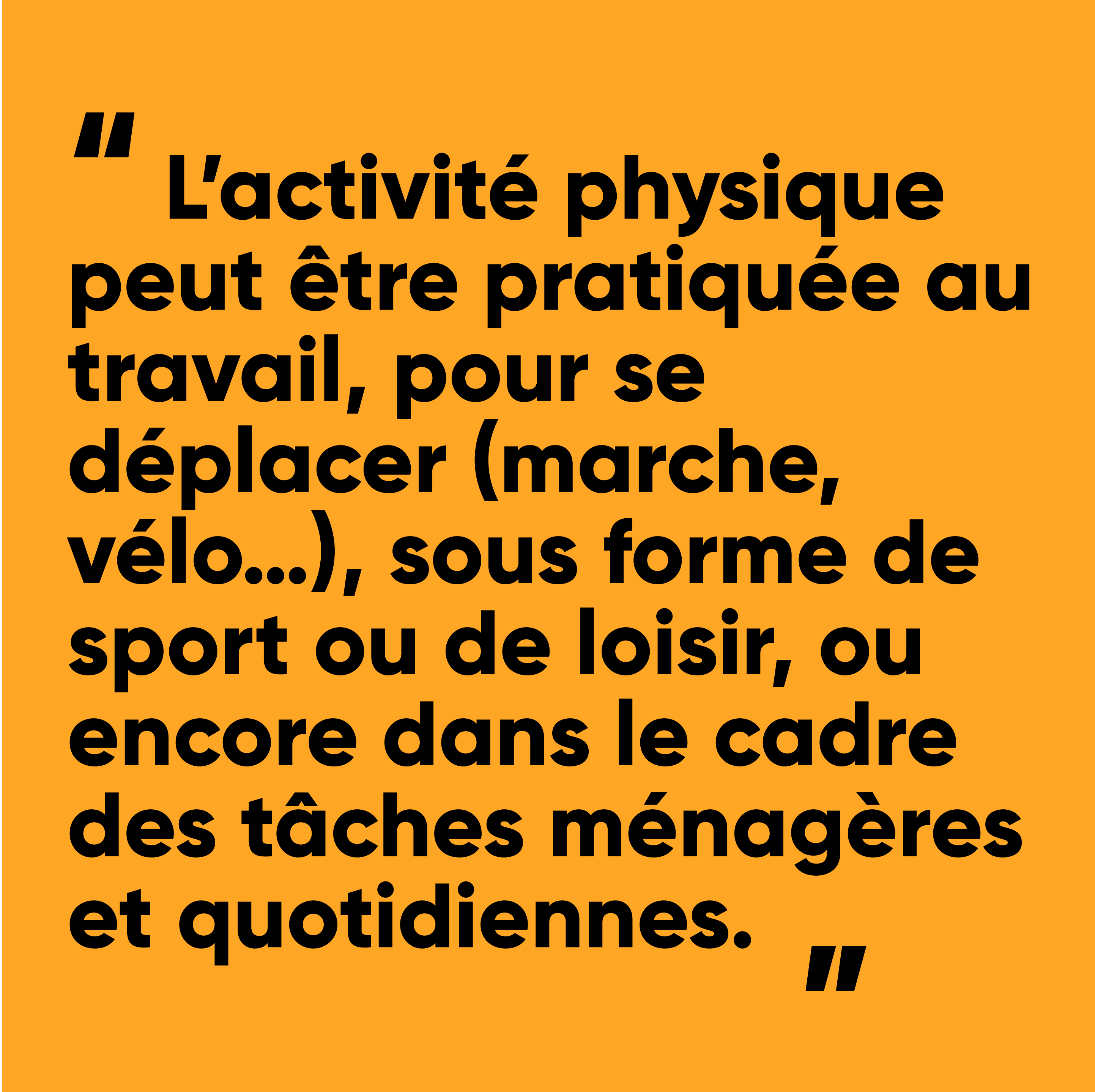




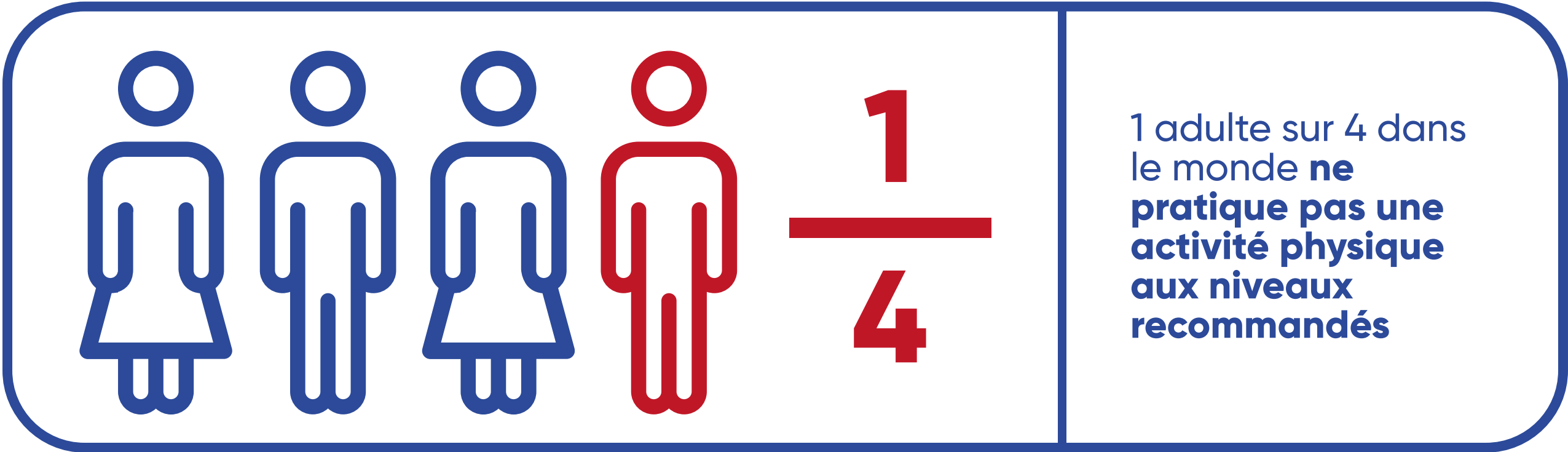
Les mardis
de la santé
intégrative
par la Cordée de la Réussite

