

La santé
GAGNE
l'entreprise

SPÉCIMEN



Zoom prévention

Activité physique

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

Le sport, un rempart contre le stress professionnel

Au fil du temps, 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 se traduire par une baisse des performances, des troubles de la mémoire et de l'attention et surtout une difficulté à s'adapter aux changements dans l'entreprise.

SPÉCIMEN

Une diminution des symptômes du stress

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. L'activité physique permet également de lutter contre les symptômes du stress : anxiété et nervosité, augmentation de la fréquence cardiaque, troubles digestifs, lombalgies, insomnies... En clair, avoir une activité physique régulière, c'est augmenter toutes ses ressources internes afin de mieux faire face à son environnement professionnel, social ou familial.



6

De diminuer les pathologies liées à la sédentarité en luttant contre les facteurs de risque (diminution du mauvais cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète...).

7

De 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

D'améliorer son apparence physique et son estime de soi, deux paramètres importants dans les métiers de la communication, de l'accueil de clientèle, et essentiels dans ses relations avec l'entourage professionnel.

9

De se dépasser, et ainsi de mieux affronter les challenges professionnels.

10

De favoriser l'arrêt de certaines addictions, comme celle du tabac.



LE CHIFFRE

Une activité physique d'intensité modérée d'au moins **3 heures par semaine** entraîne une réduction du risque de mortalité de l'ordre de **30 %**.

(source : INSERM, dossier de presse, avril 2008)

SPÉCIMEN

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 tranquille**
marcher, faire la vaisselle, bricoler, repasser...
- ⚡ = **30 minutes d'une activité moyenne**
marcher rapidement, passer l'aspirateur, danser (rock ou disco), faire du vélo, ou de la natation...
- ⚡ = **20 minutes d'une activité intense**
jogging, sports collectifs (volley, foot, basket...)



Quel sport choisir ?

La réponse est simple : celui qui vous plaît ! Car le sport doit rester un plaisir et non une contrainte. Mais attention, le choix d'un sport doit tenir compte de vos capacités et de votre condition physique.



SPÉCIMEN

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 est peut-être nécessaire. Dans tous les cas, choisissez une activité pratiquée en endurance pure, c'est-à-dire avec une très faible intensité.

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 pathologies ou un état de santé fragile constituent des contre-indications, temporaires ou définitives, d'où l'intérêt de faire un petit bilan de santé avec son médecin traitant.