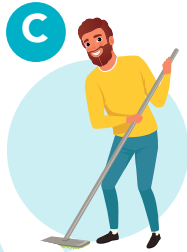


PENSEZ-VOUS TOUT SAVOIR SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



1. Activité physique ou pratique sportive ? Entourez les images correspondant à une activité physique.



2. Faites-vous une activité physique à votre poste de travail ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

.....

3. Est-ce VRAI ou FAUX ?

Une activité physique intense 1 fois par semaine est préférable à une activité modérée mais régulière.

Vrai | Faux

Si je ne peux pas faire une demi-heure d'activité physique par jour, cela ne sert à rien que je pratique une activité physique pendant 10 minutes.

Vrai | Faux

4. Quel type de marche est meilleur pour la santé ?

A 10 000 pas en faisant l'inventaire du magasin.

B 10 000 pas en marchant rapidement pour aller au travail.

5. L'activité physique régulière permet de :

A Maintenir un poids corporel sain.

B Promouvoir une bonne santé mentale.

C Augmenter la force et la fonction musculaire.

D Améliorer la qualité du sommeil.

E Réduire le risque de maladies : cancers, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires...



Bouger plus chaque jour, c'est possible et cela peut très vite devenir un plaisir.

Flashez-moi pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels

PENSEZ-VOUS TOUT SAVOIR SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



1. Activité physique ou pratique sportive ?

Pratique sportive = activité physique exercée dans le sens du jeu et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique et la mise en place de règles, avec une possible recherche de performance.

Activité physique = tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. Ainsi, elle désigne tous les mouvements effectués notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, ou pour se déplacer d'un endroit à un autre.



2. Quelques exemples d'activités physiques au travail :



Aller à pied ou à vélo au travail.



Marcher lorsque vous êtes au téléphone dans votre bureau.



Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.



Faites des pauses actives, profitez-en pour marcher ou vous étirer !

3. Les 2 réponses sont fausses.

Il est recommandé quotidiennement au moins 30 minutes d'activité physique modérée pour les adultes. Des exemples d'activités physiques considérées comme étant "d'intensité modérée" :



Une marche de 5 à 6.5 km/h



Une montée lente des escaliers



Une course à pied inférieure à 8 km/h



Du vélo de loisir à 15 km/h



La nage de loisir



La danse, le jardinage...

Les bénéfices d'une activité physique RÉGULIÈRE lorsqu'elle est pratiquée par tranche d'au moins 10 minutes sont réels. Commencez progressivement et favorisez la régularité de la pratique plus que l'intensité !

4. 10 000 pas en marchant rapidement !

B

Le nombre de pas est intéressant, mais la qualité de la marche est importante : attention au piétinement !

Lors d'une visite de musée, d'une course, d'une virée shopping, avez-vous ressenti une fatigue ou une sensation de "jambes lourdes" ? À court terme, gêne, gonflement et sensation de jambes lourdes peuvent apparaître comme l'une des conséquences directes des piétinements excessifs. Lorsqu'on piétine, le sang a tendance à stagner dans les jambes du fait de la gravité. Le danger est donc de voir apparaître, à plus ou moins long terme, des troubles veineux plus graves : impatiences, varices, ou encore phlébite.

En cas de symptômes, rapprochez-vous d'un professionnel de santé.

Quelques conseils : répartissez le poids de votre corps sur vos deux pieds, portez des chaussures adaptées, variez votre position, pensez au réveil musculaire/étirements avant la prise de poste, et hydratez-vous !

5. Toutes les réponses sont vraies.

L'activité physique apporte de nombreux bénéfices physiques et psychologiques, même si on ne les ressent pas immédiatement. Peu importe le type d'activité, l'essentiel est de pouvoir pratiquer régulièrement pour en ressentir tous les bienfaits.

Un niveau d'activité peu élevé nuit à la santé. Selon les estimations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la sédentarité provoque 600 000 décès par an en Europe et entraîne une diminution de l'espérance de vie en bonne santé. L'inactivité physique augmente le risque de contracter un grand nombre de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers.

Et vous, qu'allez-vous faire pour intégrer l'activité physique à votre quotidien de travail ? Prêt pour une petite marche ?