

FICHE 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1) QU'EST CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

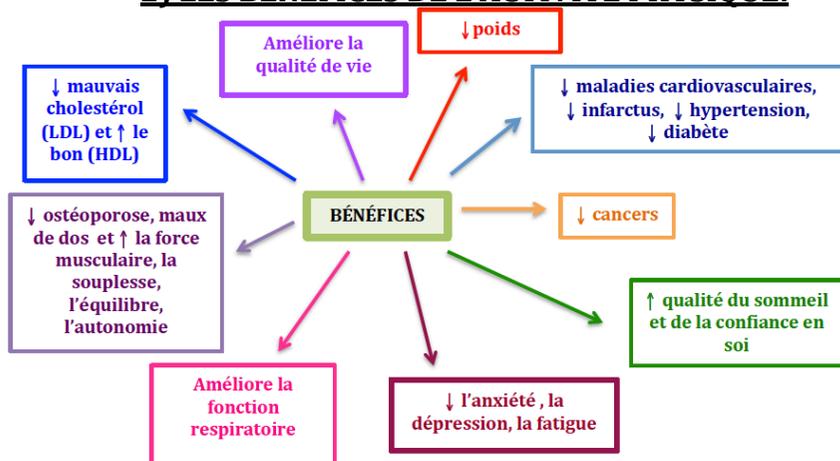
Etre Inactif c'est faire **moins de 30 min** d'activité physique modérée fractionnée ou continue par jour.

Etre Sédentaire c'est être **assis plus de 7h/j** en moyenne **OU** périodes assises **ininterrompues de plus de 2-3h**.

La sédentarité se calcule en nombre de pas quotidien :

- **sédentarité** : < 5 000 pas par jour
- **faiblement actif** : entre 5 000 et 7 500 pas par jour,
- **modérément actif** : entre 7 500 et 10 000 pas par jour
- **actif** : > 10 000 pas par jour.

2) LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE:



4) ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ (APA) :

- Dispensée par un professionnel formé spécifiquement à cette approche.
- Programme adapté à vos capacités physiques, vos attentes, votre état psychologique et/ou votre maladie.
- **BUT** : réapprendre à bouger en tenant compte de ses possibilités afin de retrouver une certaine autonomie.

3) CONSEILS :

- **30min d'activité physique** d'intensité modérée (essoufflement avec parole possible à l'effort) **par jour** (type marche rapide) par périodes d'au moins 10min.
- utiliser toutes les occasions possibles.
- commencer progressivement (2 fois par semaine)
- penser à s'hydrater et s'échauffer avant de commencer
- Diminuer votre sédentarité en changeant quelques habitudes (aller au travail à pied ou à vélo, prendre les escaliers plutôt que l'escalator, etc...)

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (30 min) ET ÉQUIVALENCE CALORIQUE ALIMENTAIRE			
FAIBLE INTENSITÉ - faire le ménage - faire les courses - cuisiner - marche (pas normale) - laver sa voiture - laver ses vitres - faire un billard - jouer au bowling 	MOYENNE INTENSITÉ - bricoler - jardiner - danser - natation détente - marche (pas rapide) - jouer au tennis (double) - golf - badminton - ski de fond détente 	INTENSITÉ ÉLEVÉE - randonnée pédestre ou à vélo - badminton - natation rapide - jogging (8km/h) - jouer au tennis (simple) 	INTENSITÉ TRÈS ÉLEVÉE - course à pied (10km/h) - vélo de montagne - saut à la corde - ski de fond 
150Kcal - 2 pommes - 2 boules de glace - 1 canette de soda - 2 verres de jus de fruits - 2 cuillères à café de nutella - 30g de pain + 30g fromage - 40g de pain + 1 carré de chocolat - 1 crème dessert - 1 bounty ou 1 kinder country - 2 coupes de champagne - 2 verres de vin 	200Kcal - 1 croissant - 1 steak (100g) - 1 tranche de foie gras - 4 tranches de saucisson - 1 yaourt à la grecque sans sucre - 4 « pépitos » 	300Kcal - 1 pêche melba - 1 hamburger - 1 part de pizza - 1 frite moyenne - 2 nems (porc) - 2 tranches pâté de volaille - 1 pain au chocolat - 1 magnum - 1 religieuse - 1 snicker ou 1 twix 	360Kcal - 1 petite part de quiche - ½ pizza - 1 feuilleté - 1 croque monsieur - 1 palmier (boulangerie) - 1 muffin (100g) 

	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PERSONNALISÉE (APAP)	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE (SSBE)
OBJECTIF	- but thérapeutique pour des personnes atteintes de maladies chroniques, au sein d'un groupe restreint .	- à visée bien-être (forme / qualité de vie / lien social...) dans un groupe de niveau
PUBLIC CONCERNÉ	- public atteint d'une ou plusieurs maladies chroniques , en fonction du niveau de limitation fonctionnelle identifié par le médecin traitant.	- personnes atteintes d'une maladie chronique sans aucune limitation fonctionnelle, ou minimales
ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> • un professionnel de santé : masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien; • un enseignant en Activité Physique Adaptée • un éducateur sportif, • les titulaires de certifications délivrées par les fédérations sportives agréées 	Tout intervenant ayant les compétences pour encadrer
PRISE EN CHARGE FINANCIERE	- pas de financement de la Caisse d'Assurance - seul une douzaine de mutuelles et d'assurances proposent à leurs affiliés une aide pour le financement de tout ou partie de leur pratique d'activité physique ou sportive et/ou de la consultation de prescription	