

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

**Chox**  
97.5

**Chronique du 5 octobre 2015 à 10 h 45**

Avec Annik Ouellet, kinésiologue, CISSS du Bas-Saint-Laurent, Installations du Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

### **Présentation de la chronique : À quelle intensité dois-je pratiquer mon activité physique?**

Il faut savoir que pour retirer des bénéfices au niveau de la santé, on recommande, quand notre santé le permet, de pratiquer une activité physique à intensité modérée. Donc, il n'est pas nécessaire de pousser notre corps à une intensité maximale pour en retirer des bienfaits.

L'intensité modérée signifie quoi? Cela veut dire que l'on trouve l'effort un peu difficile, on ressent un essoufflement léger à moyen et que l'on transpire un peu. On doit, à cette intensité, être capable de dire quelques mots tout en étant à l'action.

On peut donc habituellement se fier à notre perception de l'effort pour doser notre intensité. Il n'est pas nécessaire de surveiller notre fréquence cardiaque à l'effort à moins d'avoir reçu cette recommandation suite à un problème de santé. La perception de l'effort peut varier d'une personne à l'autre. Pour une même activité physique, deux personnes peuvent avoir des perceptions différentes. Par exemple, une marche rapide de 6 km/h peut sembler un peu difficile pour une personne et difficile pour une autre. Tout dépend en fait de la condition physique de l'individu.

Il faut se rappeler que pour un effort modéré, il est **normal** de ressentir les symptômes suivants :

- Un essoufflement léger à modéré;
- De la transpiration;
- De la fatigue ou de la chaleur dans les jambes;
- Une légère douleur musculaire.

Il est, par contre, **anormale** de ressentir les symptômes suivants :

- Une douleur à la poitrine;
- Une douleur marquée dans une articulation;
- Des étourdissements;
- Des palpitations;
- Des difficultés respiratoires importantes;
- Des maux de tête.

Ces symptômes sont anormaux et doivent être écoutés. On doit alors se demander si l'activité physique que nous pratiquons est adaptée pour nous ou si on devrait ralentir la cadence. Une consultation médicale est recommandée si un de ses symptômes se présentent à chaque fois que l'on tente de faire une activité physique.

En conclusion, il faut se fier à notre perception de l'effort pour doser notre intensité et être à l'écoute de notre corps. Il n'est pas nécessaire de souffrir pour retirer des bienfaits de l'activité physique sur la santé.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca)

Ne manquez pas notre prochaine chronique!