

10 POINTS CLES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 1.** Il est préconisé de faire **10 000 pas (environ 6km) par jour**
- 2. OU 30 minutes** d'activité physique modérée à intense **par jour** à raison de 5 fois par semaine soit 150 minutes (2h30) par semaine.
- 3.** Ces 30 minutes par jour peuvent être décomposées en sessions de 10 minutes minimum. Il peut être intéressant de télécharger un podomètre.
- 4.** Bougez au moins **30 min par jour** même si ce n'est pas d'affilé.
- 5.** L'activité physique est bénéfique sur la diminution de la masse grasse visible par la diminution du tour de taille (abdominale, cuisses, bras), la baisse de la tension artérielle, du mauvais cholestérol, des glucides dans le sang et donc diminue les risques d'IDM, d'HTA, obésité, diabète...
- 6.** Augmenter votre activité physique progressivement afin de majorer le seuil d'intensité de l'activité.
- 7.** Inclure à votre activité physique recommandée toutes activités du quotidien type : marcher plutôt que prendre la voiture : aller travailler à pied ou à vélo, descendre du bus ou du métro une station avant celle habituelle, prendre les escaliers plutôt que les Escalators ou l'ascenseur...
- 8.** Essayez de trouver une activité qui soit pour vous un loisir et non une contrainte.
- 9.** La présence d'une personne ressource à vos côtés peut être une aide à la pérennisation de votre engagement personnel.
- 10. Diminuer le temps passé devant les écrans** au profit de l'activité physique.

10 RÈGLES D'OR À RESPECTER

- 1. Échauffement** avant et **récupération** de 10 min après chaque exercice
- 2.** 3 à 4 gorgées d'**eau** toutes les 30 min d'exercice
- 3.** Éviter les activités si la température est $<5^{\circ}\text{C}$ ou $>30^{\circ}\text{C}$.
- 4. Pas de TABAC** 1H avant et 2H après l'exercice.
- 5.** Pas de douche dans les 15 min post effort.
- 6.** Pas de sport intense si fièvre.
- 7.** Si j'ai plus de 35 ans pour les hommes ou plus de 40 ans pour les femmes faire un bilan médical avant toute reprise de l'activité physique.
- 8.** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine à l'effort
- 9.** Je signale à mon médecin tout malaise à l'effort ou juste après l'effort
- 10.** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque à l'effort ou juste après l'effort