

L'ACTIVITE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN



Cette fiche prévention rassemble les principales informations et conseils concernant les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière. Basée sur des recommandations, elle est utilisable par tous pour rester en forme.

Bienfaits de l'activité physique

La **sédentarité** est un problème de santé publique. Elle caractérise un mode de vie où la dépense énergétique est proche de celle du repos. Or, de nombreux métiers dans la société moderne impliquent une dépense énergétique très faible.



Le saviez-vous : rester plus de 10 h/jour assis, **augmente la mortalité de 34 %**. Le temps passé devant les écrans peut donc être un bon indicateur...

Pratiquer une **activité physique** est un facteur essentiel pour **préserver sa santé**.

L'activité physique permet de :

- Diminuer la mortalité et augmenter la qualité de vie
- Prévenir les principales **pathologies chroniques** (cancer, maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète...)
- Renforcer la régénération osseuse et prévenir l'ostéoporose (notamment chez la femme)
- Contrôler son **poids** (évite les problèmes liés à l'obésité)
- Améliorer l'endurance (capacité à résister à la fatigue) et la qualité du **sommeil**
- Maintenir une bonne **condition physique** (souffle, force, souplesse, renforcement des muscles...)
- Améliorer la coordination des gestes (adresse, précision...)
- Améliorer la **santé mentale** (humeur, stress, anxiété, dépression), la mémoire, le bien-être et l'estime de soi
- Participer à la création et au maintien du **lien social**

Pratiquer une activité physique

« **MOI ET LE SPORT, ÇA FAIT DEUX !** »

Il n'y a pas d'âge pour commencer une activité physique régulière et avoir une activité physique ne nécessitant pas d'**exploit sportif**. Marcher 30 minutes par jour suffit pour obtenir des bienfaits sur la santé.

Votre pratique doit simplement respecter les 3 « R » : **Raisonnée, Régulière, Raisnable**

Quelques idées pour changer ses habitudes :



- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Éviter de prendre sa voiture pour les courtes distances, se garer plus loin que l'endroit où l'on va. Utiliser le vélo !
- Aller chercher ses enfants à pied. Eux aussi profiteront pour faire de l'exercice et adopter l'habitude de marcher
- Prendre le temps de faire une rapide balade pour vous aérer à votre pause du midi
- Faire des étirements en regardant la télévision
- Jardiner le plus souvent possible
- Danser sur sa musique préférée

Mettre son corps en mouvement au quotidien est donc souvent une prise de conscience des occasions de « bouger plus » et ne pas oublier que les tâches ménagères sont aussi considérées comme une activité physique !

DANS LE RESPECT DE CERTAINS PRINCIPES

- Ne pas dépasser ses propres limites
- Ne pas faire d'efforts si la température extérieure est $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> + 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
- Eviter de fumer 1 h avant ou 2 h après une activité physique d'intensité élevée
- Ne pas prendre de substance dopante
- Boire de l'eau (1.5L/ jour) et éviter les sodas et les boissons énergétiques
- Ne pas faire d'efforts intenses si vous avez de la fièvre ou dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal
- Faire un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si vous avez plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

Activités physiques au travail

Les dépenses d'énergie ne sont pas les mêmes selon son poste de travail : administratif ou technique.

POUR LES POSTES ADMINISTRATIFS

Aucune position statique n'est bonne pour le corps. L'immobilisation prolongée génère des tensions dans l'organisme et le risque est de développer des **troubles musculo-squelettiques** (TMS).

Il est donc recommandé :



- De se lever régulièrement, de faire une pause de 5 min toutes les heures.
- De faire des exercices et des étirements tout au long de la journée, doucement, en vous assurant de toujours respirer profondément.

En bougeant ainsi régulièrement, vous augmenterez votre circulation sanguine et votre souplesse. Cette légère activation du métabolisme diminuera également votre fatigue et les tensions musculaires.

L'idéal est de rester assis moins de 7 heures par jour.

POUR LES POSTES TECHNIQUES

Une **séance d'échauffement** avant de commencer le travail est possible et vivement recommandée.

Ce réveil musculaire permet de **diminuer le risque de blessures** en préparant le corps progressivement à l'effort. En sollicitant les muscles, les articulations, on crée une montée en température du corps, de l'appareil cardio-respiratoire et un assouplissement musculaire. C'est un outil efficace de prévention pour lutter contre les TMS, les douleurs liées aux postures répétitives inconfortables et réduire les accidents du travail et l'absentéisme.

Ces échauffements musculaires devront être animés par des spécialistes ou des personnes volontaires formées et/ou spécialisées afin de réaliser des séances d'échauffements adaptées aux spécificités des postes de travail.