

## Activité physique

C'est tout bénéfique pour sa santé et son bien-être

**L'activité physique est avec la nutrition un des déterminants majeurs de notre santé. Parmi les différentes activités physiques (professionnelle, domestique, liée aux transports), celle de loisir a l'impact le plus important car elle est librement choisie et modifiable à volonté.**

*"Cancer du sein : 2h30 de ménage par jour abaisse le risque". (Top Santé)*



### Pourquoi et comment bouger ?

Il est prouvé que l'activité physique contribue à la prévention et au traitement des principales pathologies liées au mode de vie actuel : les maladies cardio-vasculaires, l'obésité et le surpoids, le diabète de type 2, l'insomnie et même certains cancers (ceux du côlon et du sein). Elle améliore probablement quand elle est librement choisie la qualité de vie et la sensation de bien-être.

On peut bouger de différentes manières : en endurance (exercices d'intensité modérée durant au moins 30 minutes), contre-résistance lorsqu'on renforce et mobilise la musculature et en pratiquant des exercices de souplesse et d'équilibre. Limiter sa sédentarité c'est souvent facile à faire, même au travail ! Par exemple :

- Faire les 100 pas le soir
- Faire des séries de redressement (assis ou accroupissements)

### L'ENDURANCE :

- Se déplacer à pied ou à vélo dès que possible
- Quitter l'autobus 2 arrêts avant le lieu de travail ou garer sa voiture à 10 minutes de sa destination
- Préférer les escaliers aux ascenseurs
- Marcher d'un pas plus rapide
- Se promener plus souvent ou plus longtemps avec son animal de compagnie
- Le dimanche, marcher ou faire du vélo en famille

### L'ASSOULPISSEMENT

- Étirements
- Rotations répétées de la tête et des épaules (en position assise)
- Interrompre la station assise prolongée

### LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Monter les escaliers
- Porter des charges (sans abuser bien sûr)

#### Pour en savoir plus :

- [www.mangerbouger.fr/bouger-plus](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus)
- Tester votre niveau d'activité physique sur [www.mangerbouger.fr/bouger-plus/nous-vous-aidons-a-bouger/diagnostic-activite-physique.html](http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/nous-vous-aidons-a-bouger/diagnostic-activite-physique.html)

## PRESTATION de STSA : L'ordonnance de prévention

Bien bouger nécessite d'être conseillé. Les professionnels de santé établissent maintenant de véritables « ordonnances de prévention ». En santé au travail, elles peuvent être déclinées à titre individuel ou collectif pour des salariés en bonne santé de la manière suivante :



**Fréquence** : 30 à 60 mn par jour 5 fois par semaine (en moyenne 3 heures par semaine) ou 20 mn de course 3 fois par semaine si l'on manque de temps

**Intensité** : doit provoquer un léger essoufflement sans empêcher de parler

**Type** : Endurance +++ (marche, vélo, natation, jogging)  
Renforcement musculaire (musculature, étirements)  
Exercices simples de souplesse et d'équilibre.