L'Activité physique
Bénéfique pour le cœur,
le corps et l'esprit

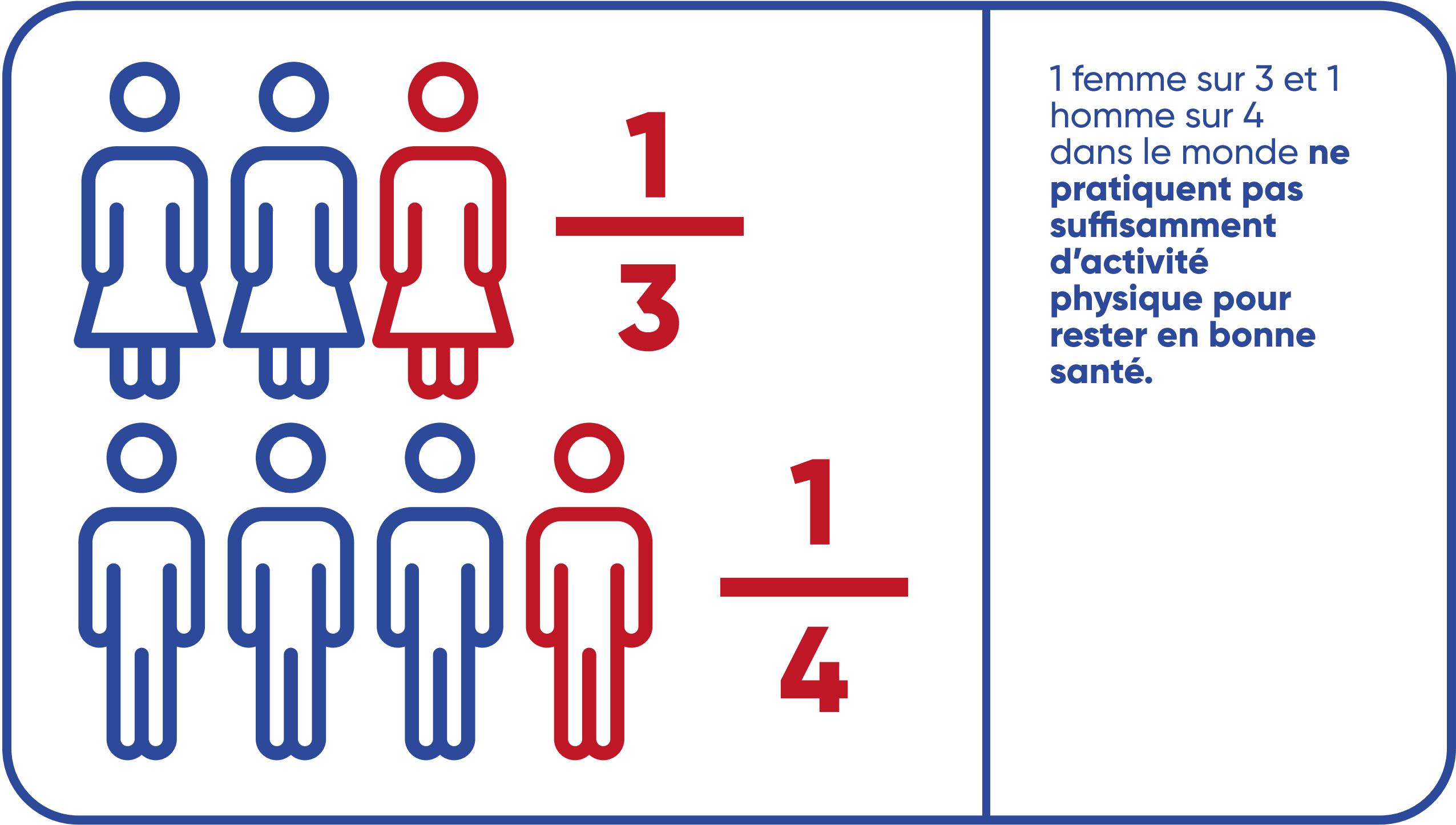


“ L'activité physique
peut être pratiquée au
travail, pour se
déplacer (marche,
vélo...), sous forme de
sport ou de loisir, ou
encore dans le cadre
des tâches ménagères
et quotidiennes. ”

Chiffres clés



1 adulte sur 4 dans
le monde **ne
pratique pas une
activité physique
aux niveaux
recommandés**



1 femme sur 3 et 1
homme sur 4
dans le monde **ne
pratiquent pas
suffisamment
d'activité
physique pour
rester en bonne
santé.**

Recommandations pour les adultes*

Limiter son temps de sédentarité : temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil (temps passé devant les écrans, travail à un bureau, etc.)

150 à 300 min par semaine d'une activité aérobique d'intensité modérée = au moins 30 min de marche 5 fois par semaine

Ou **75 à 150 min** d'une activité aérobique d'intensité soutenue (jogging, football,...)

Ou une combinaison équivalente

2X par semaine ou plus des activités de renforcement musculaire

*De 18 à 64 ans
Citation Sport & Santé
« L'activité physique adaptée : le médicament du XXIème siècle » Jean Michel Ricard

20-30%

Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de **20 % à 30 %** par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

5 millions

Jusqu'à **5 millions** de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active.

+ de 80%

+ de 80% des adolescents dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante.

L'activité physique
régulière votre
allié santé :

- Contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète de type 2
- Contribue à maintenir un poids corporel sain
- Réduit le risque d'hypertension
- Réduit les symptômes de dépression et d'anxiété
- Améliore les capacités de réflexion et d'apprentissage
- Garantit une croissance et un développement sains chez les jeunes
- Améliore le bien-être général

Source : OMS