

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ACCESSIBLE A TOUS

GUIDE PRATIQUE



**LE CORPS EST FAIT POUR BOUGER**

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

---

**Tout mouvement de la vie quotidienne** produit par les muscles squelettiques entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à l'énergie de repos. Les bénéfices sont d'autant plus visibles lorsque l'activité physique s'accompagne d'une **alimentation équilibrée**.

### Quelques chiffres

Source : Santé Publique France



**3 HOMMES ET  
4 FEMMES SUR 10**

Ne respectent pas les recommandations d'activité physique

**1 ADULTE SUR 5**

Passent plus de 7 heures par jour assis

**39%  
DES PERSONNES**

Passent plus de 3 heures par jour devant un écran pour les loisirs

***\*Signaler au médecin du travail tout malaise pendant ou après une activité physique ainsi que toute douleur inhabituelle ou essoufflement anormal.***



## BÉNÉFICES SANTÉ

### MAINTENIR OU AMÉLIORER LA SANTÉ

#### Santé mentale

- Éviter la dépression
- Lutter contre le stress et l'anxiété
- Créer de la confiance en soi
- Créer des liens sociaux
- Prévenir les risques psychosociaux



#### Santé physique

- Améliorer le sommeil
- Réduire les pathologies, les maladies cardiovasculaires,...
- Diminuer le risque de surpoids et d'obésité
- Maintenir une bonne condition physique



## ACTIVITÉS

### DIMINUER LE TEMPS DE SÉDENTARITÉ

#### Échauffement

- Le matin, avant l'effort ou au cours de la journée : rotation des articulations et étirements

#### Déplacements

- Déplacement actif : vélo, trottinette
- Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire ses courses à pied
- Utiliser les transports en commun
- Marcher ou bien descendre un arrêt (bus, tram, métro) avant



#### Activités domestiques/quotidiennes

- Faire du ménage, bricolage, jardinage, la cuisine, etc.

- Ne pas rester plus de 3 h devant un écran
- Promener ses animaux domestiques



### Activités de loisirs

- Pratiquer du sport, adapté à l'individu
- Danser
- Faire des activités en plein air



## Quelques conseils pour mieux adapter son activité physique



Prendre en compte son état de santé et son âge



Prendre du plaisir dans le choix de son activité



Dégager ou prioriser du temps



## TRAVAIL

# AMÉLIORER LA SANTÉ DES SALARIÉS ET DIMINUER LEUR TEMPS ASSIS

### Bouger

- Bouger les pieds sous le bureau
- Faire des pauses actives régulières
- Passer les appels en marchant
- Marcher après le déjeuner
- Déplacement actif : vélo, marche etc.
- Pratiquer des exercices supervisés et adaptés

### Temps social

- Discuter debout
- Se lever pour échanger plutôt que d'envoyer un email

### Pour aller plus loin – Employeur

- Modifier l'espace de travail individuel : bureaux à hauteur variable,...
- Équiper des espaces dédiés pour la pratique d'une activité physique



**L'Etat peut financer une partie de ces aménagements**

# CONTACT

## **AMET - Siège Social**

13 Rue Joseph et Etienne Montgolfier  
93110 Rosny-sous-Bois

---

**Tél** : 01.49.35.82.50

---

**Mail** : [contact@amet.org](mailto:contact@amet.org)

---

**Site internet** : [www.amet.org](http://www.amet.org)

---

**Ensemble, capitalisons sur la prévention.**

Capitaliser sur la prévention,  
c'est capitaliser sur la santé de l'entreprise et de ses  
salariés.