



Parce que rien n'est plus précieux
que votre santé, bougez aujourd'hui
pour être en forme demain !

Guide activité physique

Mgéfi
groupe matmut

PRÉVENTION

L'activité physique : un rôle indispensable pour votre santé.

On parle d'activité physique pour désigner « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos* ».

Reconnue comme un déterminant de santé majeur, elle permet d'améliorer notre état de santé, de prévenir les maladies et le vieillissement. Elle favorise aussi le maintien de notre qualité de vie et notre bien-être. Adopter un mode de vie actif est donc important !

Or, avec la palette de services à notre disposition au quotidien (voiture, transports en commun, ascenseurs, progrès technologiques et numériques), nous sommes de plus en plus sédentaires. Mais qui dit activité physique ne dit pas forcément marathon !

On parle aussi des loisirs, des déplacements (marche, vélo...), des activités professionnelles, des tâches ménagères, du jardinage et du sport dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Ce livret vous donnera les bons conseils pour lutter contre la sédentarité et trouver des solutions pour vous activer au quotidien.

*source : OMS

“ Mais qui dit activité physique ne dit pas forcément marathon ! ”





SOMMAIRE

■ Page 4

Activité physique : tous concernés !

■ Page 6

Se bouger au quotidien

■ Page 8

Activités physiques pour tous les niveaux

■ Page 10

Les bénéfices santé de la pratique d'une activité physique régulière

■ Page 12

Bien manger pour mieux bouger !

■ Page 13

Les recommandations

■ Page 15

Le saviez-vous ?

Activité physique : tous concernés !



ENFANTS & ADOLESCENTS

Au moins 1h d'activité physique par jour, d'intensité modérée à régulière : corde à sauter, jeux de ballon, gymnastique, saut à l'élastique... pour améliorer la santé osseuse, la souplesse et renforcer les muscles.

Attention à la sédentarité !

L'utilisation des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, téléphones, tablettes) doit être limitée.

ADULTES EN BONNE SANTÉ (entre 18 et 60 ans)

Au moins 30 minutes d'activité physique par jour, d'intensité modérée et élevée, 5 fois par semaine ou plus au quotidien via la marche, le vélo, l'utilisation des escaliers, etc. ou à l'occasion de loisirs tels que la natation, la randonnée, la course à pied, les sports collectifs, le fitness.

Il est recommandé en complément, d'exercer des activités de renforcement musculaire et des exercices pour développer la souplesse au moins 2 à 3 fois par semaine.



SENIORS (au-delà de 60 ans)

Pratiquer une activité physique 3 jours par semaine ou plus. Il est recommandé d'exercer des activités de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse (vélo, marche rapide, natation...).

En complément de son effet préventif et/ou curatif sur de nombreuses maladies, la pratique fréquente d'activités physiques chez les seniors permet de maintenir la force musculaire, de favoriser la mobilité, de conserver l'équilibre, prévenant les risques de chutes et préservant l'autonomie.



■ FEMMES ENCEINTES

Demander l'avis de son médecin avant d'entamer la pratique d'une activité physique. L'endurance est bénéfique à la fois pour la maman et pour le bébé en faisant bien attention à respecter les recommandations. En complément, il est conseillé de faire des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine.

Les activités à haut risque de chutes (vélo, équitation, roller...), de choc sur le ventre ou même la plongée sous-marine, sont contre-indiquées pendant la grossesse.



■ PERSONNES ATTEINTES DE PATHOLOGIES CHRONIQUES

Demander l'avis de votre médecin pour trouver l'activité physique la plus adaptée. La pratique régulière d'activités physiques améliore fortement la qualité de vie des personnes présentant des pathologies chroniques.

Du sport sur ordonnance est recommandé pour les patients en ALD (Affection de Longue Durée).



Se bouger au quotidien



■ AU TRAVAIL

- Faites régulièrement des pauses. Levez vous une minute toutes les heures ou 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes pour marcher ou même faire quelques exercices, si vous le pouvez.
- Ne restez pas assis pour téléphoner ! Profitez-en pour faire quelques pas.
- Choisissez un lieu à 10 minutes de marche de votre lieu de travail pour déjeuner.
- Étirez-vous régulièrement.



■ À LA MAISON

- Les tâches ménagères, le jardinage, le bricolage et d'autres activités simples, contribuent à atteindre les niveaux d'activités physiques recommandés et sont à pratiquer quotidiennement.
- Allumez la radio au lieu de regarder la télé et profitez-en pour faire autre chose en même temps.
- Si vous bénéficiez d'une cour ou d'un jardin, profitez-en pour faire des activités physiques et sportives, ou faites un potager.
- En appartement, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.



■ DANS LES TRANSPORTS

- Evitez la facilité et choisissez de faire le trajet à pied ou à vélo quand c'est possible. Vous allez vite y prendre goût.
- Alternez l'ascenseur avec les escaliers.
- Quand vous prenez la voiture, garez-vous plus loin de votre destination. Si vous y allez en bus ou en métro, descendez un ou deux arrêts avant le vôtre.
- Si vous avez l'habitude de faire votre trajet à pied ou à vélo, allongez-le de quelques rues pour varier votre circuit.



