

Activité
physique

Le guide du savoir bouger



QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements du corps qui aboutissent à une dépense d'énergie. Ce n'est donc pas seulement faire du sport ! Sont concernés tous les gestes du quotidien comme monter un escalier, aller faire ses courses à pied, se promener, se déplacer à vélo, faire son ménage... Pour rester dynamique et se sentir en forme, il faut bouger chaque jour ! Il vaut donc mieux pratiquer tous les jours une activité physique plutôt que de faire du sport de temps en temps. Une activité physique régulière et quotidienne engendre plus d'effets bénéfiques sur la santé qu'une pratique aléatoire et peu régulière.

Attention : avant de pratiquer un sport, une consultation médicale s'impose.

L'activité physique est fractionnable (par exemple 3x10 minutes). Ce qui compte, c'est de bouger. C'est l'accumulation de petits gestes qui fait le plein d'énergie !

Contrairement au sport, l'activité physique peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand, sans contrainte, sans autorisation médicale ! Mais ne foncez pas tête baissée ! Votre organisme doit s'adapter à l'effort. Il est donc préférable de commencer par des exercices peu intenses et brefs. Prenez votre temps et persévérez !

Pensez-y ! Pour vous maintenir en bonne santé, n'oubliez pas d'associer une activité quotidienne à une alimentation variée et équilibrée.

Les effets positifs de l'activité physique

Effets positifs
au plan psychologique :
limite l'anxiété,
la dépression...

Effets positifs
sur les muscles,
la souplesse,
la coordination...



Effets positifs
sur le système
cardio-vasculaire
(renforce le coeur),
sur le système respiratoire...

L'activité physique permet également de maintenir un poids de forme (en complément d'une alimentation équilibrée) et d'améliorer la qualité du sommeil. Elle a un effet protecteur sur le développement de certains cancers (sein, colon...) ou de certaines maladies (obésité, diabète, ostéoporose...).



QUIZZ : l'activité physique, où en êtes-vous?

Etes-vous plutôt farniente ou hyperactif ? Faites le point sur vos habitudes.

- | | |
|--|--|
| <p>1. Le plus souvent, vous vous rendez à la fac/au lycée à pied, en vélo ou en rollers :</p> <p>a. non.....1</p> <p>b. oui.....3</p> | <p>4. Vous pratiquez un sport dans le cadre de l'association sportive de votre établissement :</p> <p>a. non.....1</p> <p>b. oui.....3</p> |
| <p>2. Vous profitez des intercourspauses, pour sortir vous balader :</p> <p>a. non.....1</p> <p>b. oui.....2</p> | <p>5. Chaque jour, vous restez devant l'ordinateur, la télé, les jeux vidéos :</p> <p>a. moins d'1 h.....3</p> <p>b. de 1 à 3 h.....2</p> <p>c. + de 3 h1</p> |
| <p>3. Lors de la pause déjeuner, vous vous baladez au moins une dizaine de minutes :</p> <p>a. non.....1</p> <p>b. oui.....3</p> | <p>6. Cette après-midi, vous profitez de 2h de disponibilité pour voir vos amis. Au programme :</p> <p>a. Faire un foot, se balader ou faire du shopping.....3</p> <p>b. Se poser dans un coin tranquille et discuter.....1</p> <p>c. Bien avancer dans les révisions.....1</p> |

Total = points

De 6 à 9 points

" Il est temps de se mettre à bouger "



Vous avez du mal à vous aérer et à vous déplacer autrement qu'en scooter ou en voiture. Vous tentez d'adopter des comportements " positifs ", mais cela n'est pas toujours facile. Essayez donc les conseils donnés dans la rubrique " comment bouger davantage " .

De 10 à 13 points

" Vous êtes plutôt actif(ve) "



Vous préférez les escaliers à l'ascenseur, le vélo ou les rollers à la voiture ou au scooter. C'est bien! Vous êtes motivé et conscient des bienfaits de l'activité physique sur votre santé. Pensez à pratiquer régulièrement les activités proposées dans la rubrique " comment bouger davantage ", vous améliorerez ainsi votre niveau d'activité physique.

De 14 à 17 points

" Vous avez le sens du mouvement "



Vous êtes très souvent en mouvement. L'adjectif qui vous qualifie le mieux, c'est : actif(ve)... Bravo! Nos conseils vous aideront à maintenir un niveau élevé d'activité physique.

COMMENT BOUGER DAVANTAGE ?

Des gestes simples vous aident à vous maintenir en bonne santé. Ils contribuent également à la réduction des rondeurs et au maintien de votre capital musculaire.

Bougez plus ! Pensez à :

- Descendre une station plus tôt et finir les trajets à pied.
- Réduire les trajets en bus ou en voiture quand c'est possible contre plus de marche ou de vélo.
- Prendre les escaliers le plus souvent possible.
- Profiter des intercourts pour sortir marcher.
- Le week-end, faire du bricolage ou du jardinage, aller se balader en forêt...
- Participer aux activités de l'association sportive de votre établissement ou aux visites organisées (musées, visites de monuments, rallyes pédestres, courses d'orientation, danse de salon, fitness, gym douce...).



Contacts utiles

MINISTÈRE DE LA SANTÉ DES SPORTS www.sports.gouv.fr

INSTITUT NATIONAL DE PRÉVENTION DE L'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ [INPES] www.inpes.sante.fr
Et son site consacré à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique www.mangerbouger.fr

www.fautsebouger.fr

Un site consacré à l'activité physique.

SMEREP :

16 boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)

Tél. 01 56 54 36 34 - www.smerep.fr

• **Nos accueils** - Horaires et accès sur www.smerep.fr, rubrique « Nos points d'accueil »

• **Accueil général** : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS

• **Notre centre médical et dentaire « Études & Santé »** - Consultations en tiers payant

12 rue Viala - 75015 Paris - M° Duplex

Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01 - Tél. dentaire : 01 53 95 30 21

Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre...

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec les médecins du centre médical Études et Santé (Paris).



La SMEREP vous accompagne et vous oriente

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ? Vous souhaitez recevoir des brochures santé ou que l'on vous accompagne dans l'organisation d'une action de prévention ? Contactez-nous sur prevention-sante@smerep.fr.