

Mon activité physique & ma sédentarité

Définitions de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS)

- Activité physique : mouvement corporel produit par la contraction de muscles squelettiques en générant une dépense énergétique (DE) supérieure à celle au repos.
- Inactivité physique : non atteinte des recommandations en activité physique (AP).
- Sédentarité : comportement en période éveillée générant une DE proche de la DE au repos (= temps passé assis dans la journée : au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).
- Recommandations: recommandations d'activité physique selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : cumuler au moins 150 minutes d'AP modérée par semaine ou 25 minutes d'AP vigoureuse trois jours par semaine.
- Vous pouvez vous faire aider par votre éducateur sportif
- Interrompez dès que vous pouvez les périodes de sédentarité, en vous levant, en marchant quelques pas ou en réalisant quelques exercices.

La sédentarité est délétère pour la santé même pour ceux qui pratiquent une activité physique régulière.

Source : santepublique.fr

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé.

L'activité physique protège votre santé :

- Elle diminue le risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle.
- Elle diminue le risque de développement de certains cancers.
- Elle diminue le risque de diabète de type 2.
- Elle diminue le risque d'ostéoporose.
- Elle limite la prise de poids.
- Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

L'activité physique améliore la condition physique

- Elle augmente la force musculaire.
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet d'être en forme

- Elle améliore la qualité de vie.
- Elle favorise la résistance à la fatigue.
- Elle diminue l'anxiété et la dépression.
- Elle aide à se relaxer et à être plus détendu.
- Elle améliore la qualité du sommeil.

Elle favorise la rencontre entre amis et les activités en famille.



**Bouger n'est pas seulement
« une bonne chose »
C'est vital**

ME CONTACTER
Ludovic Mouillard

Coach sport-santé - Sophrologue

✉ lesechappeesdeludo@gmail.com

📷 Instagram : [ludovic.homenisports](https://www.instagram.com/ludovic.homenisports)

☎ Tél : 06 30 97 01 31

📞 WhatsApp : Les échappées de Ludo

🌐 www.lesechappeesdeludo.fr

Mesurez votre sédentarité

- Niveau de sédentarité sur 1 semaine :
- Relevez le nombre d'heures (en dehors du sommeil) passées à une dépense énergétique proche de celle du repos (lecture, écrans, activité assise ou allongée...)

Sédentarité initiale

	Heures de sommeil	Sédentarité h/j
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Total		

- Pratiquer 2h30 d'activité physique adaptée à une intensité modérée par semaine diminue la mortalité de 19% (Woodcock et al. 2011).

Concernant la sédentarité :

- Entre 4h et 8h de temps quotidien passé en position assise, chaque heure supplémentaire passée en position assise aggraverait la mortalité de 2%.
- A partir de 8h quotidiennes passées en position assise: chaque heure supplémentaire augmenterait la mortalité de 8% (ANSES, 2016)

Agenda d'activité physique

- Renseignez dans le tableau les activités physiques dépassant 10 minutes consécutives que vous faites, à une intensité perçue comme modérée à élevée (ou activant au moins une respiration plus rapide qu'au repos).

Sur une semaine représentative. Puis après 1 mois, 2 mois...

	ACTIVITÉ	DURÉE	INTENSITÉ PERÇUE	PLAISIR
Lundi			😊😐😞	😊😐😞
Mardi			😊😐😞	😊😐😞
Mercredi			😊😐😞	😊😐😞
Jeudi			😊😐😞	😊😐😞
Vendredi			😊😐😞	😊😐😞
Samedi			😊😐😞	😊😐😞
Dimanche			😊😐😞	😊😐😞
Total				

Les 10 réflexes en or s'appuient sur les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport. Elles reposent sur 3 principes :

- Faire attention à sa santé
- Respecter certaines consignes simples et de bon sens lorsqu'on fait du sport
- Surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin

Consignes de bonnes pratiques

Parce qu'une activité physique ne se pratique pas sans précautions, nous vous recommandons de...

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout 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 mn lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 ou 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°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.