

# Bouger, c'est la Santé !

Même si vous n'êtes pas sportif, vous pouvez quand même intégrer de l'exercice dans votre vie quotidienne et en retirer des bienfaits pour votre santé. Ce qui est important c'est la régularité et la quantité plutôt que l'intensité. L'objectif est que l'adulte diminue son temps de sédentarité dans la journée (- de 7h par jour du lever au coucher hors temps de repas). Chaque mouvement compte.



## Définitions



### La sédentarité (ou le comportement sédentaire) :

- Accumulation du temps passé dans la journée assis ou allongé en dehors des temps de sommeil ou de repas. **On ne bouge pas !**

### L'inactivité physique :

- Accumulation de temps où on ne bouge pas assez, c'est-à-dire absence ou niveau insuffisant d'activité physique qui ne respecte pas les recommandations fixées par l'OMS pour la santé. Par exemple, moins de 5 fois 30 min de marche rapide par semaine.

### L'activité physique :

- Ensemble des mouvements du corps produits par les muscles entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos.

**On peut donc être actif et avoir un comportement sédentaire.**

## Les bienfaits de l'activité physique



**Augmente votre espérance de vie**

**Renforce les muscles, les os et assouplit les tendons**

**Diminue le stress, améliore le bien-être, la confiance en soi et le sommeil**

**Diminue le risque de cancer**

**Améliore la respiration et favorise l'arrêt du tabac**

**Fait baisser les taux de sucre et de graisse**

**Diminue les risques d'accident cardiaque et d'accident vasculaire cérébral**

**Découvrir la vidéo :**



# En pratique



## Chez l'adulte de 18 à 64 ans

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine :

- 2H30 à 5H par semaine d'activité d'intensité modérée à soutenue, y compris les personnes atteintes de maladies chroniques ou en situation de handicap
- ou au moins 1H15 d'activité d'endurance d'intensité soutenue,
- ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue (en particulier, une activité de renforcement musculaire au moins 2 fois/semaine).

## Recommandations de l'ANSES

En 2016, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) avait identifié le besoin de cumuler différents types et niveaux d'activité pour être en bonne santé :



**30 minutes  
5x par semaine**

Pratiquer une activité cardiorespiratoire comme monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure.

+



**1 à 2 fois  
par semaine**

Effectuer du renforcement musculaire comme, porter une charge lourde, jouer au tennis, faire de la natation ou de l'aérobic

+



**2 à 3 fois  
par semaine**

Réaliser des exercices d'assouplissement ou d'étirements comme de la gymnastique, de la danse ou encore du yoga.

## Types d'activités correspondants aux fonctions physiologiques



### Activité sédentaire

1 à 1,5 MET

Pas d'essoufflement, conversation possible, pas de transpiration

Première étape pour lutter contre la sédentarité



### Activité légère

1,6 à 2,9 MET

Essoufflement modéré, conversation possible, transpiration modérée

Protectrice pour préserver le capital santé (personne active)



### Activité modérée

3 à 5,9 MET

Essoufflement, conversation difficile, transpiration abondante

Protectrice pour préserver le capital santé (personne active)



### Activité élevée

> 6 MET

Essoufflement très important, conversation impossible, transpiration très abondante

Effets bénéfiques pour la santé

Equivalent Métabolique (Metabolic Equivalent of Task - MET) : Unité de mesure statistique de l'intensité physique. 1 MET est égal à l'énergie d'une personne assise sur une chaise au repos total.

## Travail physique



Le travail physique et le sport n'ont pas le même effet sur la santé : un travailleur, même s'il est actif pendant toute sa journée de travail, doit faire en sorte de combiner la pratique régulière d'exercices à développement cardio-respiratoire associés à du renforcement musculaire.

Êtes-vous actif ou inactif ?

Faites le test !

