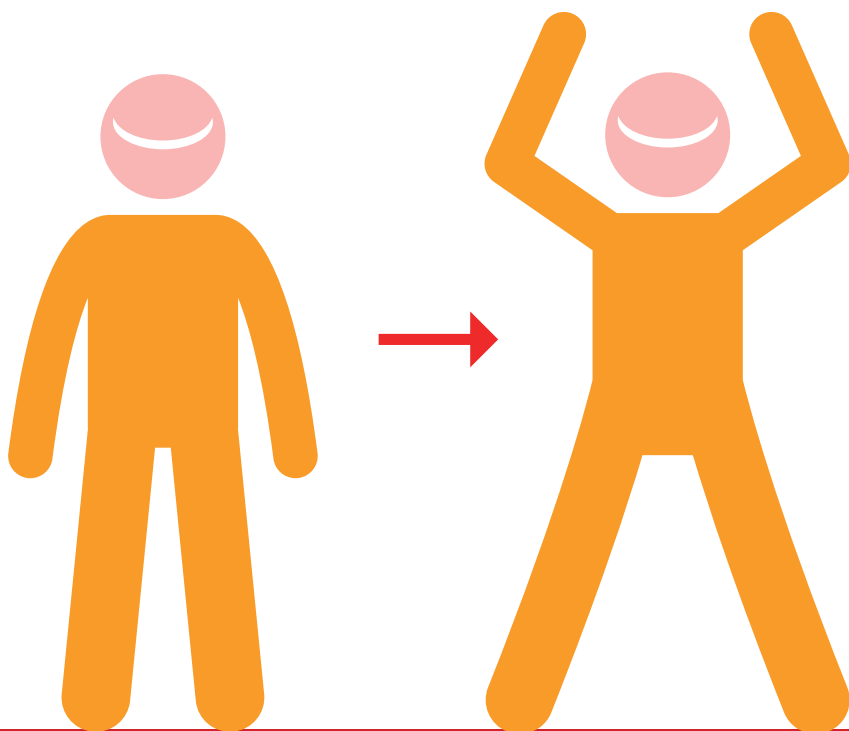




# ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique régulière, même à faible dose, a des effets bénéfiques très rapides sur votre santé.

Le corps est conçu pour bouger. Il suffit de quelques minutes d'activité physique pour rester en forme et protéger votre santé.



## L'activité physique régulière :

- Améliore le système cardiovasculaire, notamment en renforçant le cœur et en diminuant l'hypertension artérielle et donc, les risques d'infarctus.
- Augmente le volume pulmonaire et permet une meilleure oxygénation du corps et du cerveau.
- Renforce les os et dynamise les muscles
- Améliore les réflexes et la coordination des mouvements
- Aide à prévenir l'apparition de nombreuses maladie graves : diabète, ostéoporose,...

## L'activité physique à aussi des effets très positifs sur la santé mentale :



- Elle permet de réduire l'anxiété et de diminuer les effets néfastes du stress.
- Lors d'un effort modéré de 15 à 30 minutes, la libération de certaines hormones (endorphines) provoque spontanément un état euphorique et positif, qui aide à la relaxation et au relâchement des tensions.

## PAS BESOIN D'ÊTRE UN GRAND SPORTIF !

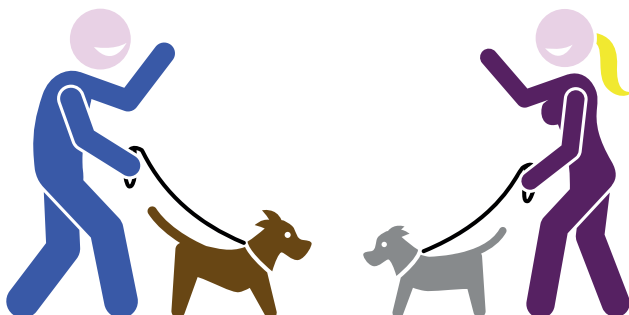
- Pour être réellement bénéfique, l'activité physique doit devenir une habitude quotidienne.
- 30 minutes d'activité physique quotidienne suffisent à obtenir des résultats positifs. L'important n'est pas l'intensité mais la régularité.
- Il n'est pas obligatoire de faire les 30 minutes d'un coup, par contre, la durée minimale pour que l'activité soit bénéfique est de 10 minutes.

# QUELLE ACTIVITÉ PRATIQUER ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense énergétique supérieure à celle du repos.

## Elle comprend donc le sport mais aussi d'autres actions du quotidien :

- Monter les escaliers (plutôt que prendre l'ascenseur)
- Marcher (pour aller chercher le pain)
- Jardiner
- Bricoler
- Faire du vélo
- Une partie de ballon avec les enfants
- Promener le chien (il vous dira merci)
- ...



## Pour rester motivé :

Varier les plaisirs avec des activités différentes

Associer l'entourage aux activités, ...

« Dans le choix d'une activité, c'est l'envie et le plaisir qui doivent vous guider. Il n'y a pas de bon ou de mauvais sport, l'essentiel est d'y prendre goût. »

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

**N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.  
Il est votre conseiller pour les risques professionnels  
0800 360 400 - [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)**

