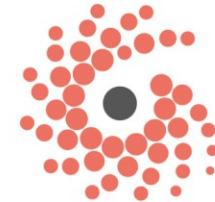




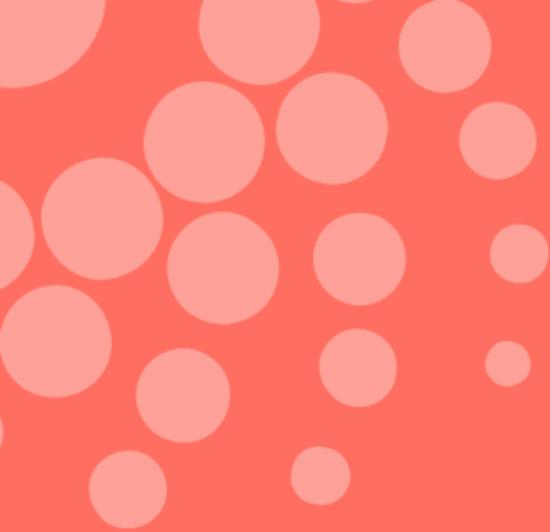
Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité



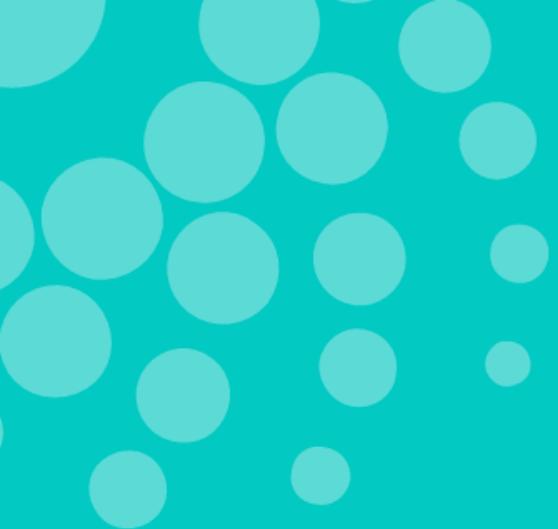
PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique





QUI SUIS-JE ?



ET VOUS ?



RÈGLES DU GROUPE

- Confidentialité
- Respect des autres
- Non jugement

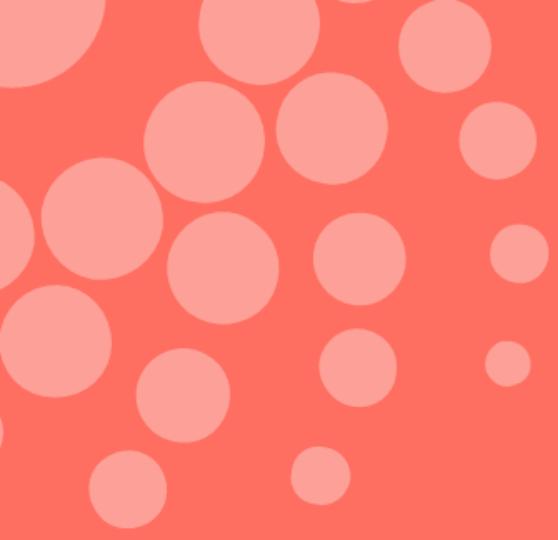


OBJECTIFS DE LA SÉANCE



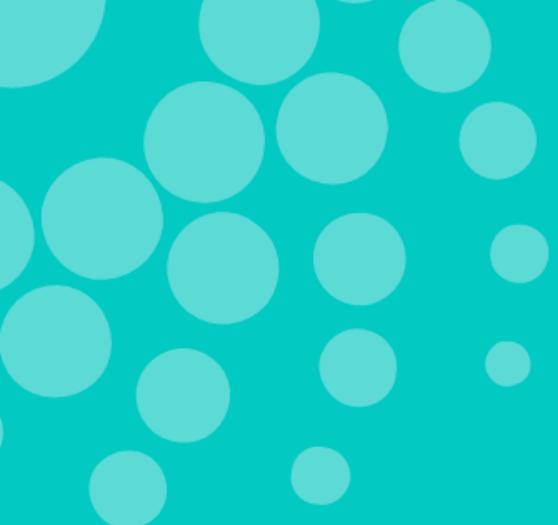
Comprendre les bienfaits d'une activité physique et les risques de la sédentarité

- Distinguer les types d'activité physique
- Connaitre les principales recommandations de pratique
- Connaitre différentes techniques d'exercices à domicile
- Se représenter les dangers de la sédentarité
- Construire une stratégie d'amélioration de son niveau d'activité physique / de sédentarité au quotidien

