

QUEL EST VOTRE PROFIL?

INACTIF-VE ET SÉDENTAIRE

Omar, cadre, travaille toute la journée assis à son bureau. En rentrant, il regarde souvent la télé. Il fait du foot 2h le samedi.

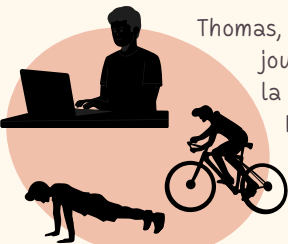
- ⊘ Se lève au moins toutes les 2 heures
- ⊘ Fait 30 min d'activité dynamique par jour



ACTIF-VE MAIS SÉDENTAIRE

Thomas, chef de projet, travaille toute la journée assis. En rentrant, il fait de la musculation pendant 40 minutes. Il fait du vélo 2h le dimanche.

- ⊘ Se lève au moins toutes les 2 heures
- ✓ Fait 30 min d'activité dynamique par jour



NON SÉDENTAIRE MAIS INACTIF-VE

Miryam, serveuse, marche beaucoup pendant son travail. En rentrant chez elle, elle aime lire des livres. Le jeudi soir, elle fait 1h30 de yoga.

- ✓ Se lève au moins toutes les 2 heures
- ⊘ Fait 30 min d'activité dynamique par jour



ACTIF-VE ET NON SÉDENTAIRE

Laura, agent d'entretien, travaille debout toute la journée. En rentrant, elle va courir 30 min avant le repas. Le week-end, elle s'occupe de son jardin.

- ✓ Se lève au moins toutes les 2 heures
- ✓ Fait 30 min d'activité dynamique par jour



SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DE SANTE.GOUV
ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SANTÉ
ET DU SITE

MANGERBOUGER

TEST DE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ DES ADULTES

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-adultes>



TEST DE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ DES ADOS

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-ados/>

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SANTÉ (RECOMMANDATIONS)

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>



10 ASTUCES ANTI-SEDENTARITÉ

<https://www.mangerbouger.fr/content/show/1505/fil-e/10-petites-astuces-anti-se%CC%81dentarite%CC%81.pdf>

BOUGER, LES BONS REFLEXES



Pour une bonne santé, chaque
petit pas compte



Projet financé par l'INSERM

REPÈRES

30

MINUTES

Adultes

60

MINUTES

Enfants & Ado

**D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DYNAMIQUE CHAQUE JOUR,
AU MOINS 5 JOURS PAR
SEMAINE**

Une activité dynamique entraîne un essoufflement :

Modéré (vous pouvez parler)

Intense (parler devient difficile)

&

**SE LEVER TOUTES LES 1 À 2
HEURES**

Pour limiter la sédentarité



CE CONTENU EST ISSU DES ARTICLES
ET DES DOCUMENTS DISPONIBLES SUR

MANGER BOUGER

5 ASTUCES

1 Commencez progressivement

Commencez par 10 minutes de marche rapide par jour, puis augmentez progressivement pour atteindre 30 minutes au bout de 4 à 6 semaines.

3 Découpez l'activité

Faites 3 x 10 min ou 2 x 15 min. d'activité dans la journée.



4 Sport & Renforcement musculaire

Intégrez des exercices d'étirement et de renforcement musculaire (au moins 1 à 2 fois par semaine).

Si vous souhaitez reprendre le sport, une consultation médicale peut être utile, notamment après 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



2 Adoptez un mode de vie Actif

Privilégiez toutes les occasions de bouger davantage (marcher, prendre les escaliers, jardiner, bricoler, faire le ménage, faire du vélo, etc.).

Augmentez aussi l'intensité (marcher plus vite, monter les marches deux par deux, etc.).

5 Au travail ou en télétravail

Toutes les deux heures au minimum, marchez 3 à 4 minutes et étirez-vous. Si vous marchez assez vite pour être un peu essoufflé-e, vous pouvez faire 3 x 10 minutes ou 6 x 5 minutes pour réduire à la fois votre sédentarité et augmenter votre activité physique

