

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

tout mouvement corporel qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE est l'inverse de la SÉDENTARITÉ

temps passé assis ou allongé, ainsi que la position statique debout

TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPTE

L'activité physique peut être pratiquée au travail, pour se déplacer, sous forme de sport ou de loisir, ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EST BÉNÉFIQUE POUR TOUS

Les personnes de 65 ans et plus devraient ajouter des activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.

TOUT LE MONDE A INTÉRÊT À ÊTRE PLUS ACTIF ET MOINS SÉDENTAIRE

y compris les femmes enceintes et en post-partum et les personnes qui souffrent d'une affection chronique ou d'un handicap

C'est une activité physique adaptée à la (ou les) pathologie(s), aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités de la personne. Elle est basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

Activité physique ayant des règles et un objectif de performance

Marcher, faire du vélo

Ménage, bricolage

Prendre les escaliers

UNE SÉDENTARITÉ EXCESSIVE PEUT ÊTRE MAUVAISE POUR LA SANTÉ

Elle peut accroître le risque de maladies cardiaques, de cancer et de diabète de type 2.

Limiter la sédentarité et être actif est bon pour la santé.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BONNE POUR LE COEUR,

LE CORPS ET L'ESPRIT

La pratique d'une activité physique régulière peut prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer.

L'activité physique peut également réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général.

APA
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE

TOUTE QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VAUT MIEUX QU'AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, ET « PLUS, C'EST MIEUX »

EXERCICE
PHYSIQUE

Activité physique planifiée et répétitive ayant pour but d'améliorer la condition physique, ne répondant pas à des règles et ne nécessitant pas d'équipement particulier (marche à pied par exemple).

SPORT

LES 10 RÉFLEXES EN OR POUR PRÉSERVER SA SANTÉ DANS LE SPORT

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de - 5° ou au-dessus de 30° et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



Grand Gaillacois
Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé