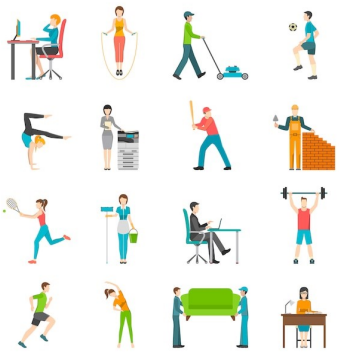
ACTIVITE PHYSIQUE

De quoi parle t-on ?

Selon l'OMS : «L'activité physique c'est tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à un autre, une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé. »

95% de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long resté assis !



70% des femmes et 42% des hommes sont en dessous du niveau de l'activité physique recommandée pour être en bonne santé.

Selon l'ANSES (agence nationale de sécurité et de l'alimentation):

- Pratiquer 30 minutes , 5 fois par semaine une activité cardiorespiratoire comme



- Effectuer du renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine comme



- Réaliser des exercices d'assouplissement comme



Même en respectant ces recommandations, on reste sédentaire si on ne se lève pas toutes les heures !

L'ACTIVITE PHYSIQUE C'EST BON POUR :



- ☺ diminution du stress et de l'anxiété
- ☺ Tension artérielle
- ☺ Perte de poids (15 mn de marche = 56 calories)
- ☺ Hausse de l'énergie
- ☺ Humeur positive
- ☺ Diminution du risque de développer des maladies cardiovasculaires
- ☺ Augmentation de l'espérance de vie de 3 à 7 ans

Quelques préconisations :



Il est important de trouver des moyens de continuer à bouger au quotidien tout en étant en télétravail ou en ayant un travail sédentaire. La sédentarité est un facteur de risques de troubles cardiaques (phlébite, HTA…), de troubles de l'attention, de diabète, de dépression..

Pratiquer une **activité physique** qui s'inclut dans votre quotidien **:**

- les déplacements actifs : marcher, faire du vélo, favoriser les escaliers, porter ses courses...
- les activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner…
- Les activités professionnelles (travail physique par exemple)
- Devant votre écran ! Pensez à vous lever toutes les heures
- En télétravail: passez vos appels téléphoniques en marchant
- Au bureau déplacez-vous : privilégier le contact humain à l'envoi de mail

CONSEILS :

☺ Effectuer une activité physique à plusieurs pour garder la motivation et y prendre plaisir

☺ Trouver sa routine /son rythme mais aussi il existe une activité /un sport / une pratique pour chacun quelles que soient vos restrictions fonctionnelles : trouver l'activité qui vous plait

☺ L'action appelle la motivation

☺ Garder une alimentation équilibrée, et s'hydrater !

