



# Bougeons plus, vivons mieux




GRUPE  
**vyv**

Pour une santé  
accessible à tous

SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT





Ralentissement des effets du vieillissement, lutte contre l'obésité et le surpoids, amélioration de la condition physique, renforcement musculaire, cardiaque et respiratoire, prévention de l'ostéoporose, du diabète, de l'hypertension, de l'excès de cholestérol, et même de certains cancers... Les bienfaits de l'activité physique et sportive sont nombreux.

L'activité physique et la baisse de la sédentarité sont des déterminants de la santé dans la sphère personnelle mais aussi professionnelle. Elles permettent une baisse des symptômes du stress et des troubles musculo-squelettiques, dont les maux de dos, un renforcement de l'estime de soi, une amélioration de la qualité du sommeil, des capacités de concentration et un bien-être général.

Alors, qu'est-ce que la sédentarité ? Comment se mettre à une activité physique régulière quand on est sédentaire ? Et quelle activité physique choisir lorsqu'on déteste le sport ? Quelle activité physique privilégier selon sa condition physique ? Y a-t-il un âge limite ? Quelles sont les précautions à prendre avant de chausser ses baskets ?

**Autant de questions dont les solutions figurent dans ce guide, aux côtés de nombreux autres conseils simples et pratiques.**

# Sommaire

<b>Le mouvement, c'est la vie !</b> . . . . .	<b>6</b>
Qu'est-ce que la sédentarité ?	6
Et l'inactivité physique ?	6
Les bienfaits de l'activité physique	7
10 bonnes raisons de se bouger	8
<b>Bien dans son corps, bien dans sa tête</b> . . . . .	<b>10</b>
L'activité physique et la santé mentale	10
Le sport, mais pas seulement !	11
<b>L'activité physique, c'est la santé à tous les âges</b> . . . . .	<b>12</b>
L'activité physique, pour se construire et se protéger tout au long de la vie	12
Chacun ses besoins	14
10 règles d'or pour protéger sa santé	18
<b>Bien dans son corps, bien dans son travail</b> . . .	<b>20</b>
L'activité physique et sportive, un rempart contre le stress professionnel	20
Contre les troubles musculo-squelettiques et les lombalgies	22
Bouger au travail	25
Votre employeur peut vous aider	26
<b>Bouger : mode d'emploi</b> . . . . .	<b>28</b>
Faites le test	28
Au moins 30 min par jour	30
Qu'est-ce qui vous freine ?	31
Saisissez toutes les occasions d'être actif !	33
<b>Réveillez l'athlète qui est en vous</b> . . . . .	<b>34</b>
Travaillez votre point faible !	34
Pour ne pas se blesser	36
<b>Bien manger pour mieux bouger</b> . . . . .	<b>40</b>
Des féculents complets pour l'énergie	40
Des protides pour la récupération	41
Fruits et légumes contre les radicaux libres	41
Attention aux compléments alimentaires	43





# Le mouvement, c'est la vie !



**1 Français sur 3**  
cumule un niveau  
de sédentarité  
élevé et une activité  
physique insuffisante.  
Ces personnes  
présentent ainsi  
des taux de mortalité  
et de morbidité  
plus élevés.

ANSES, 2022.

L'activité physique, c'est la santé ! Une pratique régulière a un impact positif sur le corps et sur le mental à tous les âges de la vie. Pourtant, 95 % de la population française adulte manque d'activité physique ou reste assise trop longtemps<sup>1</sup>.

## Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité est définie par le fait d'être éveillé, en position assise ou allongée, entraînant une faible dépense énergétique. Pour le dire simplement : vous êtes sédentaire dès que vous passez plus de 8 heures par jour assis ou allongé, en plus des heures de sommeil.

La sédentarité augmente le risque d'apparition de maladies dites non transmissibles (ex. diabète), et elle est la 4<sup>e</sup> cause de décès prématurés dans le monde<sup>2</sup>. On distingue la sédentarité de l'inactivité physique.

## Et l'inactivité physique ?

On parle d'inactivité physique quand le niveau d'activité physique d'intensité modérée à élevée est insuffisant par rapport aux recommandations. Concrètement, vous êtes physiquement inactif si vous marchez moins de 20 minutes par jour.

**Pour retrouver et entretenir une bonne santé, augmentez chaque jour le niveau d'activité physique et réduisez le temps passé assis ou allongé !**

1. Avis relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées - ANSES, 2022.

2. Dossier « Les maladies non transmissibles - Inactivité physique » - OMS, 2024.



## Les bienfaits de l'activité physique

Une activité physique régulière permet une diminution de 29 à 41 % de la mortalité précoce selon les études. La pratique d'une activité physique permet de prévenir la survenue :

- du surpoids et de l'obésité ;
- des maladies cardiovasculaires ;
- du diabète ;
- du cancer du côlon ;
- du cancer du sein ;
- de l'ostéoporose, synonyme de fractures ;
- de la dépression.

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) recommande la prescription d'activité physique avant tout traitement médicamenteux dans les cas de dépression, diabète de type 2, obésité ainsi que d'artériopathie des membres inférieurs. Et au-delà de la prévention, l'activité physique permet de réduire les risques de rechutes et améliore la santé des patients : une baisse de 40 à 60 % de risques de récurrence d'un cancer du sein, une baisse de 40 % pour le cancer du côlon.

### 8 H DE SÉDENTARITÉ QUOTIDIENNE



**+ 12 %**  
de risque de mortalité générale,

**+ 22 %**  
de risque de décès cardiovasculaire,

**+ 25 %**  
de risque de dépression.

Au-delà de 10 h par jour assis, la mortalité est majorée de

**34 %.**

*Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques - INSERM - 2019.*





## 10 bonnes raisons de se bouger

Pratiquée de façon régulière, l'activité physique ou la pratique d'un sport sont des facteurs de bonne santé dont les effets se font sentir au quotidien, dans la vie privée et lors de l'activité professionnelle, et ce, de façon très rapide. L'activité physique permet de :

- 1 Améliorer son schéma corporel**, autrement dit de mieux connaître son corps, ses possibilités et ses limites. Du fait du renforcement musculaire, l'activité physique améliore également l'équilibre et s'avère importante dans la prévention des chutes, sources d'accidents de travail.
- 2 Ressentir un bien-être psychologique**, propice à une meilleure gestion des conflits et à une anticipation des problèmes.
- 3 Ralentir les effets du vieillissement** lorsque l'activité physique est effectuée avec une intensité modérée, et qu'elle s'accompagne d'une alimentation riche en antioxydants (fruits, légumes...).
- 4 Mieux tolérer les efforts physiques** et donc, d'améliorer ses performances.
- 5 Lutter contre le surpoids**, à l'origine de certaines lombalgies, d'un essoufflement rapide, de troubles de l'équilibre et d'une tendance à la somnolence diurne.



- 6** **Diminuer les pathologies liées à la sédentarité et les maladies chroniques** en luttant contre les facteurs de risque (diminution du mauvais cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète...).
- 7** **Rétablir un sommeil de bonne qualité**, indispensable pour mieux lutter contre le stress, améliorer son attention, sa concentration, sa créativité, et éviter une baisse de la vigilance pendant la journée, source d'accidents.
- 8** **Améliorer son apparence physique et son estime de soi**, deux paramètres importants dans tous les métiers, et essentiels dans ses relations avec l'entourage professionnel.
- 9** **Se dépasser**, et ainsi de mieux affronter les challenges professionnels.
- 10** **Favoriser l'arrêt de certaines addictions**, comme celle du tabac.



Dès **15** minutes d'activité physique quotidienne, le risque de mortalité précoce se réduit de **14 %**. Au-delà de 3 heures par semaine d'une activité physique d'une intensité modérée, la réduction est de l'ordre de **30 %**.

Source : INSERM, Santé publique France.



# Bien dans son corps, bien dans sa tête !

La pratique régulière d'une activité physique ou d'un sport, c'est la santé ! Elle est bénéfique pour la préservation de la santé, la vie personnelle, sociale et professionnelle, comme le montrent toutes les études internationales.

## L'activité physique et la santé mentale

Pratiquer régulièrement une activité physique fait du bien à notre corps, mais aussi à notre mental ! C'est un moyen de lutter contre le stress, le risque de dépression et d'améliorer son humeur et l'estime de soi.





## Le sport, mais pas seulement !

Nul besoin d'être sportif ou compétiteur. **Il suffit de mettre son corps en mouvement et de façon modérément intense** : monter les escaliers, faire du ménage, jardiner, bricoler ou tout simplement marcher 30 minutes par jour représentent des activités physiques bénéfiques pour la santé dès lors qu'elles sont pratiquées quotidiennement. L'important est de prendre plaisir à bouger. Choisissez une pratique physique qui vous plaît ou plusieurs : danser, nager, marcher seul(e) ou accompagné(e), promener son chien... Il existe des pratiques pour tous les goûts et tous les quotidiens, qu'on soit sportif ou non. L'activité physique est également un formidable vecteur de lien social.

Et rien n'empêche de pratiquer un sport de loisirs ou de compétition pour améliorer davantage sa condition physique et sa performance dans sa vie personnelle ou professionnelle.

# L'activité physique, c'est la santé à tous les âges

L'activité physique et sportive est bénéfique à tous les âges. Elle apporte aux enfants comme aux adultes, en activité ou en retraite, de nombreux bienfaits cardiovasculaires, respiratoires et musculo-squelettiques. Découvrez tous les bénéfices en fonction de votre âge !

## L'activité physique, pour se construire et se protéger tout au long de la vie

### De 0 à 17 ans, on développe et on construit :

- l'endurance cardio-respiratoire ;
- la forme musculaire ;
- l'état osseux ;
- la composition corporelle ;
- les capacités intellectuelles ;
- les capacités relationnelles ;
- la santé à l'âge adulte.