■ EN VACANCES

- **À la mer :** marchez au bord de l'eau, nagez, jouez au ballon, aux raquettes de plage ou au badminton.
- **À la montagne :** pratiquez les sports d'hiver (raquettes, ski...) et faites des randonnées en été.
- **À la campagne :** promenez-vous à pied ou à vélo pour profiter du grand air. Initiez-vous à la marche nordique.



DANS LES LOISIRS

- Ne passez pas trop de temps assis devant les écrans, alternez avec des activités physiques comme le sport, le bricolage ou le jardinage.
- Passez du temps à l'extérieur, trouvez-vous des sorties quotidiennes, planifiez-vous des journées d'excursion en famille (randonnée, vélo, balade en forêt...).
- Allez chercher le pain à pied, promenez le chien, sortez et accompagnez vos enfants à l'extérieur.
- Si vos enfants ont leurs propres activités sportives, profitez des mêmes horaires pour exercer vous aussi une activité sportive.
- Découvrez et testez des nouvelles activités sportives lors des « Journées portes ouvertes » proposées par les clubs sportifs proches de chez vous.

TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR BOUGER !

Partout, profitez des environnements adaptés :

- Permettant de pratiquer la marche, le vélo et autres sortes de transports actifs.
- Dont l'accessibilité des espaces publics est facilitée.
- Favorisant la pratique des activités physiques et la réduction de la sédentarité sur les lieux de travail.
- Disposant d'espaces et d'installations sécurisés à l'école propices à la pratique d'activité physique.
- Présentant à tous la possibilité de pratiquer une activité sportive dans les installations sportives et de loisirs.

La sédentarité fait-elle grossir ?

Oui, du moins elle y participe. Notre corps a besoin d'énergie pour vivre. Cette énergie est fournie par les aliments sous forme de calories. La prise de poids apparaît lorsque l'on mange plus de calories que ses besoins (soit plus que sa dépense d'énergie quotidienne).

En cas d'inactivité physique, une baisse de la dépense énergétique est entraînée et donc un déséquilibre énergétique. L'individu prend alors du poids. À l'inverse, l'individu actif dépense plus d'énergie qu'il n'en consomme et perd donc du poids.



**Des activités physiques
pour tous les niveaux !**





LA MARCHE

Marche rapide, porter de bonnes chaussures, penser à respirer amplement.

→ Débutant(e) :

3 séances de 30 minutes par semaine

→ Intermédiaire :

4 séances de 45 minutes par semaine

→ Confirmé(e) :

Tous les jours 45 minutes

LA COURSE

Penser aux étirements mais aussi à s'hydrater.

→ Débutant(e) :

1 séance de 20 minutes par semaine

→ Intermédiaire :

2 séances de 30 minutes par semaine

→ Confirmé(e) :

3 séances de 45 minutes par semaine

LE VELO

→ Débutant(e) :

1 séance de 20 minutes par semaine

→ Intermédiaire :

2 séances de 30 minutes par semaine

→ Confirmé(e) :

3 séances de 45 minutes par semaine

LA NATATION

Pour s'assurer d'éviter toute lassitude, penser à changer de nage : brasse, crawl, dos crawlé.

→ Débutant(e) :

1 séance de 20 minutes par semaine

→ Intermédiaire :

2 séances de 25 minutes par semaine

→ Confirmé(e) :

2 séances de 40 minutes par semaine

Les bénéfices santé d'une pratique régulière

■ BON POUR NOTRE CORPS !

L'activité physique permet de prévenir les maladies cardiovasculaires, et d'améliorer la santé des individus atteints de ces maladies.

- Une pratique régulière permet une diminution des risques d'accidents vasculaires cérébraux. Elle permet même pour certaines pathologies (telle la maladie de Parkinson, les démences de types Alzheimer) l'optimisation de la plasticité cérébrale.
- Elle participe à la prévention et diminution du risque de plusieurs cancers (cancer du côlon, du sein et de l'endomètre (utérus)).
- Elle est efficace dans la prévention du diabète de type 2 chez les sujets à risques quand elle est associée à une alimentation équilibrée, en agissant sur le taux de sucre dans le sang.
- Elle a un rôle important dans l'équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol.
- Elle permet de réguler l'appétit et d'améliorer la qualité de la digestion.
- Associée à une alimentation équilibrée, lorsqu'elle est suffisante et régulière, elle permet de lutter contre le surpoids et l'obésité, chez l'enfant comme chez l'adulte.
- Elle diminue la fonte des muscles, liée au vieillissement. Les personnes actives ont un risque de mortalité moins élevé que les personnes insuffisamment actives.

■ BON POUR NOTRE CONDITION PHYSIQUE !

L'activité physique améliore les capacités en endurance et renforce la fonction cardio-respiratoire.

- Elle solidifie et maintient les capacités musculaires (force, endurance, souplesse...).
- Elle consolide la structure osseuse et permet de réduire le risque de fractures dues à l'ostéoporose.
- Elle maintient et améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination, diminuant ainsi le risque de chutes, de fractures du col du fémur ou de tassement vertébral, en particulier chez les personnes âgées.





