



Motivation à faire de l'exercice

Exercice – Conseils pour commencer :

- Portez un podomètre pour connaître le nombre de pas que vous faites tous les jours.
- Si vous comptez retourner au travail ou à l'école, essayez la marche, le vélo ou le patin à roues alignées pour vos déplacements quotidiens.
- Essayez d'emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant.
- Démarrez un club d'activité à l'heure du midi à votre travail, à votre école ou dans votre quartier.
- Étirez-vous tout au long de la journée afin de soulager la tension liée à la position assise durant de longues périodes.
- Si vous avez à parler à un ami, à un camarade de classe ou à un collègue de travail, rendez-lui visite plutôt que de téléphoner ou d'envoyer un courriel.
- Remplacez 30 minutes de télévision ou d'Internet par jour par 30 minutes de marche.
- Utilisez un appareil d'exercice lorsque vous regardez télévision.
- Au lieu de regarder vos enfants jouer au chat, au soccer ou à d'autres sports, joignez-vous à eux.
- Remplacez vos événements sociaux par des activités physiques (p. ex. aller au parc pour marcher, courir ou jouer au Frisbee plutôt que regarder un film).
- Joignez-vous à une équipe sportive locale.
- Fixez-vous un objectif et établissez un plan (choisissez un moment et un lieu pour une activité et faites-la).
- Respectez vos engagements; planifiez des rencontres avec un ami afin de garder le cap et rester motivé.
- Trouvez d'autres survivants d'un lymphome ou d'un cancer dans votre région qui s'intéressent aux mêmes activités physiques que vous.

Documentation de référence :

Société canadienne du cancer. Activité physique.
Consulté le 22 mai 2014.

Mayo Clinic. Cancer survivors: Care for your body after treatment
Consulté le 22 mai 2014.

Kushi LH, Doyle C, McCullough M et al. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention. *Ca Cancer J Clin.* 2012;62:30-67.