## De 18 à 65 ans, on s'entretient et on protège :

- l'endurance cardio-respiratoire ;
- la forme musculaire ;
- l'état osseux ;
- le bien-être et la qualité de vie ;
- la quantité et la qualité du sommeil ;
- la santé mentale.

## Après 65 ans, on se protège et on agit :

- sur l'équilibre et la réduction du risque de chute ;
- contre le déclin de l'endurance cardio-respiratoire ;
- contre le déclin de la forme musculaire ;
- contre le déclin de l'état osseux et du risque de fracture ;
- sur la réduction du risque de dépression ;
- sur la réduction du risque de déclin de la fonction cognitive\* ;
- sur le maintien de l'autonomie et du lien social.

*\* Les capacités du cerveau qui nous permettent d'être en interaction avec notre environnement : elles permettent de percevoir, se concentrer, acquérir des connaissances, raisonner, s'adapter et interagir avec les autres.*



## Chacun ses besoins

**Quelle activité physique et sportive choisir ?**

**La réponse est simple : celle qui vous plaît !**

Pour s'inscrire dans la durée, la pratique d'une activité physique et sportive doit rester avant tout un plaisir et non une contrainte. Choisissez celle qui est proche de chez vous, qui vous permettra de vivre de bons moments avec vos proches, qui vous procure un bien-être certain, ou dans laquelle vous vous sentez un potentiel de champion ou encore celle qui vous a tant apporté de joies quand vous étiez enfant !

### En cas de surpoids

Choisissez plutôt un sport « porté » comme la natation ou le vélo, ou encore la marche à pied. Ils permettent d'éviter les problèmes articulaires ou osseux et vont favoriser la perte de poids s'ils sont pratiqués au moins pendant 45 minutes à chaque séance. Une fois la perte de poids obtenue, il vous sera possible de passer aux activités dites « en charge » (course à pied, tennis, football...).

### En cas de facteurs de risques cardiovasculaires

Consultez votre médecin, seul apte à vous donner le feu vert. Un test d'effort chez un cardiologue peut être nécessaire. Dans tous les cas, choisissez une activité pratiquée en endurance pure, c'est-à-dire avec une très faible intensité, comme la marche par exemple.

## Après 50 ans

Il n'y a pas d'âge pour commencer un sport car les bienfaits cardiovasculaires, respiratoires et musculo-squelettiques se font sentir à tout âge. Pour autant, certaines maladies ou un état de santé fragile constituent des contre-indications, temporaires ou définitives, d'où l'intérêt de faire un bilan de santé avec son médecin traitant.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les professionnels de l'activité physique adaptée accompagnent toute personne à pratiquer une activité physique adaptée à sa situation, son handicap, sa maladie et ses besoins.

En cas de problème de santé, votre médecin traitant pourra vous prescrire de l'APA, parfois prise en charge par votre mutuelle. Rapprochez-vous d'une Maison Sport-Santé de votre territoire pour effectuer ces séances d'APA.

Les Maisons Sport-Santé :





## En cas de reprise après des années d'arrêt

Attention à une reprise trop intense d'emblée, synonyme d'un risque élevé de blessures, voire de mort subite. Votre corps et votre cœur n'y sont plus habitués, sans parler des mauvaises habitudes que vous avez peut-être contractées (tabagisme, excès de table, alcool, sédentarité...). Consultez votre médecin traitant pour un bilan de santé. Vous devez reprendre en douceur et avec humilité.

### ÉCOUTEZ VOTRE CŒUR !

**Surveillez bien votre fréquence cardiaque en prenant votre pouls radial (poignet) ou carotidien (au cou).** Dépasser sa fréquence cardiaque maximale (FCM) ou s'y maintenir plusieurs minutes expose à une surchauffe cardiaque dangereuse. La FCM est égale à 220 moins l'âge, soit 180 pulsations par minute à 40 ans.

Une bonne raison pour s'arrêter souvent afin de prendre son pouls ou s'équiper d'un cardiofréquencemètre. Une recommandation qui s'applique également aux activités professionnelles physiquement éprouvantes.

$$\text{FCM} = 220 - \text{âge} \quad \text{>} \quad \text{FCM} = 220 - \dots = \dots$$





## **ESTIMEZ VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE AVEC VOTRE TOUR DE TAILLE**

Le tour de taille, ou périmètre abdominal, est un bon indicateur de risque cardiovasculaire (ex. infarctus du myocarde) quand il est égal ou supérieur à 80 cm chez la femme (hors grossesse) ; à 94 cm chez l'homme.

La mesure du périmètre abdominal s'effectue debout, en positionnant le mètre ruban au niveau du nombril, sans forcer la respiration.

Si votre tour de taille est élevé, consultez votre médecin traitant avant la reprise d'une activité physique et sportive.

10

## RÈGLES D'OR POUR PROTÉGER SA SANTÉ



**1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\***



**2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.**



**3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.**



**4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.**



**5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.**

*\* Quels que soient l'âge, les niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*



**6. J'évite les activités intenses** par des températures extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à 30° et lors des pics de pollution.



**7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures** qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.



**8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication** en général.



**9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).**



**10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense.**

Émises par le Club des Cardiologues du Sport, ces recommandations sont valables pour l'ensemble de la population.

# Bien dans son corps, bien dans son travail

La pratique régulière d'une activité physique et sportive produit également ses bienfaits dans la vie professionnelle : réduction du stress, limitation des troubles musculo-squelettiques (TMS)...

## L'activité physique et sportive, un rempart contre le stress professionnel

**Le stress chronique ou la répétition de stress aigu finissent par altérer l'état de santé.**

Favorisées par l'état de stress, des maladies risquent d'apparaître : affaiblissement des défenses immunitaires responsables d'infections ou de cancers, infarctus, accident vasculaire cérébral, hypertension artérielle, diarrhée ou constipation, douleurs digestives, ulcère de l'estomac, mais aussi dépression, troubles sexuels et même accélération du vieillissement ! Au travail, le stress va engendrer une baisse des performances, des absences plus récurrentes, des troubles de la mémoire et de l'attention et surtout une difficulté à s'adapter aux changements dans l'entreprise, voire la survenue de risques psycho-sociaux.



D'où l'intérêt de pratiquer une activité physique qui permet de réconcilier le corps et l'esprit en libérant notamment certaines hormones du bien-être aux vertus antalgiques, comme les endorphines.

En clair, **avoir une activité physique régulière, c'est augmenter toutes ses ressources internes** afin de mieux faire face à son environnement professionnel.

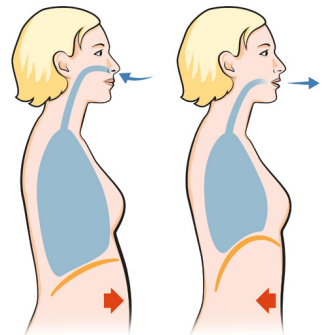
## Nos conseils pratiques et simples à appliquer au travail

### Respirez pour vous détendre

1. Installez-vous en position de départ, **assis sur votre siège, dos droit.**
2. **Inspirez lentement** en gonflant votre ventre au maximum. Bloquez votre respiration sur 2 secondes, **puis soufflez lentement** en vidant tout l'air de votre ventre.
3. **Bloquez à nouveau votre respiration** sur 2 secondes, ventre rentré au maximum.

**Répétez le mouvement 5 à 7 fois**, puis respirez normalement 1 minute.

Augmentez progressivement les temps de blocage de respiration jusqu'à 5 secondes.





LES TMS...

= **1<sup>re</sup>**

cause de maladies  
professionnelles  
indemnisées

= **88 %**

des maladies  
professionnelles  
reconnues par  
le régime général

= de **53 à 73 %**

de sous-déclaration  
des TMS selon  
la partie du corps

*Dossier « Maladies à caractère  
professionnel » - Santé publique  
France, 2024.*

## Contre les TMS et les lombalgies

Rien de tel qu'un mouvement professionnel répété des milliers de fois pour souffrir d'un trouble musculo-squelettique (TMS) comme le syndrome du canal carpien (poignet), les tendinites de l'épaule ou l'épicondylite (coude).

En cause, des frottements répétés qui vont irriter les tendons, provoquant des tendinites, autrement dit une inflammation tendineuse qui peut nécessiter des mois d'arrêt de travail.

Chacun est susceptible de développer une tendinite, dès lors qu'un mouvement articulaire répétitif devient régulier et pratiqué pendant de nombreuses heures sans préparation spécifique (activité professionnelle ou sportive, type tennis par exemple), ou s'il est effectué avec un matériel mal réglé ou défectueux.

Outre l'ergonomie qui demeure un axe de prévention important pour éviter leur apparition, privilégiez la **pratique d'un sport ou d'une activité physique** qui vont permettre de reconstruire votre corps, d'améliorer votre souplesse, de tonifier vos muscles et vos tendons.

## Bouger en toutes circonstances

Toutes les occasions doivent être saisies pour réduire les tensions musculaires et redonner de l'amplitude aux articulations : à la prise de poste, en pause active après une période en position assise...



## Un dos de champion

Les muscles dorsaux et abdominaux maintiennent les lombaires. Pour éviter les lombalgies, autrement dit les douleurs au bas du dos, il est important de **renforcer et maintenir toniques les muscles dorsaux et abdominaux**. Des exercices simples de quelques minutes peuvent être intégrés dans une routine quotidienne.

### EXERCICE PRATIQUE POUR LUTTER CONTRE LE MAL DE DOS

Au bureau ou en pause, vous pouvez renforcer vos abdominaux tout en travaillant :

- Dos plaqué contre le dossier de la chaise, nuque et épaules détendues.
- Contractez les fessiers et rentrez le ventre en inspirant. Tenez la position en comptant lentement jusqu'à 10. Relâchez doucement en expirant.





## Bouger au travail

Votre travail au bureau ou en télétravail vous demande de rester assis : pour rompre avec la sédentarité, toutes les occasions sont bonnes à prendre ! Favorisez les contacts directs et rendez-vous dans le bureau de vos collègues. Si vous recevez une personne, allez la chercher à l'accueil, en empruntant les escaliers. Soyez adepte des pauses actives pour bouger et vous détendre ! Organisez des temps d'activités physiques entre collègues pendant la pause déjeuner ou à la sortie du travail : plus facile de se motiver en groupe que seul.

**En télétravail, levez-vous toutes les 2 heures** pour remplir votre gourde d'eau, ou vous rendre aux toilettes. Une ou deux fois par semaine, choisissez de déjeuner à l'extérieur et allez-y à pied. Travaillez aussi debout pour les réunions en visioconférence.

Si votre activité professionnelle est déjà physique ou que vos tâches sont répétitives, **pensez à l'échauffement** avant la prise de poste et au cours de la journée, trouvez un moment pour vous aérer en seulement quelques minutes.



### ATTENTION AU TÉLÉTRAVAIL

**Le télétravail peut également avoir des impacts sur votre santé ! Il peut causer une sédentarité trop importante, des troubles musculo-squelettiques, un isolement social et un manque d'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle.**

*Télétravail : poursuivre la recherche pour mieux évaluer les effets potentiels sur la santé - ANSES, 2024.*



## Votre employeur peut vous aider

Certains employeurs proposent des activités physiques ou sportives accessibles à tous (marche, course à pied, tournoi et challenges, salles de sport intégrées...). Renseignez-vous !

### VIVE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Capital santé des collaborateurs, l'activité physique est aussi un atout pour la santé et la performance collectives :

- **6 à 9 %** d'augmentation de la productivité,
- baisse de **6 à 32 %** de l'absentéisme pour maladie,
- réduction de **25 %** du turn-over,
- amélioration de l'image et de l'attractivité.

Pour **1 €** investi dans un programme de promotion de l'activité physique, c'est **2,5 à 4,8 €** de retour sur investissement. Alors, il y a toutes les raisons de se bouger !

*Étude Sport en entreprise : quels dispositifs pour mettre les salariés en mouvement ? – Goodwill Management, 2021*





**RETROUVEZ LES RESSOURCES INDISPENSABLES  
POUR MIEUX BOUGER AU TRAVAIL**



**Initiatives sport-santé  
du Groupe VYV,**  
1<sup>er</sup> acteur de protection  
sociale avec plus  
de 11 millions  
de personnes protégées



**Plateforme Solution  
Sport Entreprise**



**Site Manger mieux &  
bouger plus au travail**

# Bouger : mode d'emploi

La pratique d'une activité physique et sportive a peu de contre-indications. En revanche, si vous souffrez d'épisodes aigus douloureux ou d'une maladie chronique pas encore stabilisés par un traitement, parlez-en à votre médecin traitant.

## Faites le test

**Ce questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre niveau d'activité physique.**

En additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question, vous saurez quel est votre niveau d'activité physique :

Moins de 18 points	Entre 18 et 35 points	Plus de 35 points
Inactif	Actif	Très actif

Refaites le test dans 6 mois ou 1 an pour voir votre progression !

DATE : ...../...../.....						
	POINTS					SCORES
<b>A. COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	Plus de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	Moins de 2 h	
<b>TOTAL A</b>						
<b>B. ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois/mois	1 fois/semaine	2 fois/semaine	3 fois/semaine	4 fois/semaine	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1	2	3	4	5	
<b>TOTAL B</b>						
<b>C. ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ? (voir page suivante)	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	Plus de 10 h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	
<b>TOTAL C</b>						
<b>TOTAL A + B + C</b>						

D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné.

## Au moins 30 min par jour

**30 MINUTES D'ACTIVITÉ MOYENNE AU MINIMUM  
SONT CONSEILLÉES CHAQUE JOUR**

Voici quelques équivalences pour vous donner les bons repères :



**= 45** minutes  
d'une activité  
d'une intensité faible :  
marcher (4km/h), faire  
la vaisselle, bricoler,  
repasser...



**= 30** minutes  
d'une activité  
d'une intensité  
modérée :  
marcher rapidement  
(6km/h), passer  
l'aspirateur, danser  
(rock ou disco),  
faire du vélo  
ou de la natation...



**= 20** minutes  
d'une activité  
d'une intensité  
soutenue :  
jogging (8,5km/h),  
sports collectifs  
(volley, foot, basket...)

## Qu'est-ce qui vous freine ?

Vous connaissez les barrières qui vous empêchent de bouger ? Sachez que la plupart du temps, il y a une solution !



**L'âge :** il n'y a pas d'âge pour commencer et ressentir les bienfaits de l'activité physique.



**La peur de se blesser :** l'échauffement et la récupération, l'adaptation et la progressivité dans la pratique sont des règles d'or garantes des bénéfices à la santé. Et comme de 2 risques, il faut choisir le moindre, pensez aux pathologies que la sédentarité provoque !