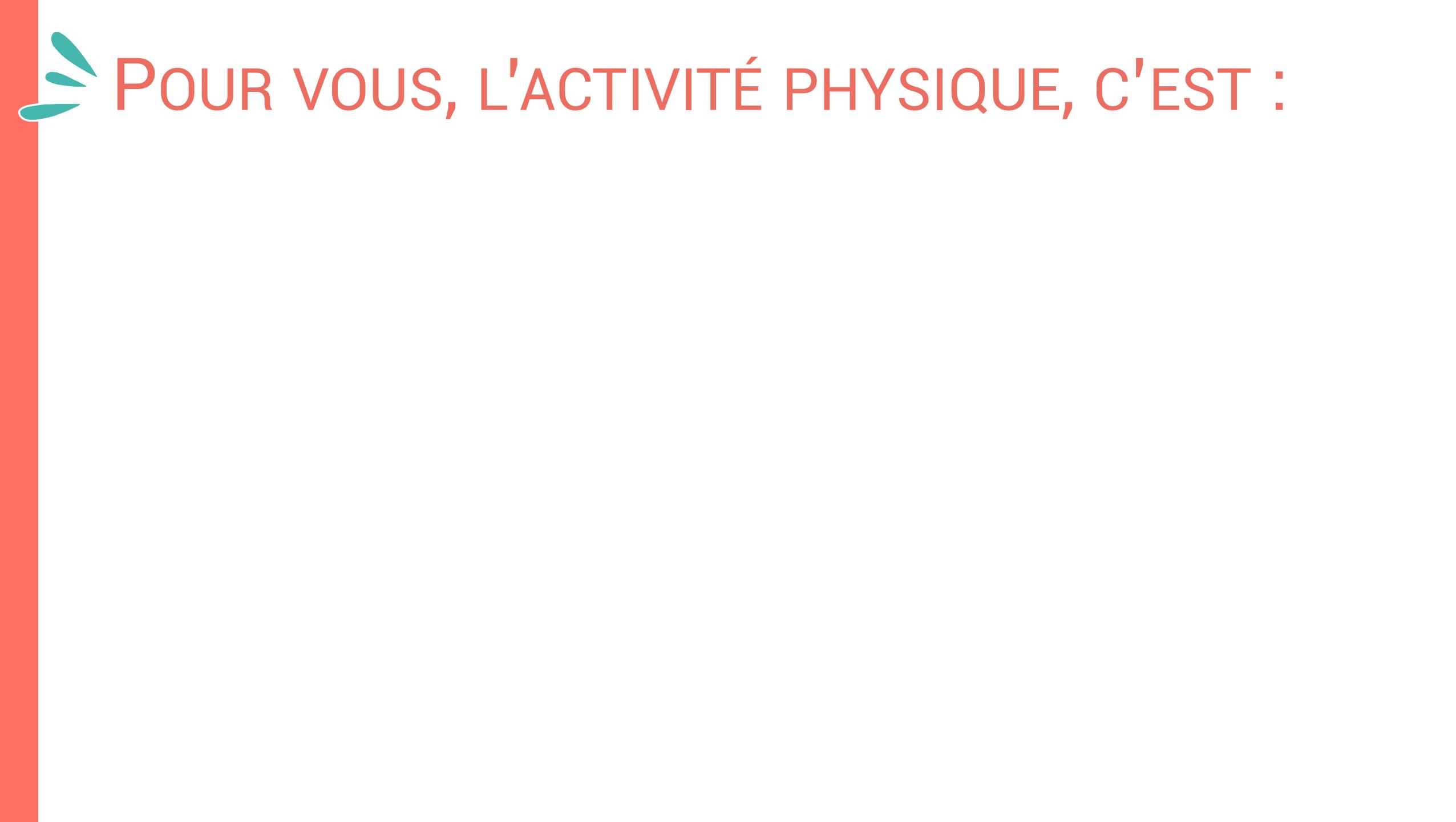


VOS ATTENTES VOS BESOINS

VIS-À-VIS DE CETTE SÉANCE



CONNAISSANCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



POUR VOUS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST :



INACTIVITÉ

PHYSIQUE

Non-atteinte des recommandations en termes d'activité physique (faire moins de 30min/jour de marche active par exemple)



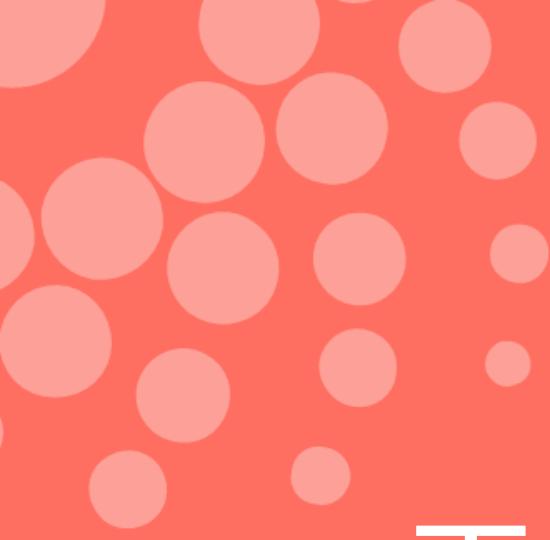
30 min/jour
5 fois par semaine
Intensité modérée

Par exemple :
Marche active, ...



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel augmentant la dépense en énergie (marche, ménage, danse, ...)



TECHNIQUES D'EXERCICES À DOMICILE



ACTIVITÉ PHYSIQUE

CARDIO-RESPIRATOIRE



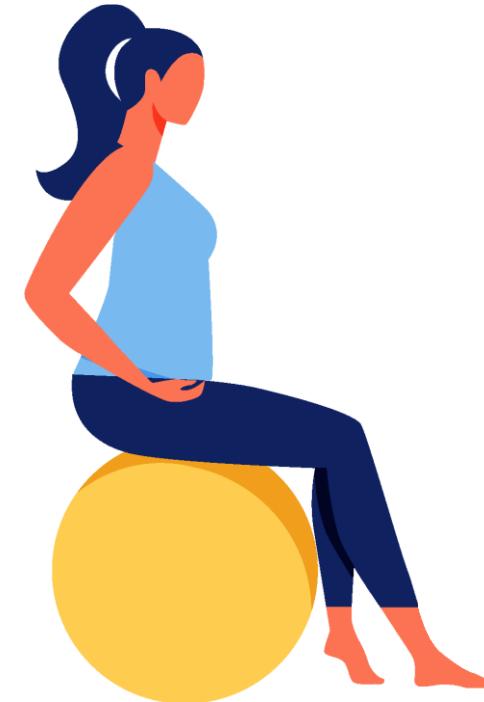


ASSOUEPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE





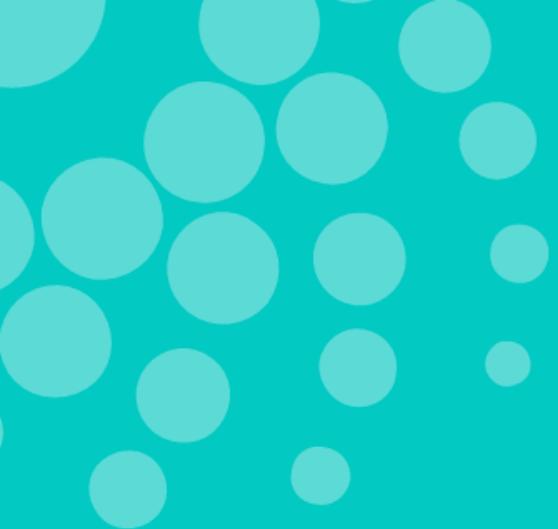
REFORCEMENT MUSCULAIRE





ÉQUILIBRE





SÉDENTARITÉ



SÉDENTARITÉ

Temps passé assis ou allongé dans la journée que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran.



Impacts Négatifs
sur la santé

même en étant
physiquement actif

< 3h/jour

Faible

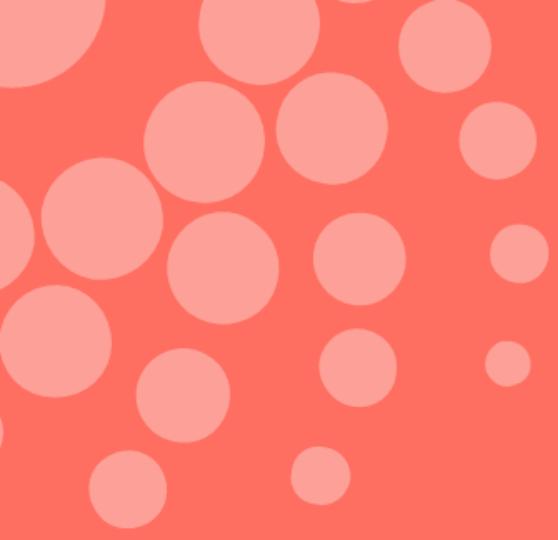
3 à 7h/ jour

Modéré

> 7h/ jour

Élevé

3 Niveaux de sédentarité

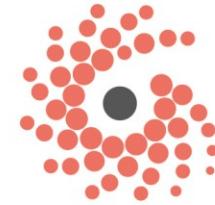


QU'EST-CE QUE
LA SÉANCE VOUS
A APPORTÉ ?





MERCI
DE VOTRE ATTENTION



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

