



Bougez
au
quotidien



Agissez dès maintenant pour
être en bonne santé demain !

De nombreux choix vous sont proposés pour la pratique d'activité physique régulière. Entre sport, jardinage, randonnées, bricolage, tâches ménagères... Choisissez les activités qui correspondent le plus à votre style de vie et qui s'adaptent à votre environnement.

**PARCE QUE RIEN N'EST PLUS PRÉCIEUX
QUE VOTRE SANTÉ !**



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

ÎLE-DE-FRANCE

Bougez
au
quotidien



L'activité physique : un rôle déterminant pour votre bonne santé

Avec le développement important de services, nos journées sont facilitées par toujours plus de confort : augmentation des transports motorisés (voiture, transport en commun), ascenseurs, progrès technologiques et numériques. Cela nous rend de plus en plus sédentaires, entraînant la diminution de nos activités physiques. L'activité physique définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos* » est reconnue comme un déterminant de santé majeur. Elle permet d'améliorer notre état de santé et de prévenir les maladies. Elle favorise aussi le maintien de notre qualité de vie et notre bien-être.

Adopter un mode de vie actif est donc important !

L'activité physique rassemble les loisirs, les déplacements (marche, vélo...), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques et les sports dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Ce livret vous donnera les bons conseils pour lutter contre la sédentarité et trouver des solutions pour vous activer au quotidien.

*OMS

Sommaire

◆ Un défi pour tous ! Nous sommes tous concernés !	3
◆ Activités physiques au quotidien	4
◆ Activités physiques pour tous les niveaux	6
◆ Les bénéfices santé de la pratique d'une activité physique régulière	7
◆ N'attendez plus, bougez dès maintenant !	10
◆ Les recommandations	16

Un défi pour tous ! Nous sommes tous concernés !



ENFANTS & ADOLESCENTS

Au moins 1h d'activité physique par jour, d'intensité modérée à régulière. Des bienfaits supplémentaires sur la santé seront apportés par une pratique plus importante. Des activités complémentaires peuvent être exercées régulièrement : corde à sauter, jeux de ballon, gymnastique, saut à l'élastique..., pour améliorer la santé osseuse, la souplesse et renforcer les muscles. Il convient par ailleurs de lutter contre la sédentarité. L'utilisation des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, téléphones, tablettes) doit être limitée.



ADULTES en BONNE SANTÉ (entre 18 et 60 ans)

Au moins 30 min d'activité physique par jour, d'intensité modérée et élevée, 5 fois par semaine ou plus. Ces activités peuvent être pratiquées quotidiennement (marche, vélo, en prenant les escaliers...) ou à l'occasion d'activités sportives de loisirs (natation, randonnée, course à pied, sports collectifs, fitness...). Il est recommandé en complément, d'exercer des activités de renforcement musculaire et des exercices pour développer la souplesse au moins 2 à 3 fois par semaine.



SENIORS (au-delà de 60 ans)

Pratiquer **une activité physique 3 jours par semaine ou plus.** Il est recommandé d'exercer des activités d'endurance, des activités de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse (vélo, marche rapide, course à pied, natation...). En complément de son effet préventif et/ou curatif sur de nombreuses maladies, la pratique fréquente d'activités physiques chez les seniors permet de maintenir la force musculaire, de favoriser la mobilité, de conserver l'équilibre, prévenant les risques de chutes et préservant l'autonomie.



FEMMES ENCEINTES

Demander l'avis de son médecin avant de chercher à atteindre les niveaux d'activité physique recommandés (au moins 30 min par jour 5 fois par semaine). Les activités physiques, comme celles d'endurance, sont bénéfiques à la fois pour la maman et pour le bébé en faisant bien attention à respecter les recommandations. En complément d'activité physique d'endurance, il est conseillé de faire des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine.

A partir du 2^{ème} trimestre de grossesse, il est recommandé de pratiquer ces exercices allongée sur le dos et de supprimer les exercices de renforcement abdominal.

Les activités à haut risque de chutes (vélo, équitation, roller...), de choc sur le ventre ou même la plongée sous-marine, sont **contre-indiquées** pendant la grossesse.



PERSONNES ATTEINTES de PATHOLOGIES CHRONIQUES

Demander l'avis de votre médecin pour trouver l'activité physique la plus adaptée. La pratique régulière d'activités physiques améliore fortement la qualité de vie des personnes présentant des pathologies chroniques.

Du sport sur ordonnance est recommandé pour les patients en ALD (Affection de Longue Durée).