**La maladie :** l'activité physique adaptée encadrée par des professionnels (kinésithérapeutes, enseignants en activité physique adaptée, éducateurs sportifs formés) est faite pour vous. Votre médecin peut vous prescrire ce « sport sur ordonnance » et vous orienter vers une Maison Sport-Santé.





**Le manque de temps :** marcher, monter et descendre les escaliers, se déplacer à vélo sont des solutions pour intégrer l'activité physique à son quotidien... et parfois même gagner du temps.



**La sensation de fatigue :** c'est scientifiquement prouvé, le fait de bouger réduit la sensation de fatigue et d'essoufflement, et améliore la qualité du sommeil.



**L'absence d'offres sportives de proximité :** renseignez-vous auprès de votre mairie et vous trouverez sûrement un club, un parc, un sentier ou des installations accessibles. Privilégiez la pratique d'une activité physique et sportive en groupe pour vous motiver plus facilement !



**Le budget :** de nombreuses pratiques sont gratuites aussi bien seul qu'en groupe et ne nécessitent pas de matériel, et sont aussi parfois proposées par votre municipalité, votre employeur ou votre mutuelle.



## Saisissez toutes les occasions d'être actif !

Vous n'aimez pas le sport ? Vous n'avez pas le temps d'en faire ? Alors, au quotidien, saisissez toutes les occasions de mettre votre corps en mouvement : marche à pied, escaliers... **30 minutes par jour suffisent pour ressentir des bienfaits !**

### Les transports

Si vous le pouvez, gagnez votre lieu de travail à vélo ou à pied. Garez votre voiture à distance de votre destination ou, si vous prenez les transports en commun, descendez une à deux stations avant votre arrêt pour finir le trajet à pied. Dans les transports en commun ou sur votre lieu de travail, privilégiez les escaliers, montez ou descendez les escalators pour aller encore plus vite et laissez de côté les ascenseurs dès que vous le pouvez !

### À la pause déjeuner

Une ou deux fois par semaine, choisissez de déjeuner à l'extérieur et rendez-vous y à pied.

### Le soir

Faites une promenade digestive avant d'aller vous coucher ou prolongez la sortie de votre chien.

### La semaine et/ou le week-end

Le jardinage, le ménage et le bricolage sont des activités exigeantes physiquement, qui peuvent facilement remplacer une séance de course à pied.



# Réveillez l'athlète qui est en vous

Des difficultés respiratoires pour monter des escaliers ? Des douleurs dorsales lorsque vous vous penchez en avant ou des épaules douloureuses lorsque vous saisissez un dossier sur une étagère ? Pas assez de force pour soulever une caisse un peu lourde ? Vous manquez tout simplement d'endurance, de souplesse ou de force ! Comment y remédier ? Réveillez l'athlète qui est en vous !

## Travaillez votre point faible !

Si vous êtes rapidement essoufflé, alors travaillez votre endurance. Si vous avez régulièrement mal aux articulations, privilégiez les exercices d'étirements. Si vous manquez de force pour porter des charges lourdes, renforcez vos muscles grâce à la musculation.

## Améliorez votre endurance

Place à la **natation**, au **vélo** (sur route ou d'appartement), au **step** ou à la **course à pied**, quatre activités excellentes pour l'appareil cardio-respiratoire, qui favorisent l'oxygénation de l'organisme. Schématiquement, l'endurance correspond à un effort qui s'effectue de 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM) (cf. page 16), soit entre 90 et 108 pulsations par minute à l'âge de 40 ans. Très lente, cette allure permet de parler sans être essoufflé.

## Retrouvez la souplesse perdue

Rien de tel que la **gymnastique** ou des cours de **stretching** pour redonner un peu d'amplitude à vos articulations rouillées par l'inactivité, *a fortiori* après 40 ans. Une règle d'or : il ne faut jamais aller au-delà du seuil douloureux et ne jamais forcer sur une articulation blessée. La récupération de l'amplitude articulaire doit être progressive.

## Renforcez vos muscles

La **musculature** constitue un sport de choix. Mais attention au risque de blessure musculaire ou tendineuse en cas de mauvaise position ou de manipulations de charges trop lourdes. Privilégiez le renforcement des muscles plutôt que l'augmentation de votre volume musculaire, en choisissant de travailler la vitesse d'exécution avec des petites charges et un nombre important de répétitions.

Et si la musculature ne vous tente pas, dirigez-vous vers des cours de **pilates**, d'**aquagym**, d'**aquabuilding** (natation avec des gants de nage et des palmes) ou encore des séances d'**abdo-fessiers**.



## Pour ne pas se blesser

Faire du sport est une chose. Mais le faire sans risque et progresser tout en conciliant plaisir, bien-être et performance en est une autre. Faire du sport ne s'improvise pas et nécessite de prendre quelques précautions.

### Soyez prudent

**Vos premières séances doivent être extrêmement progressives**, en intensité comme en durée, car votre organisme va passer de la sédentarité à l'action. Il faut lui réapprendre l'effort. Alternez des périodes d'effort avec des repos équivalents en temps. Par exemple, courez 5 minutes et prenez autant de récupération en marchant et en respirant profondément. Les premières séances, quel que soit le sport choisi, ne doivent pas dépasser 45 minutes. Évitez aussi les séances trop rapprochées : deux séances hebdomadaires sont suffisantes au début.

