

Vous ne parvenez pas à trouver le temps d'être actif?

« Je manque de temps. » C'est souvent une des raisons que les patients communiquent au Dr Joe pour justifier le fait qu'ils ne sont pas assez actifs. Et c'est très répandu.

Environ 53 % des adultes consacrent au moins 30 minutes par jour à l'exercice physique. Les autres pratiquent une activité physique pendant environ 17 minutes par jour. Et parfois, c'est en sessions très courtes, comme la marche du stationnement au magasin.

Êtes-vous vraiment trop débordé pour être actif 30 minutes par jour? Votre emploi du temps est peut-être chargé par le travail, l'école, la famille et d'autres choses. Mais réfléchissez bien à la façon dont vous passez votre temps.

- Avez-vous la possibilité de faire une promenade, une séance d'entraînement au gymnase ou à domicile, un cours de mise en forme?
- Bénéficiez-vous de 5 à 10 minutes de temps libre plusieurs fois dans la journée?

Pouvez-vous augmenter le nombre de pas par jour sans modifier de façon importante votre routine?

[10 conseils pour intégrer l'exercice physique dans le quotidien](http://tinyurl.com/ydawjjz4)

<http://tinyurl.com/ydawjjz4>

References

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). Exercise or physical activity. [Exercice ou activité physique.] National Center for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/4zhehryx>
2. Gopinath, B., et al. (2018). Physical activity as a determinant of successful aging over ten years. [L'activité physique comme facteur déterminant d'un vieillissement réussi sur dix ans.] Scientific Reports, 8:10522. De : <https://tinyurl.com/c3ed676x>
3. Nieman, D., et al. (2018). The compelling link between physical activity and the body's defense system. [Le lien étroit entre l'activité physique et le système de défense de l'organisme.] Journal of Sport & Health Science, 8(3), 201-217. De : <https://tinyurl.com/k55fxab5>