

Tableau 26. Conseils simples pour limiter le comportement sédentaire et encourager une activité physique minimale dans la vie quotidienne d'après la SFN, 2005 (131)

Déplacez-vous à pied le plus possible.

Marchez lors de votre trajet pour vous rendre au travail ou dans les magasins.

Si vous utilisez le bus, descendez un arrêt avant votre destination.

Utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur ou des escaliers mécaniques.

Évitez de rester assis pendant des périodes prolongées surtout quand vous regardez la télévision.

Si vous avez un jardin, passez plus de temps à y travailler.

Si vous avez un chien, promenez-le plus souvent et plus longtemps.

Chez les personnes déjà actives sur le plan physique et qui respectent les recommandations minimales pour la population générale, l'objectif est double. Avant tout, éviter l'abandon, viser le maintien et aider « à garder la cadence ». Un suivi régulier est un atout important et permettra d'adapter l'activité physique en fonction de la motivation et de la condition physique (131).