

Recommandations en *activité physique*



SCORE



Vous avez obtenu entre 18 et 21 points

Votre activité physique est suffisante pour vous protéger de la sédentarité

PROFIL



Activité physique limitée

Informations et recommandations

- **Continuer d'avoir des moments actifs dans votre quotidien** en essayant d'augmenter un petit peu l'intensité quand cela est possible, par exemple : lors d'une marche, accélérer le pas pendant 10 minutes, puis revenir à votre vitesse normale.
- **Pratiquer au moins deux fois par semaine** un exercice de renforcement musculaire. Par exemple, porter des charges lourdes (sacs de courses, packs d'eau) en adoptant une bonne posture (dos droit, jambes fléchies, plier les jambes pour aller chercher un objet au sol...) pour préserver le dos. Monter les escaliers ou s'asseoir très lentement sur une chaise permet aussi de renforcer ses muscles sans nécessairement acheter du matériel spécifique.
- Vous pouvez inclure des **exercices de renforcement musculaire** et être un peu plus actif tous les jours sans avoir besoin d'y consacrer 1h par jour, il suffit de l'inclure dans les activités de la vie quotidienne que vous faites déjà.

Points de vigilance

- **Avant de pratiquer une activité physique que vous n'avez pas l'habitude de faire, ou avant de reprendre une pratique physique après un long temps d'arrêt, il est indispensable d'en parler à son médecin.** Il sera parfois nécessaire de faire un petit bilan de santé afin de commencer une activité physique dans les meilleures conditions possibles, de manière sécuritaire et adaptée pour votre santé.
- Pour réaliser un bilan de santé complet vous pouvez vous rapprocher de **votre médecin traitant ou auprès d'une Maison de Santé.**



FICHES "ACTIVITÉ PHYSIQUE"

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté a créé spécialement pour vous, des exercices illustrés et adaptés à votre rythme.

Pour les consulter, cliquez 