

EN PRATIQUE

COMMENT FAIRE ?



- ✔ Je me rends à mes cours à pied ou à vélo lorsque c'est possible.
- ✔ Je descends des transports en commun un arrêt ou une station avant ma destination.
- ✔ J'oublie les ascenseurs et escalators : je monte et descends les escaliers.
- ✔ Je gare mon véhicule à distance de l'endroit où je me rends afin de marcher un peu.
- ✔ Je fais mes petites courses à pied.
- ✔ Lorsque j'entreprends un sport, je me fixe des objectifs réalistes.
- ✔ Je danse lorsque je suis en soirée.
- ✔ Je range et nettoie mon appartement.
- ✔ Je prévois des soirées d'activités avec les amis (bowling, billard,...).
- ✔ Je pratique des exercices d'assouplissement / de relaxation.
- ✔ Je me renseigne sur les pistes cyclables et les sentiers de randonnée pédestre les plus proches et je les utilise de temps en temps.
- ✔ J'évite de rester assis pendant de longues périodes, comme pour regarder la télé ou lorsque j'utilise l'ordinateur.
- ✔ J'apprends à varier les activités physiques.
- ✔ Je me rapproche d'une structure encadrée pour pratiquer une activité physique ou sportive de manière régulière et collective (clubs, services sport des universités...)

PRÉVENTION SANTÉ



PRÉVENTION SANTÉ

Pour m'informer, pour en parler, demander de l'aide :

www.mgel.fr

www.mangerbouger.fr

www.inpes.sante.fr

BOUGER = SANTÉ



Ce qui compte c'est de bouger, c'est l'accumulation de petits gestes qui fait le plein d'énergie.

Ma mutuelle, mon partenaire bien-être.

Ma mutuelle, mon partenaire bien-être.





INFOS PRATIQUES

VRAI FAUX ?



L'activité physique correspond à « tout mouvement corporel produit par la contraction de muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos ». Elle varie selon l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée. De ce fait, l'activité physique recouvre donc un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive.

Ainsi on la retrouve :

- A la maison / appartement,
- A la Fac,
- Au Travail,
- En soirée,
- Dans les déplacements,
- Dans les loisirs.

C'est en choisissant les exercices qui vous plaisent le plus que vous réussirez à mettre l'activité physique au programme de votre vie quotidienne.



Seul 1 étudiant sur 2 déclare pratiquer régulièrement une activité physique¹

1. Enquête CSA/USEM. La santé des étudiants en 2009.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

La pratique d'une activité physique quotidienne procure de nombreux bienfaits :

Pour le bien-être :

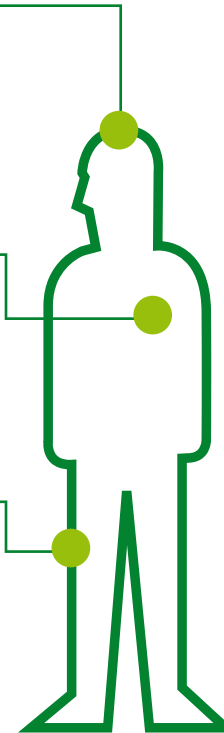
l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue. Elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et à être plus détendu.

Pour la santé :

elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardio-vasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose...)

Pour la condition physique :

elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle aide également à rester plus autonome avec l'âge.



Les risques liés à l'inactivité :

décès prématurés, maladies du cœur, obésité, hypertension artérielle, diabète de maturité, ostéoporose, accidents cérébrovasculaires, dépression, cancer du côlon

« Faire du vélo est considéré comme une activité physique ».

FAUX.
 VRAI.

VRAI : Le vélo est considéré comme une activité physique à condition qu'il soit pratiqué pendant 30 minutes au minimum.

« L'activité physique augmente le risque de maladies cardiovasculaires. »

FAUX.
 VRAI.

FAUX : Au contraire c'est la sédentarité qui est un facteur aggravant des maladies cardio-vasculaires. Plus la personne est active et moins le risque est important.

« Je dois être un grand sportif pour voir les bénéfices de l'activité physique sur ma santé. »

FAUX.
 VRAI.

FAUX : Il suffit de faire minimum 45 min de repassage ou 30 min de natation « plaisir » pour profiter des bénéfices d'une activité physique.

« Je suis très occupé(e). Pratiquer une activité physique demande trop de temps! »

FAUX.
 VRAI.

FAUX : Il ne faut que 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq jours par semaine pour améliorer son état de santé et rester en forme. L'exercice peut être réparti tout au long de la journée : une marche rapide de 10 minutes, trois fois par jour par exemple ou 20 minutes le matin et 10 minutes plus tard dans la journée.



**30 minutes
d'activité physique/jour
7 jours/semaine**