

Recommandations en *activité physique*



SCORE



Vous avez obtenu entre 28 et 35 points

Votre activité physique génère des bénéfices certains pour votre santé mais veillez à écouter votre corps.

PROFIL



**Votre activité physique est régulière
(type amateur)**

Informations et recommandations

Vous êtes suffisamment actif(ve) pour que cela soit bénéfique pour votre santé. Voici différents conseils pour maintenir votre forme physique et préserver votre santé :

- Octroyer vous **au moins 1 jour de repos par semaine** pendant lequel vous ne faites que des activités à intensité légère.
- **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.

- **Légère** : effort faible, accélère très peu la fréquence cardiaque
 - Faire la cuisine
 - Marcher à faible allure
 - Jouer à la pétanque, etc...
- **Modérée** : effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque
 - Marcher d'un pas vif
 - Danser
 - Jardiner, faire le ménage, etc...
- **Intense** : effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement
 - Courir
 - Marcher d'un pas vif avec du dénivelé
 - Soulever / déplacer des charges lourdes, etc...



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**