



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Activité physique

L'activité physique, un antidote universel

Pratiquer une activité physique ou sportive de façon régulière permet de lutter efficacement contre de nombreuses pathologies :

Dans la vie personnelle...

- Surpoids et obésité
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Cancers du côlon et du sein
- Ostéoporose
- Dépression
- Troubles du sommeil

... comme au travail

- Stress et contraintes professionnelles
- Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Mal de dos

**Il n'y a pas d'âge
pour commencer un sport.**

Ses bienfaits
cardiovasculaires, respiratoires
et musculo-squelettiques
se font sentir à tout âge.

L'activité physique permet également de lutter contre les symptômes du stress professionnel :

- Anxiété et nervosité
- Lombalgies
- Sudation excessive
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



SPÉCIMEN

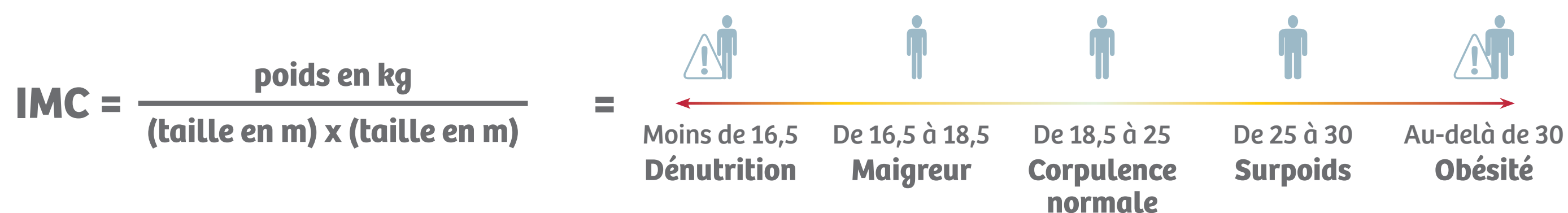
La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Activité physique

Testez votre condition physique

• Où en est votre indice de masse corporelle (IMC)?



Trop lourd?
Choisissez plutôt un sport « porté », comme la natation, le vélo ou la marche à pied, qui va favoriser la perte de poids sans risque pour vos articulations.

• Votre cœur est-il fragile?

Pour le savoir, mesurez votre périmètre abdominal!

La mesure s'effectue debout au niveau de la taille, le mètre-ruban passant au niveau du nombril.



Si plus de 102 cm



Si plus de 88 cm

Trop de ventre?
Consultez votre médecin. Un test d'effort chez un cardiologue est peut-être nécessaire.

• Avez-vous suffisamment de force?

Faites le plus de pompes possible en une minute

sans cambrer le dos, en descendant la poitrine jusqu'à ce qu'elle effleure le sol.



Manque de biceps?
Avant d'envisager la salle de sport, commencez par des exercices simples et faciles à faire chez vous!



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Activité physique

« Sportez-vous » bien en toute sécurité

Écoutez votre cœur pendant l'effort

- ❖ **Prenez votre pouls pendant un effort soutenu.** Ne dépassez jamais votre fréquence cardiaque maximale (FCM) qui est égale à $220 - \text{votre âge}$, soit 180 pulsations par minute à 40 ans.
- ❖ **En endurance,** votre fréquence cardiaque doit être égale de 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM), soit entre 90 et 108 pulsations par minute à l'âge de 40 ans.
- ❖ **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.

Prenez soin de vos articulations et de vos muscles

- ❖ **Échauffez-vous** pendant une dizaine de minutes afin de mettre progressivement vos muscles en mouvement.
- ❖ **Buvez suffisamment,** pendant et après l'effort. Vos urines doivent être claires et fréquentes.

Avant et après
un effort important,
adaptez votre alimentation !

Avant un effort, mangez des féculents. Les pâtes par exemple, vont fournir aux muscles du glycogène, le carburant de l'effort.

Après un effort, tournez-vous plutôt vers le chocolat, les pâtes de fruits ou les barres énergétiques pour recharger plus rapidement vos batteries.

CONSEILS SANTÉ POUR REPRENDRE LE SPORT DU BON PIED

- ❖ **Limitez la durée** de vos premières séances à 45 minutes, en alternant 5 minutes d'effort et 5 minutes de calme.
- ❖ **Consommez des aliments riches en antioxydants,** comme les fruits et les légumes verts, les céréales, les fruits secs, le germe de blé, la levure de bière, l'huile d'olive, les fruits de mer et les crustacés.

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GR O U P E **vyv**