux que rien!** Des séances d'au moins 10 minutes peuvent vous aider à éventuellement atteindre 150 à 200 minutes par semaine.
- 5 Fixez-vous un objectif et suivez vos progrès.** Établissez un objectif réaliste et ajustez-le régulièrement.
- 6 Réchauffement et refroidissement.** Augmentez graduellement l'intensité pour les 5 à 10 premières minutes et réduisez-la graduellement à la fin de votre séance.
- 7 Écoutez votre corps.** Visez pour un niveau de difficulté « modéré à un peu difficile » plutôt que « facile » ou « trop difficile ». Si vous pouvez chanter en faisant votre exercice, augmentez l'intensité. Si vous n'arrivez pas à parler sans prendre une pause pour respirer, ralentissez un peu.
- 8 Une intensité moyenne est sécuritaire pour la plupart des gens.** Si vous n'êtes pas certain ou souhaitez pousser plus loin, consultez votre médecin.
- 9 On se lève et on se déplace!** Se déplacer souvent pendant la journée améliorera votre santé générale.
- 10 Besoin de motivation?** Faites un plan avec un ami ou joignez-vous à un groupe pour vous aider à commencer. Cherchez le logo de Cors à cœur pour trouver un endroit adéquat et sûr pour faire votre programme d'exercice. <https://heartwise.ottawaheart.ca/fr>