### Écoutez votre corps

Votre corps est votre juge de paix. **Soyez attentif aux signaux** qu'il vous envoie et notamment à la douleur, qui précède souvent la survenue d'une blessure tendineuse (tendinite) ou musculaire (claquage). N'hésitez pas à lever le pied en cas d'essoufflement important et à consulter votre médecin en cas de douleur thoracique ou de malaise.



## Échauffez-vous

L'échauffement consiste à **mettre progressivement son corps en mouvement**. En pratique, il correspond à une augmentation de la température interne liée à l'accroissement de la vascularisation. Il prépare à l'effort en améliorant la contraction des fibres musculaires et permet donc d'éviter les blessures musculo-tendineuses. L'intensité doit être augmentée progressivement pour se rapprocher de celle de l'activité à réaliser. Plus l'activité est intense et/ou plus l'âge est avancé, plus il doit être prolongé.

**Si votre métier est physique, l'échauffement est aussi important. Instaurez une routine !**



# Bien manger pour mieux bouger

L'alimentation contribue fortement aux performances sportives et à l'absence de blessures. De bonnes pratiques alimentaires peuvent également augmenter l'efficacité au travail comme dans la vie de tous les jours.

\*L'indice glycémique (IG) désigne la vitesse avec laquelle les glucides d'un aliment sont retrouvés sous forme de glucose dans le sang. Plus le niveau de glucose sanguin (la glycémie) augmente à la suite de la consommation d'un aliment, plus l'index glycémique de cet aliment est élevé.

## Des féculents complets pour l'énergie

Les glucides « lents », comme les pâtes, le pain ou le riz complets (aliments à faible index glycémique\*), doivent représenter 50 à 60 % des apports caloriques quotidiens, soit 400 à 600 g/jour. **Ils permettent de fournir au muscle du glycogène, le carburant de l'effort**, qu'il s'agisse de l'activité professionnelle ou sportive. En revanche, après un effort, il faut privilégier les sucres « rapides » ou « simples » (chocolat, pâtes de fruits, barres énergétiques...) qui vont pénétrer dans les fibres musculaires et favoriser la reformation rapide du glycogène.





## Des protides pour la récupération

Les protides sont issus des produits d'origine animale comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers mais aussi végétale comme les céréales et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs ...).

Leur rôle principal est d'assurer la composition de nombreuses structures tissulaires comme le muscle. Les protides participent également à la réparation des tissus lorsqu'ils sont endommagés notamment à la suite d'un effort.

## Fruits et légumes contre les radicaux libres

Parce qu'ils s'opposent aux radicaux libres synthétisés lors d'un effort, les antioxydants jouent un rôle dans la lutte contre le vieillissement, les cancers et la plupart des maladies dégénératives (maladie d'Alzheimer, de Parkinson, démence...). Certains permettent également de limiter les blessures ou de mieux récupérer après la pratique d'une activité physique et sportive. Rappelons que les antioxydants les plus puissants comportent des oligoéléments (sélénium, manganèse, cuivre, zinc...), des vitamines (C et E surtout, bêta-carotène) et des polyphénols.

N'hésitez donc pas à consommer beaucoup de fruits et de légumes verts, mais aussi des céréales, des légumes secs (fibres), des fruits secs, du germe de blé (vitamine E, sélénium, zinc), de la levure de bière (sélénium, manganèse), de l'huile d'olive (vitamine E), des fruits de mer et des crustacés (zinc).



## MODE D'EMPLOI DE L'ÉCHELLE

Utilisez les scores de l'échelle de Borg pour vous aider à comprendre comment vous vous sentez pendant l'exercice. Si vous vous situez dans les niveaux d'effort faible à modéré, vous pourriez augmenter l'intensité de l'exercice pour maximiser les bénéfices.

En revanche, si vous vous situez dans les niveaux d'effort élevé à maximal, vous devriez peut-être réduire l'intensité pour éviter de vous surmener.

## Écoutez vos sensations

Pour évaluer l'intensité de votre effort, fiez-vous à la perception que vous en avez grâce à **l'échelle de Borg**. Cet outil de mesure est validé, corrélé avec des marqueurs comme la fréquence cardiaque. L'échelle quantifie la perception de l'effort durant un exercice physique, elle objective vos sensations et vous permet ainsi d'adapter son intensité.

Par exemple, si vous notez une séance 3/10, vous pouvez augmenter la difficulté sur la prochaine. Au contraire, si vous notez 8/10, la difficulté est peut-être trop importante, ou encore vous accumulez trop de fatigue dans votre vie quotidienne avec le travail ou par manque de sommeil. Cela peut être un indice de votre état de forme. Ajouté à d'autres indicateurs comme la fréquence cardiaque, vos sensations (douleurs, respiration, etc.) et en suivant les conseils d'un professionnel de l'APA, vous pourrez pratiquer en toute sécurité pour progresser.

