

Par tous les temps, penser aussi à :

- Se balader à pied (marcher)
- Aller chercher son pain à pied ou en vélo
- Préférer les escaliers à l'ascenseur
- Danser
- Ranger son intérieur, faire le ménage (aspirateur, vitres, poussières, etc.)
- Se garer plus loin que d'habitude
- Descendre un arrêt de bus, de tramway, de métro avant, etc.



► Une activité physique doit être accompagnée d'une alimentation saine, équilibrée et variée afin que ses effets soient satisfaisants et qu'elle soit efficace.

► Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge. Un jeune enfant ou un adolescent actif aura plus de chances de devenir un adulte actif.

► L'activité physique diminue le risque de survenue de certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, etc. Elle permet également l'augmentation du HDL cholestérol ou "bon cholestérol". Pratiquer une activité physique améliore la condition physique et permet de rester en forme. Elle aide aussi à être plus détendu et améliore la qualité du sommeil.

Mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité inscrite au Registre National des Mutuelles sous le n° 423 406 339 - 06/2009. Illustration : Leffe.

Il est temps... de passer à l'action !



MUTUELLE SPHERIA VAL DE FRANCE

Service Prévention

Tél. : 02 38 78 74 00

e-mail : prevention@svf.fr

www.prevention-sante.com

Spheria
Val de France,
la mutuelle
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ

PARCE QUE LA SANTÉ PASSE PAR
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN,
RENDEZ-VOUS SUR
www.prevention-sante.com

Spheria
Val de France,
la mutuelle
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ

Bouger par tous les temps

L'activité physique se pratique tout au long de la journée. Elle représente tous les mouvements de notre corps, effectués lors du temps de travail ou lors des loisirs, qui suscitent une augmentation de la dépense d'énergie.

► Un repère : **30 minutes** d'activité physique tous les jours. Ces 30 minutes sont fractionnables sur la journée, avec au minimum 10 minutes consécutives.



Pluie, froid voire neige

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Jeux d'intérieur avec les enfants
- Ranger son intérieur (ex : ménage)
- Faire un bonhomme et des boules de neige
- Aller à la patinoire

SPORT

- Aller à la piscine
- Sports collectifs ou individuels intérieurs
- Faire du ski



► La marche est l'activité physique de base. L'activité physique n'est pas synonyme de sport, elle se pratique tous les jours dans son environnement familier sans équipement sportif particulier.

► La sédentarité se définit comme le manque d'activité physique régulière, soit moins de trois fois 30 minutes par semaine.

Temps gris

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Randonnée pédestre
- Aller chercher les champignons / châtaignes dans les bois
- Ramasser les feuilles dans le jardin
- Jardiner
- Parcours de santé dans la forêt voisine

SPORT

- Sports collectifs intérieurs (handball, badminton, ...)
- Sports individuels intérieurs (squash, judo, ...)

► Si vous avez envie de commencer ou de reprendre une activité physique et sportive, prenez le temps de faire un bilan chez votre médecin traitant. Il vous conseillera une activité adaptée.

► Le secret pour réussir : une activité physique facile à intégrer à son quotidien et qui se pratique avec plaisir !

Temps dégagé, arrivée des beaux jours

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Ramasser les premiers fruits dans le jardin
- Promenades en famille sous les premiers rayons de soleil
- Faire du vélo
- Jardiner
- Cueillir des fleurs

SPORT

- Aller à la piscine
- Courir (jogging)
- Sports collectifs et individuels extérieurs



► Une activité physique et/ou sportive se pratique avec l'équipement et les protections nécessaires et adaptés. Pour une balade, un équipement simple mais indispensable : des chaussures qui maintiennent le pied, une bouteille d'eau pour une bonne hydratation et des protections solaires selon le temps (chapeau, lunettes et crème solaire).

Grand soleil*

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Ramasser les fruits et légumes
- Tondre le gazon
- Jeux de plage - jeux aquatiques
- Planches à roulettes (avec protections)
- Organiser un pique-nique
- Aller à la pêche
- Profiter du soleil (avec protections) pour faire une balade

SPORT

- Sports d'escalade
- Sports collectifs extérieurs (football, volley-ball, ...)
- Sports individuels extérieurs (tennis, ...)
- Sports aquatiques (piscine, rafting, canoë, ...)

*Il n'est cependant pas conseillé de s'exposer au soleil dans les périodes de grosse chaleur (12h00-16h00)

