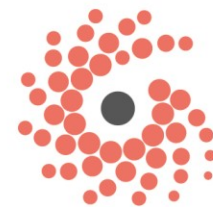




# Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité



**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
- Connaître les principales recommandations de pratique
- Connaître 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 :



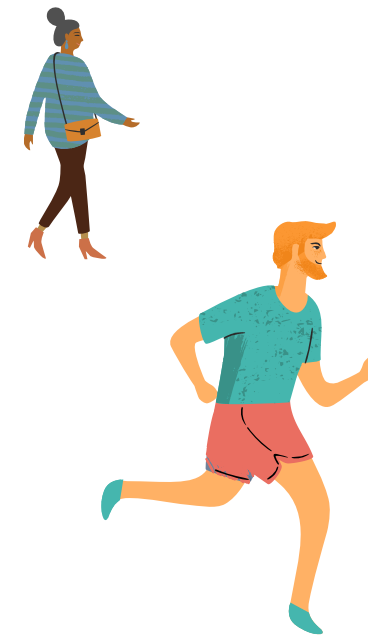


## INACTIVITÉ PHYSIQUE

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

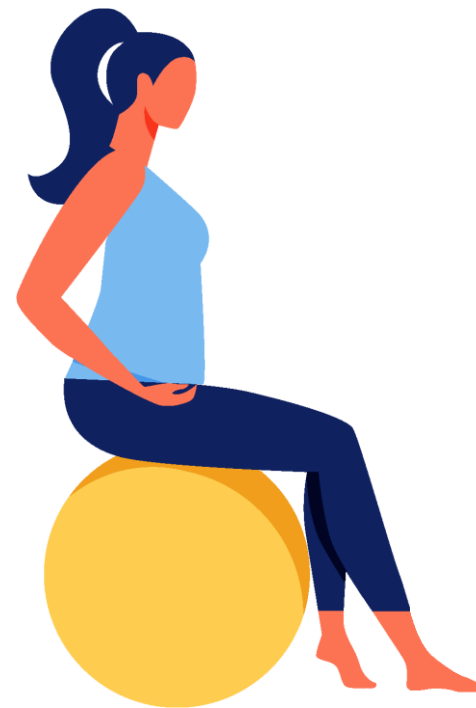




# ASSOUPPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE



# RENFORCEMENT 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

