



ÊTRE ACTIF !

NOM

Date



À savoir



Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour votre santé en général et pour votre cœur en particulier



Être actif, c'est surtout adopter quelques bonnes habitudes au quotidien : privilégier la marche aux transports, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, consacrer un peu de temps à des tâches ou l'on « s'active » (jardinage, tâches ménagères)

Quelques exemples d'activités quotidiennes et durée à leur consacrer pour un effet bénéfique :

Marche lente, repassage, bricolage, billard, bowling, tennis de table

Intensité faible

45 min

Marche d'un bon pas, ménage (aspirateur, lavage des vitres,...), ramassage des feuilles du jardin, danse, vélo, natation (loisir), aquagym

Intensité Modérée

30 min

Marche avec dénivelés, randonnées en moyenne montagne, sports collectifs, tennis, squash, natation (sportive)

Activités sportives intenses

25 min



ÉVALUEZ-VOUS

Combien de temps consacrez-vous par jour à des « travaux » (ménage, bricolage,...) ?

Combien de temps marchez-vous par jour (balades, trajets quotidiens, courses,...) ?

Quelles activités vous motivent particulièrement (danse, vélo, gym....) ?



VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

Ex : Je marche au moins 30 minutes par jour, je vais à la piscine 2 fois par semaine ...

.....

.....

.....

1. Ameli.fr <http://www.ameli-sante.fr/risque-cardiovasculaire/prevenir-le-risque-cardiovasculaire.html> . Consulté le 28/11/2019

2. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>. Consulté le 28/11/2019



Bristol-Myers Squibb

