

Laisser l'auto à la maison : on y prend goût!



Vous voulez adopter le transport actif au quotidien? Pour bien réussir, préparez-vous! Cette fiche vous aidera à passer à l'action.

Qu'est-ce que le transport actif?

Toute forme de transport qui consiste à dépenser de l'énergie pour se rendre à une destination, par exemple :

- la marche
- le vélo
- le patin à roues alignées ou la planche à roulettes
- la course



Le transport actif est un excellent complément aux transports en communs, comme le métro, l'autobus et le train!

Pourquoi choisir le transport actif?

- Pour être en meilleure santé!
- Pour bouger à chaque jour sans y penser!
- Pour faire des économies d'essence et de stationnement!
- Pour mieux respecter l'environnement!
- Pour ne pas stresser derrière le volant!

Laisser l'auto à la maison : je m'y prépare en suivant un plan d'action!

ÉTAPE 1 : ME PRÉPARER

Mon objectif

Votre objectif doit être simple et réaliste. Trouvez d'abord le chemin que vous allez prendre. Choisissez des rues agréables et éclairées. Commencez par de courtes distances et augmentez peu à peu. Par exemple, je vais marcher de la station de métro jusqu'au travail 2 fois par semaine l'hiver et de la maison au travail 3 fois par semaine au printemps.

Mon objectif de transport actif :

Ma date de début

Assurez-vous d'avoir l'énergie et le temps nécessaires. Ne choisissez pas un moment où vous êtes débordé.

À partir de :

Mes raisons

Votre motivation vous guidera dans les moments difficiles.

Je veux atteindre cet objectif pour :

- Être plus en forme
- Mieux gérer mon stress
- Diminuer les dépenses
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ÉTAPE 2 : OBTENIR DU SOUTIEN

Le soutien des autres est précieux. Certaines personnes pourraient même vous accompagner.

Les personnes qui vont m'encourager :

- Membre(s) de ma famille
- Ami(s)
- Collègue(s)
-

ÉTAPE 3 : ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES

Au cours des prochaines semaines, pensez à des façons d'atteindre votre objectif.

Pour y arriver, je vais :

- Cibler certains déplacements
- Acheter de l'équipement adéquat
- Être accompagné
- Ajuster mon horaire
-

ÉTAPE 4 : PRÉVOIR LES DIFFICULTÉS

Il est normal de se décourager un peu. Trouvez des stratégies pour prendre le dessus.

Durant les moments difficiles, je vais :

- Varier mes moyens de transport
- Appeler un ami
- Revoir mon plan d'action
-
-
-

ÉTAPE 5 : ME RÉCOMPENSER

Trouvez de petites douceurs à vous accorder si vous atteignez votre objectif.

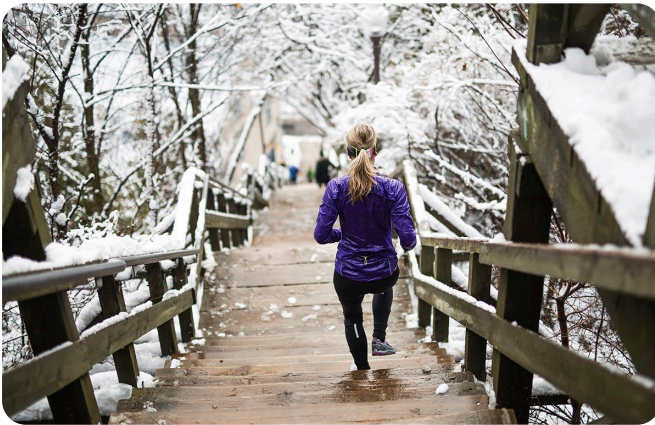
Ma récompense sera :

- Un nouveau vêtement ou un article pour être plus confortable durant mes transports actifs
- Une sortie entre amis
- Un voyage
-



Quelques conseils pratiques

- > Allez-y graduellement en commençant par une partie de la distance à parcourir. Stationnez la voiture à 10-15 minutes de votre destination et continuez à pied. Ou descendez de l'autobus quelques arrêts plus tôt.
- > 2 h 30 (150 minutes) d'activité par semaine améliorent beaucoup la santé. En pas, on peut viser un objectif de 6 000 à 10 000 pas par semaine.
Profitez du transport actif pour cumuler des minutes tous les jours. Par exemple, vous pouvez faire 2 fois 10 min. un jour, 1 fois 30 min. un autre jour, 3 fois 5 min. le lendemain, etc.
Le tout est de commencer progressivement puis d'augmenter les durées et l'intensité avec le temps.
- > C'est tellement agréable de porter des vêtements de saison! Vous craignez le froid? Habillez-vous chaudement, avec plusieurs couches (en « pelures d'oignon »), et portez des semelles à crampons sous vos bottes d'hiver. Cela vous évitera de glisser.



Avez-vous pensé à votre sécurité?

- Portez un casque quand vous prenez le vélo.
- Roulez sur les pistes cyclables, lorsque c'est possible.
- Le soir, passez par des rues bien éclairées.
- Respectez les feux de circulation et le code de la route.
- Planifiez votre circuit : préférez les rues tranquilles, où il y a moins de circulation automobile.



RESSOURCES UTILES

BIXI Montréal :
Système de vélo en libre-service de la ville de Montréal
> montreal.bixi.com

Kino Québec :
> kino-quebec.qc.ca

Fédération des kinésiologues du Québec :
> kinesiologue.com

Saines habitudes de vie :
Gouvernement du Québec
> quebec.ca
Cliquez sur Santé → Conseils et prévention
→ Saines habitudes de vie

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site
chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca