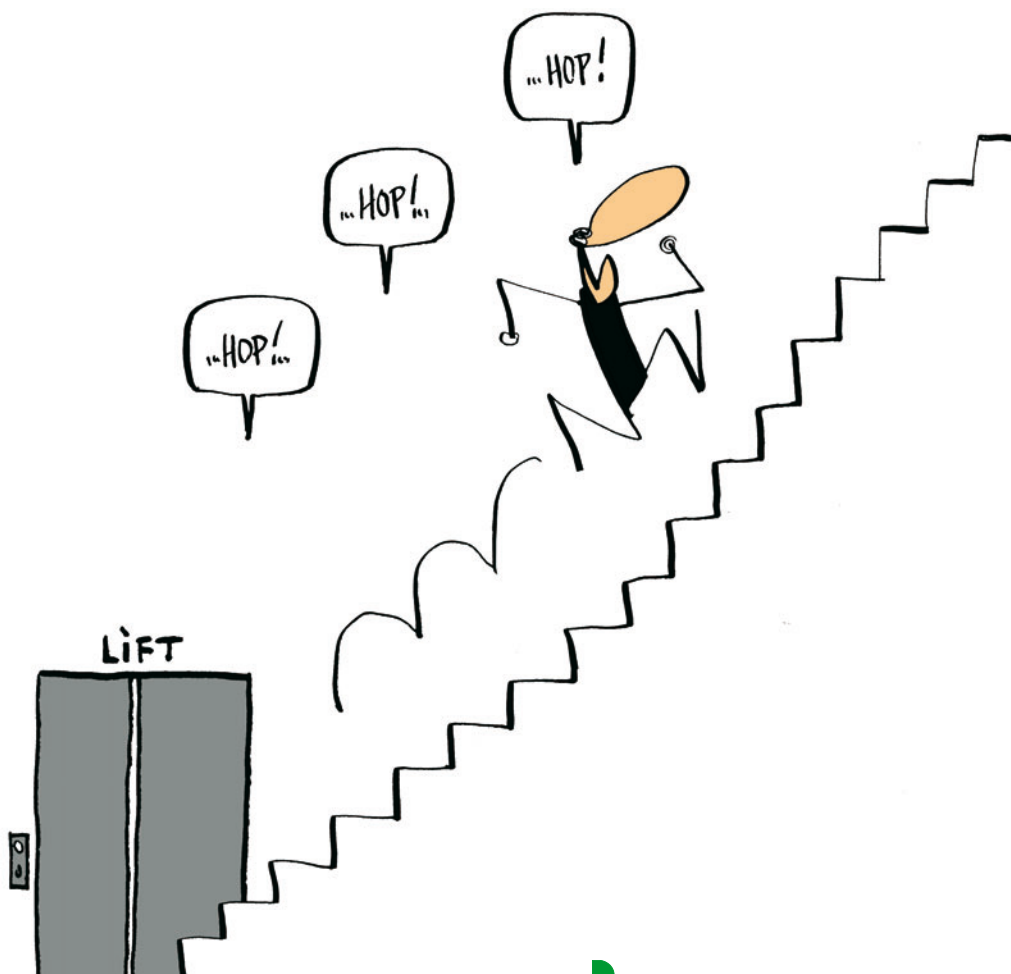


Mon poids idéal?!

Bouger, un élément indispensable à ma santé

Brèves informations pour adultes



pharmaSuisse 

Une campagne de promotion de la santé de la Société Suisse des Pharmaciens

Forme, santé et bien-être



Office fédérale du sport OFSPO

**Principe fondamental:
le mouvement est individuel;
ayez le courage de découvrir
votre propre régime d'activité physique.**

■ Effets de l'activité physique sur la santé

Une activité physique régulière augmente la forme physique et psychique, réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de maladie métabolique, d'ostéoporose et permet d'atteindre un poids corporel sain.

■ Activité physique – hier et aujourd'hui

Notre style de vie a profondément changé au cours des 50 à 100 dernières années. Il y a quelques milliers d'années, nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs qui parcouraient quotidiennement 25 kilomètres voire davantage à pied. De nos jours, jeunes et vieux bougent la plupart du temps trop peu du point de vue de la santé.

■ Sortir de l'inactivité

Faire chaque jour 30 minutes ou 3 fois 10 minutes d'activité physique.
Intensité moyenne = respiration légèrement accélérée.

Possibilités d'activités physiques pendant le temps libre/les loisirs

Activités de loisirs nécessitant peu de matériel et d'exercice:

- Randonnées
- Natation
- Walking/jogging léger
- Ski de fond
- Vélo
- Gymnastique aquatique etc.

Possibilités d'activités physiques intégrées dans le quotidien

- Se rendre à pied ou à bicyclette sur le lieu de travail (ou effectuer au moins une partie du trajet)
- Faire ses courses à pied ou en bicyclette
- Utilisation de l'escalier au lieu de l'escalier roulant ou de l'ascenseur
- Travail dans le jardin ou dans la maison



■ Passer à la vitesse supérieure

Si pour vous, les 30 minutes d'activité physique par jour ont déjà acquis le statut de routine, vous pouvez faire encore plus pour votre santé, votre qualité de vie et vos performances en pratiquant un entraînement ciblé.

Entraînement d'endurance

- Pour l'amélioration de l'endurance et l'amélioration de la condition physique
- 3 fois 20 à 60 minutes par semaine
- Intensité: sudation légère, respiration accélérée, en pouvant continuer simultanément à parler

Entraînement de force

- Pour le développement et l'entretien des muscles
- Contribue à la santé et à la qualité de vie à tout âge
- 2 fois par semaine. Répéter les exercices 8 à 15 fois
- L'entraînement de la souplesse se combine idéalement avec les exercices de musculation
Il peut s'agir d'exercices de gymnastique ou de stretching



■ Passage au sport de compétition

Le bénéfice additionnel diminue: si l'entraînement dépasse les deux premiers niveaux, les effets sur la santé augmentent encore. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas linéaire. A partir de 50 kilomètres de jogging ou de cinq heures de natation hebdomadaires, on ne verra pratiquement plus de différence.

Il n'est pas foncièrement mauvais pour la santé de faire plus de sport, mais il faut bien planifier les horaires d'entraînement, les compétitions et les phases de récupération et attacher une grande importance à l'alimentation, sous peine de voir augmenter le risque d'excès et d'accidents.

■ Tout le monde peut-il appliquer ces recommandations?

Les personnes en bonne santé peuvent s'adonner à tout âge à des activités quotidiennes, mais aussi à des activités correspondant à une marche rapide. Si vous avez des doutes ou si vous souhaitez accroître l'intensité de vos séances d'entraînement, votre pharmacien pourra vous conseiller et vous dire si vous devriez consulter un médecin.

Pour plus d'informations, consultez les sites internet suivants:

- www.sge-ssn.ch
- www.suissebalance.ch
- www.promotionsante.ch
- www.migesplus.ch (documents en plusieurs langues étrangères)
- www.hepa.ch

L'activité physique et l'alimentation sont deux éléments essentiels pour la santé, le bien-être et un poids corporel sain.

Bien du plaisir et plein de succès!

Votre pharmacie

Timbre de la pharmacie

pharmaSuisse 

Une campagne de promotion de la santé de la Société Suisse des Pharmaciens

La campagne de promotion de la santé est soutenue par:



En collaboration avec:

