



malakoff médéric

MES ATTITUDES SANTÉ

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

JE M'INFORME



ACTIVITÉ PHYSIQUE

MODE D'EMPLOI

30 MINUTES POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), politique de santé publique, recommande **aux adultes** de pratiquer **30 minutes** d'activité physique quotidienne modérée à intense et **60 minutes pour les enfants et adolescents**.

L'intensité doit être adaptée aux caractéristiques individuelles et ajustée en fonction des réponses physiologiques perceptibles par chacun : augmentation de la respiration, de la transpiration ou de la pénibilité perçue...

Au cours d'une activité physique d'intensité modérée, j'ai un essoufflement modéré et la conversation est possible.

Lors d'une activité physique d'intensité élevée, j'ai un essoufflement marqué et la conversation est difficile avec généralement une transpiration abondante.

Activités de faible intensité... 45 minutes par jour

Marche lente, danse de salon, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque, au billard ou au bowling.

Activités de moyenne intensité... 30 minutes par jour

Marche active (5 à 7 km/h), laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, ramasser les feuilles, danse (rock, jazz, disco), vélo, aquagym, frisbee, voile, golf.

Activités de forte intensité... 20 minutes par jour

Marche avec dénivelé, randonnée en moyenne montagne, bêchage, jogging, VTT, natation, saut à la corde, football, volley-ball, sport de combat, tennis, squash, escalade.



Le saviez-vous ?

Il n'est pas nécessaire de faire ces 30 minutes en une seule fois pour en retirer tous les bénéfices santé. Néanmoins, dans la mesure du possible, il est souhaitable de les faire par période d'au moins 10 minutes.

Le mot de l'expert

“ **L'activité physique** est définie comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos.

Elle comprend donc :

- les **activités de loisirs** (vélo, marche, baignade, jardinage, exercices physiques et tous les sports...),
- les **activités de transport actif** (marche, vélo, trottinette, roller...),
- les **activités physiques de la vie domestique** (tâches ménagères...),
- les **activités physiques professionnelles** (manutention, marche...) ”

Pr. Jean-François Toussaint

Président de la Commission Prévention au Conseil de Santé Publique, Professeur de Physiologie à l'Université Paris Descartes et à l'Hôtel Dieu, Directeur de l'IRMES

10 000 PAS PAR JOUR

Les recommandations sur l'activité physique ont été traduites en équivalent nombre de pas par jour. Une intensité modérée à élevée correspond à une allure de **100 pas/min**. Pour les adultes, l'équivalent des **30 minutes** d'activité physique modérée à intense correspond à **3 000/4 000 pas**. Ces **3 000 à 4 000 pas** doivent être réalisés en plus des activités de la vie quotidienne et professionnelle pour atteindre un total de **10 000 pas** par jour.

SI VOUS PARCOUREZ :	... VOUS ÊTES
▪ Entre 0 et 5 000 pas/jour	▪ très légèrement actif
▪ Entre 5 000 et 7 500 pas/jour	▪ légèrement actif
▪ Entre 7 500 et 10 000 pas/jour	▪ modérément actif
▪ Entre 10 000 et 12 500 pas/jour	▪ actif
▪ Plus de 12 500 pas/jour	▪ très actif

LES BONS RÉFLEXES

Pour que l'activité physique rime avec la santé, 3 facteurs sont essentiels :

- **régularité** (30 minutes tous les jours),
- **diversité** (aptitude cardio-respiratoire, renforcement musculaire, souplesse, équilibre, mobilité articulaire, coordination...),
- **intensité** (modérée à intense).

Pour lutter contre les effets de la sédentarité, il est recommandé :

- de saisir toutes les occasions du quotidien pour bouger,
- de réduire le temps total quotidien passé en position assise,
- d'interrompre les périodes prolongées (pas plus de 120 minutes) en position assise ou allongée, par une marche active de 3 à 5 minutes.

Enfin, pour conserver votre motivation à pratiquer un sport : fixez-vous des objectifs, variez les activités, faites-vous plaisir entre collègues, en famille, avec des amis...

Le mot de l'expert

“ L'activité physique et l'alimentation vont de pair pour préserver notre santé avec pour mots clés diversité, régularité et quantité. Le programme national nutrition santé recommande de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, des féculents à chaque repas, des produits laitiers 3 fois par jour, de la viande ou du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour, de boire de l'eau à volonté et de limiter la consommation de matières grasses, produits sucrés et salés. ”

Le saviez-vous ?

Il n'y a pas d'âge pour se mettre à l'activité physique ! Il suffit d'adapter son activité à sa condition physique et d'évoluer à son rythme.



LES ATOUTS SANTÉ

Certains signes doivent vous sensibiliser et vous pousser à plus d'action pour protéger votre santé :

- une fréquence cardiaque de repos supérieure à **85 pulsations par minute**,
- un **essoufflement rapide** lors des gestes de la vie quotidienne,
- une **douleur thoracique** ou des **palpitations** pour tout effort modéré à intense,
- un indice de masse corporelle supérieur à **30 kg/m²**,
- une augmentation de la masse grasse abdominale (tour de taille), supérieure à **80 cm pour les femmes** et supérieure à **94 cm pour les hommes**.



BOUGER POUR ENTRETENIR SON CORPS

L'activité physique joue un rôle primordial dans la prévention :



Des maladies cardio-vasculaires avec une diminution du risque de survenue d'un Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

Bénéfices directs :

- baisse de la pression artérielle et de la viscosité sanguine,
- prévention de l'apparition de dépôts de graisse dans les vaisseaux sanguins,
- amélioration des capacités respiratoires et donc du souffle.

Au final, vous vous sentirez plus en forme, plus endurant et les efforts vous sembleront alors moins pénibles.



De certains cancers (colon, sein, col de l'utérus, prostate et poumon...)



Des symptômes de manque et de la prise de poids à l'arrêt du tabac



De la prise de poids, de l'obésité et du diabète

Bénéfices directs :

- baisse des triglycérides (sucres) dans le sang,
- augmentation du bon cholestérol sanguin (HDL),
- diminution de la masse grasse au bénéfice d'un gain de masse maigre (les muscles),
- contrôle de la glycémie.



De l'ostéoporose et des lombalgies

Bénéfices directs :

- augmentation de la masse et de la force musculaire,
- gain de souplesse articulaire, équilibre, coordination et tonus postural.



Du risque de survenue de rhinite, laryngite ou pharyngite

L'activité physique diminue l'intensité des crises d'asthme.

BOUGER POUR BOOSTER SON MORAL

L'activité physique aide à se relaxer, diminue l'anxiété et la dépression. Elle favorise aussi la confiance en soi, l'estime de soi et permet le partage et des rencontres.

Le saviez-vous ?

Les bénéfices de l'activité physique sont physiques, mentaux et sociaux.

LE GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Selon un adage bien connu, « **il n'est jamais trop tard pour bien faire** ». Même après des années d'inactivité, la reprise d'une activité physique comporte beaucoup de bienfaits pour la santé, à condition de l'aborder avec prudence. **Les activités d'endurance sont plus facilement préconisées.** Praticables partout et en toutes circonstances, elles ont un effet favorable sur le fonctionnement cardio-vasculaire : **marche, vélo, ski de fond, course à pied, natation, aquagym, gym douce.**

La **marche** est l'activité physique la plus facile à pratiquer par tous. Elle ne demande aucun équipement particulier. Elle **s'intègre aisément dans la vie de tous les jours** (emmener les enfants à l'école, promener le chien, aller au bureau, faire quelques courses, se promener en famille ou avec des amis...), à la ville comme à la campagne.

CONSEILS POUR PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Avant

- Si vous n'avez jamais pratiqué ou si vous reprenez une activité, **une visite médicale** préalable est recommandée.
- **Abstenez-vous en cas de fatigue ou d'état fébrile** tel que fièvre ou mal de gorge.
- Choisissez **une tenue et des chaussures adaptées** et confortables.
- **Échauffez-vous** pour préparer votre corps à l'activité physique, avoir une récupération optimum et éviter les accidents.
- **Buvez de l'eau** en petite quantité.
- **Évitez de fumer** 1 heure avant.

Pendant

- **Buvez de l'eau** par petites gorgées, **régulièrement.**
- **Faites une pause** en cas de fatigue.
- **Arrêtez l'exercice** en cas de vertige, malaise, douleur thoracique, articulaire ou musculaire.
- **Respectez** les consignes des exercices et les postures décrites pour éviter les blessures.

Après

- Prenez le temps de vous **étirer après la séance.**
- Ne prenez **pas de douche froide ou trop chaude** dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
- **Évitez de fumer** 2 heures après l'effort.
- **Signalez à votre médecin** toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- **Buvez** de l'eau après l'effort.



Le mot de l'expert

“La marche active doit vous faire respirer un peu plus vite mais ne doit pas vous empêcher de parler. Il faut toujours pouvoir prononcer 5 à 6 mots durant l'effort. Si le souffle manque, arrêtez-vous, vous avez atteint un seuil d'effort qui peut être dangereux !”

À l'aide d'un calcul très simple, il est possible d'estimer la quantité de calories que l'on dépense en marchant activement (de 5 à 7 km/h).

La formule est la suivante :

$$\text{Poids corporel (en kg)} \times \text{Distance (en km)} \\ = \text{Dépense énergétique (en calories)}$$

Exemple : Michel pèse 80 kg, il dépensera à peu près 400 calories en marchant 5 km.
(Calcul : $80 \times 5 = 400$)

LES BONS RÉFLEXES AU TRAVAIL

Les technologies mettent au point des équipements qui sollicitent moins nos capacités physiques et nous passons de plus en plus de temps assis, devant des écrans... avec pour conséquences des risques pour notre santé.

Du point de vue des salariés, l'un des premiers freins à la pratique d'une activité physique au quotidien est le manque de temps, lié aux contraintes familiales et professionnelles qu'ils rencontrent. Compte tenu du temps quotidien passé dans l'entreprise, pourquoi ne pas intégrer la pratique d'une activité physique de façon souple dans le temps de votre journée de travail ?

Avant d'aller travailler

- Et si vous vous levez **15 minutes plus tôt** pour faire un petit footing ou quelques exercices de gymnastique chez vous ?
- **Allez donc chercher votre pain à pied ou sortez votre chien plus longtemps que d'habitude.**
- **Accompagnez les enfants à pied à l'école.**
- Garez votre véhicule suffisamment loin de votre lieu de travail pour être obligé de **marcher un peu.**
- Sortez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et **finissez le trajet à pied.**
- Vous pouvez vous rendre **au travail à vélo** ? Profitez-en !

Pendant le travail

- **Préférez les escaliers** aux ascenseurs et escalators.
- **Réalisez quelques exercices** d'assouplissement ou marche au cours de la journée. N'hésitez pas à utiliser le mobilier !
- **Profitez de la pause déjeuner pour faire une activité physique** : séance piscine, salle de sport...
- N'utilisez pas le téléphone pour parler à vos collègues situés dans les bureaux voisins, **allez les voir.**
- Prenez le temps de faire une **promenade à pied** pour vous aérer un peu après votre déjeuner.

Après le travail

- Faites **quelques étirements** en arrivant chez vous pour vous délasser.
- **Accordez-vous une marche, un footing ou des jeux en famille !** L'exercice vous aidera à vous détendre.
- **Évitez la position assise** lorsqu'elle n'est pas indispensable.



Le saviez-vous ?

Si vous n' imaginez pas de faire une activité physique seul(e), pourquoi ne pas demander à votre collègue de travail de se joindre à vous ?

Vous pouvez aussi constituer un petit groupe de personnes motivées pour effectuer 10 ou 15 minutes de marche active après votre pause-déjeuner.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- **Site Manger Bouger** : <https://www.mangerbouger.fr/>
- **Activité physique : contextes et effets sur la santé.** Expertise collective Inserm. Les éditions Inserm, 2008.

