Saines habitudes de vie
Exemple d'intervention minimale (< 3 minutes)

algorithme activité physique

1 Demandez
Faites-vous de l'activité physique régulièrement ?

Oui

2 Félicitez

3 Soulignez les bienfaits

4 Valorisez la persévérance

Non

Posez la question
Avez-vous une prescription de votre médecin de famille (cubes énergie) ou pneumologue ou cardiologue (programme de réadaptation) le cas échéant ?

Oui

2 Discutez de la prescription ou du programme

3 Discutez des bienfaits

4 Motivez pour un comportement physiquement plus actif

Non

2 Suggérez une discussion avec le médecin de famille ou le médecin spécialiste

3 Discutez des bienfaits et méfaits

4 Discutez des directives canadiennes ou des programmes de réadaptation offerts

Messages clés

1. C'est le **temps total** qui compte
   On obtient les mêmes bénéfices que l'on marche 30 minutes consécutives ou que l'on divise le temps en 3 séances de 10 minutes.
2. Tout est une question de **régularité**
   Ce qui importe c'est de pratiquer une activité tous les jours ou presque, et ce, tout au long de l'année.

5 Consignez au dossier
(comportement actif ou sédentaire, prescription, résumé de la discussion, etc.)

Programme *En santé cardiorespiratoire* © Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec, 2017.