Activités Physiques au quotidien



AU TRAVAIL

- Faites régulièrement des pauses. Levez-vous une minute toutes les heures ou 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes pour marcher ou même faire quelques exercices, si vous le pouvez.
- Ne restez pas assis pour téléphoner ! Profitez-en pour faire quelques pas.
- Choisissez un lieu à 10 minutes de marche de votre lieu de travail pour déjeuner.
- Etirez-vous régulièrement.



DANS LES TRANSPORTS

- Evitez la facilité et choisissez de faire le trajet à pied ou à vélo quand c'est possible. Vous allez vite y prendre goût.
- Alternez l'ascenseur avec les escaliers.
- Quand vous prenez la voiture, gardez-vous plus loin de votre destination. Si vous y allez en bus ou en métro, descendez un ou deux arrêts avant le vôtre.
- Si vous avez l'habitude de faire votre trajet à pied ou à vélo, allongez-le de quelques rues pour varier votre circuit.



DANS LES LOISIRS

- Ne passez pas trop de temps assis devant les écrans, alternez avec des activités physiques comme le sport, le bricolage ou le jardinage.
- Passez du temps à l'extérieur, trouvez-vous des sorties quotidiennes, planifiez-vous des journées d'excursion en famille (randonnée, vélo, balade en forêt...).
- Allez chercher le pain à pied, promenez le chien, sortez et accompagnez vos enfants à l'extérieur.
- Si vos enfants ont leurs propres activités sportives, profitez des mêmes horaires pour exercer vous aussi une activité sportive.
- Découvrez et testez des nouvelles activités sportives lors des « Journées portes ouvertes » proposées par les clubs sportifs proches de chez vous.



À LA MAISON

- Les tâches ménagères, le jardinage, le bricolage et d'autres activités simples, contribuent à atteindre les niveaux d'activités physiques recommandés et sont à pratiquer quotidiennement.
- Allumez la radio au lieu de regarder la télé et profitez-en pour faire autre chose en même temps.
- Si vous bénéficiez d'une cour ou d'un jardin, profitez-en pour faire des activités physiques et sportives, ou faites un potager.
- En appartement, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.



EN VACANCES

- A la mer : marchez au bord de l'eau, nagez, jouez au ballon, aux raquettes de plage ou au badminton.
- A la montagne : pratiquez les sports d'hiver (raquettes, ski...) et faites des randonnées en été.
- A la campagne, promenez-vous à pied ou à vélo pour profiter du grand air. Initiez-vous à la marche nordique.

TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR BOUGER !

Partout, profitez des environnements adaptés :

- permettant de pratiquer la marche, le vélo et autres sortes de transports actifs.
- dont l'accessibilité des espaces publics est facilitée.
- favorisant la pratique des activités physiques et la réduction de la sédentarité sur les lieux de travail.
- disposant d'espaces et d'installations sécurisés à l'école propices à la pratique d'activité physique.
- présentant à tous la possibilité de pratiquer une activité sportive dans les installations sportives et de loisirs.



Le saviez-vous ?

La sédentarité fait-elle grossir ?

Notre corps a besoin d'énergie pour vivre. Cette énergie est fournie par les aliments sous forme de calories. La prise de poids apparaît lorsque l'on mange plus de calories que ses besoins (soit plus que sa dépense d'énergie quotidienne). En cas

d'inactivité physique, une baisse de la dépense énergétique est entraînée et donc un déséquilibre énergétique. L'individu prend alors du poids. À l'inverse, l'individu actif dépense plus d'énergie qu'il n'en consomme et perd donc du poids.

Activités physiques pour tous les niveaux !

Les activités physiques sont des alliées pour la santé générale. Elles peuvent être pratiquées à tout âge de la vie et en toute sécurité suivant le rythme de chacun(e).



LA MARCHÉ

1h de marche rapide, porter de bonnes chaussures, penser à respirer amplement.

- **Débutant(e)** : 3 séances de 30 minutes par semaine
- **Intermédiaire** : 4 séances de 45 minutes par semaine
- **Confirmé(e)** : Tous les jours 45 minutes.



LA COURSE

Penser aux étirements mais aussi à s'hydrater.

- **Débutant(e)** : 1 séance de 20 minutes par semaine
- **Intermédiaire** : 2 séances de 30 minutes par semaine
- **Confirmé(e)** : 3 séances de 45 minutes par semaine.



LE VÉLO

- **Débutant(e)** : 1 séance de 20 minutes par semaine
- **Intermédiaire** : 2 séances de 30 minutes par semaine
- **Confirmé(e)** : 3 séances de 45 minutes par semaine.



LA NATATION

Pour s'assurer d'éviter toute lassitude, penser à changer de nage : brasse, crawl, dos crawlé.

- **Débutant(e)** : 1 séance de 20 minutes par semaine
- **Intermédiaire** : 2 séances de 25 minutes par semaine
- **Confirmé(e)** : 2 séances de 40 minutes par semaine.

Les bénéfices santé de la pratique d'une activité physique régulière



Bon pour notre corps !

L'activité physique permet de prévenir **les maladies cardiovasculaires**, et d'améliorer la santé des individus atteints de ces maladies.

- Une pratique régulière d'activité physique permet une **diminution des risques d'accidents vasculaires cérébraux**. Elle permet même pour certaines pathologies (telles la maladie de Parkinson, les démences de types Alzheimer) l'optimisation de la plasticité cérébrale.
- Elle participe à la **prévention et diminution du risque de plusieurs cancers** (cancer du côlon, du sein et de l'endomètre (utérus)).
- Elle est efficace dans la **prévention du diabète de type 2** chez les sujets à risques quand elle est associée à une alimentation équilibrée, en agissant sur le taux de sucre dans le sang.
- Elle a un rôle important dans l'**équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol**.
- Elle permet de **réguler l'appétit** et d'améliorer la **qualité de la digestion**.
- Associée à une alimentation équilibrée, lorsqu'elle est suffisante et régulière, elle permet de **lutter contre le surpoids et l'obésité**, chez l'enfant comme chez l'adulte.
- Elle diminue la **fonte des muscles, liée au vieillissement**.

Les personnes actives ont un risque de mortalité moins élevé que les personnes insuffisamment actives.



Les bénéfices santé de la pratique d'une activité physique régulière

Bon pour notre condition physique !

- L'activité physique améliore les **capacités en endurance** et renforce la fonction **cardio-respiratoire**.
- Elle solidifie et maintient **les capacités musculaires** (force, endurance, souplesse...).
- Elle consolide la structure osseuse et permet de **réduire le risque de fractures dues à l'ostéoporose**.
- Elle maintient et améliore **la souplesse, l'équilibre et la coordination, diminuant ainsi le risque de chutes**, de fractures du col du fémur ou de tassement vertébral, en particulier chez les personnes âgées.



Bon pour notre cerveau !

- Elle a un effet bénéfique sur le plan socio-cognitif permettant d'améliorer **la mémoire, l'attention et la concentration**.
- Elle entraîne le développement de **l'autonomie** et du sens des responsabilités.





Bon pour le moral !

- L'activité physique améliore la santé mentale quel que soit l'âge, elle agit sur l'anxiété, la dépression et sa pratique entraîne une meilleure estime de soi, tout en régulant l'anxiété et la bonne humeur.
- Elle entraîne une meilleure **gestion du stress** et aide à se relaxer et à être plus détendu.
- Elle améliore **la qualité de sommeil**, si elle est pratiquée de façon modérée, régulière et en l'évitant le soir avant le coucher. Elle permet également de résister à la fatigue.
- Le bien-être procuré par l'activité physique et le plaisir de progresser, permettent de favoriser le **développement de l'estime de soi** et d'une image corporelle positive.
- Elle a un rôle important aidant à lutter contre les effets néfastes des **pratiques addictives** sur la santé des individus qui n'éprouvent plus le besoin de bouger.
- Elle améliore la **sensation de bien-être**.



Bon pour notre lien social !

- Pratiquée en groupe, l'activité physique favorise la **convivialité** entre amis ou en famille.
- Elle a des répercussions positives sur certains facteurs sociaux, qui agissent sur la santé mentale des personnes.
- Elle permet **l'intégration sociale** et les **rencontres**.

N'attendez plus, bougez dès maintenant !

Echauffements, étirements

15 min d'échauffements sont recommandées et des étirements au début et à la fin de chaque séance.

FLEXION DE GENOUX

A partir de la position de départ, fléchissez légèrement les genoux vers le bas et l'avant.



X10



ÉTIREMENT DES JAMBES

De la position de départ, exercez une légère pression avec les mains, sur l'intérieur des genoux.



X10



X5



De la position de départ, penchez-vous vers l'avant en gardant les jambes bien tendues.

ÉTIREMENT DU DOS

Courbez légèrement le dos, bras vers l'avant et genoux fléchis.



X5



Exercices physiques : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'exercice physique est l'un des piliers d'une meilleure hygiène de vie et du maintien d'une bonne santé globale.

- Durée d'une séance : entre 30 min et 1h30.
- Répéter les 11 exercices 3 à 5 fois par séance.
- Repos entre les séries de 2 à 3 min.

Les fréquences, répétitions et durées sont à titre indicatif et peuvent varier selon les capacités et la tolérance de chacun(e).

ABDOMINAUX INVERSÉS

Allongé sur le dos, relevez les jambes à 45°, ramenez les genoux sur la poitrine en expirant (maintenir 2 secondes) puis revenir doucement à la position initiale en inspirant.



X10

2 sec.

EXTENSION DU DOS / GAINAGE

Allongé sur le ventre, relevez les épaules et la poitrine en expirant (maintenir 2 secondes) puis revenir doucement à la position initiale en inspirant.



X10

2 sec.

ABDOMINAUX BICYCLETTE

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, remontez les jambes avec les genoux pliés à 45°, réalisez le mouvement de bicyclette.



X10

Exercices physiques : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ÉLÉVATION LATÉRALE DES JAMBES

Muscler l'intérieur des cuisses

Allongé sur le côté, remontez la jambe et maintenir 2 secondes puis revenir à la position initiale. Répétez des 2 côtés.



X10



PETIT PONT

Muscler les fessiers

Allongé sur le dos, les genoux pliés, remontez les hanches en inspirant. Maintenir 3 sec, puis revenir à la position initiale, sans que les fesses touchent le sol en expirant.



X10



ASSIS-DEBOUT SUR CHAISE

Renforcement des cuisses

Asseyez-vous sur une chaise adossée au mur, les pieds à plat, espacés de la largeur des hanches, bras croisés sur la poitrine. Sans à-coups, levez-vous en inclinant le buste vers l'avant (soufflez à la poussée), puis revenez à la position initiale en inspirant.



X6

X6

MONTÉE DE GENOUX

Mobilisation des articulations

Tenez-vous debout au dossier d'une chaise ou à un garde corps. Montez lentement un genou en soufflant comme indiqué sur le visuel. Revenez à la position initiale. Faites les répétitions, puis l'exercice avec l'autre jambe.



X8

2 sec.

POINTE DE PIEDS

Renforcement des mollets et des chevilles

Tenez-vous debout derrière une chaise collée au mur. Espacez vos pieds de la largeur des hanches, puis montez lentement sur pointes de pieds. Tenez 2 sec. Et redescendez.



Conservez le dos droit et pensez à respirer durant l'effort.



X10

POMPES AU MUR

Gainage du haut du corps

Face au mur, de la position de départ (pieds joints, paumes à plat contre le mur), fléchir les coudes puis repoussez en gardant l'alignement tête, dos et jambes.



Rentrez le ventre pour limiter la cambrure lombaire.



Exercices physiques : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CONTRACTION DES BICEPS

Renforcer les bras

Assis sur une chaise, poids dans les mains (sac, bouteille d'eau...), soulevez la charge en ramenant l'avant bras (en expirant) puis relâcher en inspirant.



Veillez à ne pas remonter les épaules et ne pas vous pencher sur le côté.



X10

SE GRANDIR

Étirement de l'ensemble du corps

Tenez-vous debout les pieds espacés de la largeur des hanches, les bras le long du corps. Etirez-vous sans cambrer le dos en levant les bras vers le ciel, à une hauteur confortable, tout en gardant les pieds à plat. Soufflez pendant le relâchement.



Pensez à vous hydrater.



4 sec.

BOXEUSE

Renforcer ses triceps

Dos droit et bras parallèles au sol. Tendre la main gauche vers l'avant en expirant et la main droite en arrière. Puis inverser.



X10

Recommandations



Adaptez votre pratique

- Adoptez les bons réflexes, quelles que soient nos aptitudes et capacités physiques, nous devons pratiquer en fonction de notre passé sportif. Tout le monde peut bouger à des degrés différents !

Pratiquez une activité

- Avant de commencer ou de reprendre l'activité physique, **consultez votre médecin** pour déterminer les activités adaptées à votre condition physique. Il s'agit de connaître son intensité, son rythme d'effort et programmer un test d'effort.
- Il existe de nombreuses activités physiques accessibles en plein air ou en salles collectives. Vous pouvez vous diriger vers des associations sportives, des sites internet et le service de sport de votre ville pour vous renseigner.

Bougez pour votre santé

- Favorisez les activités physiques quotidiennes (jardinage, bricolage...). Fixez-vous des objectifs accessibles. Pensez à porter des chaussures adaptées pour la marche et la course. Pensez à vous hydrater. Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices... Et surtout, n'oubliez pas de manger équilibré !



MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

15, Cité Malesherbes - 75009 PARIS
prevention@mutualite-idf.fr

Retrouvez l'ensemble des services et activités
de la Mutualité Française IDF sur :

www.iledefrance.mutualite.fr

 www.facebook.com/MutualiteFrancaiseIDF

 [twitter@mutidf](https://twitter.com/mutidf)

Organisme régi par le livre I du code de la Mutualité
immatriculé au répertoire Sirene sous le numéro Siren n°518102975

