

Recommandations en *activité physique*



SCORE



Vous avez obtenu entre 0 et 17 points

Les risques sont présents pour votre santé et sont fortement liés à la sédentarité

PROFIL



Activité physique inexistante ou trop limitée

Informations et recommandations

La première chose à savoir est que le sport et l'activité physique c'est différent.

Pour obtenir des bénéfices pour sa santé, il suffit d'inclure de l'activité physique dans sa vie quotidienne.

- Marcher dès que l'occasion se présente
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Le ménage, la cuisine, le jardinage et le bricolage sont aussi des activités physiques
- Avoir une bonne posture (dos droit, jambes fléchies, plier les jambes pour aller chercher un objet au sol...) lorsque l'on fait le ménage pour ne pas se faire mal
- Ne pas rester assis plus d'1h d'affilée sans se lever au moins 5 à 10 minutes

Points de vigilance

Quels sont les risques liés à la sédentarité ?

- Risque plus élevé pour toutes les causes de mortalité et de morbidité dont :
 - le diabète
 - l'obésité
 - certains cancers (colon, sein)
 - l'hypertension artérielle
 - l'ostéoporose
 - les troubles lipidiques
 - la dépression/l'anxiété
- Double de risque de maladies cardiovasculaires
- Troubles du sommeil



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 