

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce sont tous les mouvements du corps produits par la contraction des muscles qui augmentent la dépense d'énergie.

L'activité physique c'est faire du sport, mais aussi travailler, marcher, danser, jardiner, faire le ménage, jouer avec les enfants, promener le chien...

### LE SAVIEZ-VOUS?

L'OMS recommande au moins **30 minutes** d'activité physique dynamique par jour.

## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS?

- » Pratiquer au moins **2h30 par semaine**, permet d'améliorer l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et osseux, réduire le risque de dépression.
- » Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués **au moins deux fois par semaine**.
- » **Toute activité physique régulière**, quelle qu'en soit la durée, procure un bénéfice pour la santé. Le dépassement des recommandations entraîne des bénéfices supplémentaires.

## Quelques adresses utiles

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.sports.gouv.fr/](http://www.sports.gouv.fr/)



Consultez le dossier sur notre site internet



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur  
[sstrn.fr/suivez-nous](http://sstrn.fr/suivez-nous)

© SSTRN | Code article : sstrn-ds054 | Date de révision : 04/2026 | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © AdobeStock



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOUGER, UN ENJEU POUR VOTRE SANTÉ!

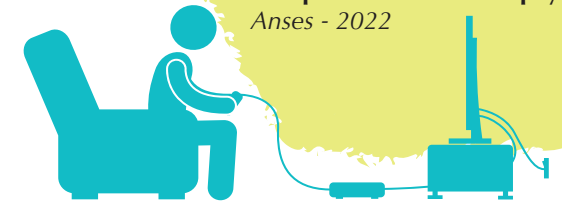
## LA SÉDENTARITÉ

La sédentarité est une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée.



### LE SAVIEZ-VOUS?

**95 %** des adultes en France ne font pas assez d'activité physique.  
Anses - 2022



### Les conséquences sur la santé :

- » augmentation du risque de maladie cardiovasculaire
- » diabète
- » obésité
- » cancers
- » TMS...

## LA SOLUTION POUR PRÉVENIR LA SÉDENTARITÉ?

### Le mouvement!

Le corps a besoin de bouger pour vivre.

## LES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ

### Effet protecteur pour de nombreuses pathologies

- » Diminue le risque de maladie cardiovasculaire.
- » Améliore le fonctionnement du cœur.
- » Diminue le risque de diabète, de cancer, d'ostéoporose et de la maladie d'Alzheimer.
- » Lutte contre les douleurs musculaires, tendineuses et ligamentaires ainsi que le mal de dos.
- » Limite la prise de poids.
- » Augmente la part de bon cholestérol dans le sang en lien avec une alimentation équilibrée.

### Amélioration de la condition physique

- » Force musculaire augmentée, amélioration de l'endurance.
- » Meilleurs équilibre, souplesse et coordination.
- » Permet de rester plus autonome avec l'âge.
- » Diminution du risque de chute (accidents au travail et vie courante).

### Et aussi :

- » Améliore la qualité de vie et la sensation de bien-être.
- » A un effet positif sur l'anxiété et la dépression.
- » Favorise la détente et le sommeil.
- » Développe la relation à l'autre.



Beaucoup d'idées reçues!

«Je n'ai pas le temps de faire du sport ou une activité physique!»

«Mon travail c'est déjà du sport!»

«Quand je rentre du travail, je suis fatigué!»

«Je dois m'occuper des enfants»

«Je n'aime pas les salles de sport et ça coûte cher!»

«Je n'assume pas mon corps devant les autres!»



L'activité physique est trop souvent considérée comme recouvrant uniquement la pratique sportive, alors qu'elle englobe toutes les formes d'activité physique quotidiennes, de travail ou de loisir qui sollicitent la fonction musculaire et la dépense énergétique.



## DES IDÉES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR VOUS AU QUOTIDIEN

- » Sur l'heure de pause le midi, prenez 20 minutes pour marcher, profitez-en pour motiver vos collègues. Ou le soir, en rentrant du travail, seul, avec le chien, votre conjoint(e)...
- » Le soir en rentrant du travail ou le week-end jouez avec vos enfants dans le jardin, allez faire du vélo, même 15/20 minutes c'est bien!
- » Faites des exercices de renforcement musculaire, vous avez besoin uniquement d'un tapis, inspirez-vous de vidéos sur YouTube par exemple.

- » Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- » Privilégiez les trajets à pied ou à vélo (pour aller chercher les enfants, acheter le pain...).
- » Si vous prenez les transports en commun, descendez une station plus tôt et marchez.
- » Garez votre véhicule à distance de l'endroit où vous devez vous rendre pour marcher un peu (pour aller au travail, sur le parking du supermarché, etc.).
- » Jardinage, bricolage, activités ménagères, etc.

Ce sont aussi des activités physiques à part entière!



## COMMENT SE MOTIVER DANS LA DURÉE?

- » Fixez-vous un **objectif atteignable** pour avoir un but vers lequel avancer.
- » Vous ne trouvez pas le temps de bouger? **En planifiant vos activités physiques à l'avance**, vous êtes certain(e) de vous réserver le temps nécessaire pour faire de l'exercice.
- » Pour ne pas vous lasser, **alternez entre différentes activités** : marche à pied, activités sportives, activités domestiques (bricolage, jardinage...).
- » **Écoutez de la musique** pour rendre vos balades ou activités domestiques plus dynamiques. Si vous marchez ou courez, **changez fréquemment votre itinéraire**. Invitez des amis à partager un moment d'activité physique avec vous.

- » La météo n'est pas idéale pour un sport en extérieur? Allez à la piscine, faites du vélo d'intérieur ou quelques exercices de renforcement musculaire à la maison.
- » Vous êtes d'humeur maussade aujourd'hui? **L'activité physique est excellente pour le moral**. C'est une bonne façon de se défouler ou de relâcher la pression et d'évacuer le stress que vous pouvez ressentir au quotidien.

C'est un moment que vous prenez pour vous, une façon de vous reconnecter avec vous-même, loin de l'agitation du quotidien.