

# Recommandations en *activité physique*



## SCORE



### Vous avez plus de **35 points**

Votre activité physique nécessite une surveillance rigoureuse de votre santé

## PROFIL



### Vous avez un haut niveau d'activité physique

## Informations et recommandations

### Vous êtes très actif(ve), voici différents conseils :

- Prendre **1 jour de repos par semaine** durant laquelle vous ne ferez que des activités de faible intensité.
- Essayez de **varier vos activités physiques** au cours de la semaine, et essayer de relâcher sur certains points.
- **Écouter les sensations de votre corps et accordez-vous du repos** avant même que les signes suivants apparaissent : fatigue, douleur articulaire ou musculaire, baisse de l'appétit, baisse de la motivation etc...
- Essayer de prendre au moins **1h pour vous chaque jour pour faire des activités reposantes** (lecture, regarder un film, couture, tricot, mots fléchés...).
- Les **visites de contrôle régulières chez le médecin** sont conseillées.

## Points de vigilance

### Variez l'intensité de vos activités physiques.

- Octroyez-vous **du repos**.
- Pensez à **bien vous hydrater** ( $\geq 2L$  par jour) tout au long de la journée et lors de vos séances.
- L'activité physique à haute intensité peut être dangereuse pour la santé et pourrait entraîner entre autres :
  - Fatigue accrue
  - Troubles du sommeil
  - Douleurs et fatigue musculaires
  - Baisse des capacités cérébrales
  - Impulsivité



### 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 **ici**