10	Épuisement maximal	Niveau très intense
9	Extrêmement difficile	
8	Très difficile	
7	Difficile	Intensité optimale pour obtenir un bénéfice santé : effort d'intensité modéré à intense
6	Moyennement difficile	
5	Peu difficile	
4	Facile	Période d'échauffement avant l'effort ou de récupération après l'effort : effort de faible intensité
3	Très facile	
2	Extrêmement facile	
1	Aucun effort	



## Et récupérez !

La phase de récupération fait partie de l'entraînement et commence dès la fin de l'effort !

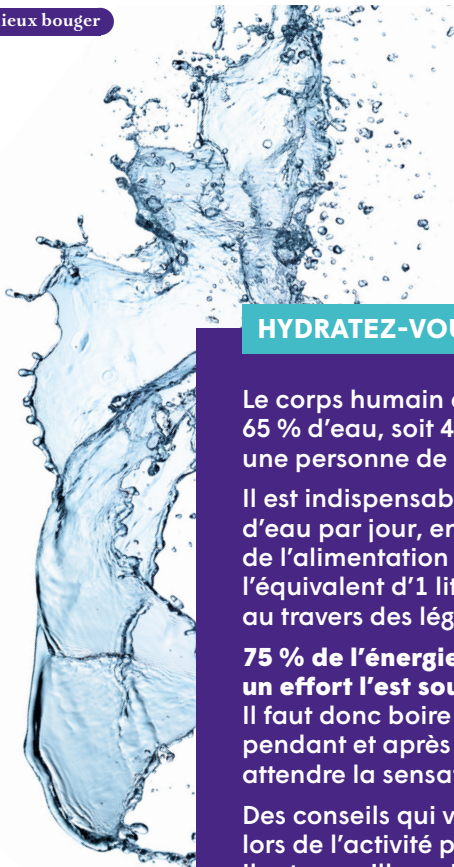
Elle garantit le retour au calme et potentialise les effets de l'entraînement.

### EN PRATIQUE

S'étirer, respirer profondément, s'allonger quelques minutes avant de reprendre le cours de son quotidien. Le relâchement musculaire est indiqué pour diminuer les tensions musculaires et favoriser un meilleur retour veineux.

La récupération comprend une séquence active (intensité faible) en fin de séance, et une séquence passive (repos) pour la récupération nerveuse et musculaire entre deux entraînements. Elle doit être prolongée plus l'activité physique est intense et plus l'âge est avancé.





## HYDRATEZ-VOUS SUFFISAMMENT

Le corps humain est constitué d'environ 65 % d'eau, soit 45 litres d'eau pour une personne de 70 kg.

Il est indispensable de boire 1,5 litre d'eau par jour, en complément de l'alimentation qui doit apporter l'équivalent d'1 litre, principalement au travers des légumes.

**75 % de l'énergie dépensée pour un effort l'est sous forme de chaleur.** Il faut donc boire suffisamment avant, pendant et après l'effort et ne pas attendre la sensation de soif.

Des conseils qui valent également lors de l'activité professionnelle. Il est par ailleurs important d'augmenter la consommation d'eau en cas de chaleur et en cas de pratique d'une activité physique et sportive en intérieur. Une hydratation suffisante est marquée par des urines claires et fréquentes.

Outre le risque de coup de chaleur, la déshydratation favorise la baisse des capacités physiques et intellectuelles, une altération de la vigilance et des réflexes et la survenue de blessures musculo-tendineuses.

## Attention aux compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des denrées alimentaires dont le but est d'améliorer les apports nutritionnels des consommateurs. Ils sont à base de plantes, vitamines ou minéraux. Ils sont présentés comme des produits aidant à mincir, affronter l'hiver, mieux digérer, avoir de beaux cheveux, réduire les désagréments de la grossesse ou de la ménopause, etc.

**Pour limiter les risques pour la santé, voici cinq conseils à suivre :**

- demander conseil à un professionnel de santé ;
- éviter les prises prolongées, répétées ou multiples ;
- respecter les conditions d'emploi ;
- être vigilant quant aux produits présentés comme miraculeux ;
- privilégier les produits vendus dans les circuits les mieux contrôlés (en pharmacie par exemple).





## Le Groupe VYV, un acteur engagé dans le sport santé

*« 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou en raison d'un temps passé assis trop long. L'activité physique et sportive, et la lutte contre la sédentarité, apparaissent donc comme des enjeux majeurs de santé publique et de prévention. Le Groupe VYV considère ainsi le sport santé comme un formidable levier pour préserver le capital santé de ses 11 millions de bénéficiaires, par la prévention des maladies chroniques et le maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge. Enfin le sport santé est un allié pour garantir une bonne santé mentale, un autre engagement fort du Groupe VYV, de ses mutuelles et de ses 1 700 établissements de soins et d'accompagnement. »*

**Stéphane Junique, président du Groupe VYV**