

De l'inactivité physique à l'activité physique!



LE CORPS EN MOUVEMENT

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Activité Physique insuffisante



Première cause de mortalité évitable

Bien-être Santé

Caractérisé par :
DURÉE, FRÉQUENCE, INTENSITÉ

Activité Physique

ADULTES

intensité modérée

30min par jour

5x/semaine
ou 3x/semaine à intensité soutenue



ENFANTS ADOLESCENTS

intensité modérée à soutenue

1h par jour
5x/semaine

Bénéfices sur la santé physique, mentale et sociale

RÉGULARITÉ + IMPORTANT QU'INTENSITÉ

C'EST QUOI ? DÉFINITION

Activité Physique

Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

VS.

Inactivité Physique

Non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

INTENSITÉ MODÉRÉE :
demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque

INTENSITÉ SOUTENUE :
demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement

Source : ONAPS