■ BON POUR LE MORAL !

L'activité physique améliore la santé mentale quel que soit l'âge, elle agit sur l'anxiété, la dépression et sa pratique entraîne une meilleure estime de soi, tout en régulant l'anxiété et la bonne humeur.

- Elle entraîne une meilleure gestion du stress et aide à se relaxer et à être plus détendu.
- Elle améliore la qualité de sommeil, si elle est pratiquée de façon modérée, régulière et en l'évitant le soir avant le coucher. Elle permet également de résister à la fatigue.
- Le bien-être procuré par l'activité physique et le plaisir de progresser, permettent de favoriser le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive.
- Elle a un rôle important aidant à lutter contre les effets néfastes des pratiques addictives sur la santé des individus qui n'éprouvent plus le besoin de bouger.
- Elle améliore la sensation de bien-être.

■ BON POUR LE LIEN SOCIAL !

Pratiquée en groupe, l'activité physique favorise la convivialité entre amis ou en famille.

- Elle a des répercussions positives sur certains facteurs sociaux, qui agissent sur la santé mentale des personnes.
- Elle permet l'intégration sociale et les rencontres.

■ BON POUR NOTRE CERVEAU !

- Elle a un effet bénéfique sur le plan socio-cognitif permettant d'améliorer la mémoire, l'attention et la concentration.
- Elle entraîne le développement de l'autonomie et du sens des responsabilités.



Bien manger pour mieux bouger !

L'alimentation est essentielle pour contribuer efficacement aux performances sportives et éviter les blessures. De bons réflexes alimentaires peuvent également améliorer votre efficacité au travail et dans votre quotidien.

TROUVER DE L'ÉNERGIE DANS LES FÉCULENTS

Les glucides lents, comme les pâtes, le riz... doivent couvrir 50 à 60 % des apports caloriques quotidiens, soit 400 à 600 g/jour. Ils fournissent au muscle du glycogène, le carburant de l'effort, qu'il qu'il soit professionnel ou sportif.

En revanche, après un effort, il faut se tourner vers les sucres « rapides » ou « simples » (chocolat, pâtes de fruits, barres énergétiques...) qui vont atteindre les muscles et favoriser la reformation rapide de glycogène.



PENSER À S'HYDRATER !

75 % de l'énergie dépensée lors d'un effort l'est sous forme de chaleur et la sudation permet d'en éliminer 80 %. Il faut donc penser à boire suffisamment pendant l'effort, en particulier lorsqu'il fait chaud, mais aussi après l'effort pour mieux récupérer.

En dehors du risque de coup de chaleur, la déshydratation favorise la somnolence et les blessures musculo-tendineuses.



FRUITS ET LÉGUMES : DES ANTIOXYDANTS À VOLONTÉ !

Les antioxydants jouent un rôle essentiel dans la lutte contre le vieillissement, les cancers et la plupart des maladies dégénératives. Certains permettent aussi de limiter les blessures ou de mieux récupérer après la pratique d'une activité physique. Les antioxydants les plus puissants comportent des oligoéléments (sélénium, manganèse, cuivre, zinc...), des vitamines (C et E surtout, bétacarotène) et des polyphénols.

N'hésitez donc pas à consommer beaucoup de fruits et de légumes verts, mais aussi des céréales, des fruits secs, du germe de blé (vitamine E, sélénium, zinc), de la levure de bière (sélénium manganèse), de l'huile d'olive (vitamine E), des fruits de mer et des crustacés (zinc).

Recommandations

ADAPTEZ VOTRE PRATIQUE

→ Adoptez les bons réflexes, quelles que soient nos aptitudes et capacités physiques, nous devons pratiquer en fonction de notre passé sportif.

Tout le monde peut bouger à des degrés différents !

BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ

→ Favorisez les activités physiques quotidiennes (jardinage, bricolage...). Fixez-vous des objectifs accessibles. Pensez à porter des chaussures adaptées pour la marche et la course. Pensez à vous hydrater. Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices...

Et surtout, n'oubliez pas de manger équilibré !

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ

- Avant de commencer ou de reprendre l'activité physique, consultez votre médecin pour déterminer les activités adaptées à votre condition physique. Il s'agit de connaître son intensité, son rythme d'effort et programmer un test d'effort.
- Il existe de nombreuses activités physiques accessibles en plein air ou en salles collectives. Vous pouvez vous diriger vers des associations sportives, des sites internet et le service de sport de votre ville pour vous renseigner.





Le saviez-vous ?

Les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) ou d'une maladie chronique peuvent se faire prescrire une activité physique adaptée par leur médecin traitant.

On l'appelle aussi : sport sur ordonnance. La diversité des ALD exige toutefois de prendre des précautions fondamentales. En effet, en fonction du type d'affection, l'activité physique doit être prescrite après un bilan complet de la maladie et encadré par un professionnel spécifique : coachs en Activité Physique Adaptée (APA), professionnels paramédicaux (masso-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens) ou personnes certifiées par la fédération sportive.

Le patient sera ensuite orienté par ce professionnel vers les activités physiques qui lui conviennent le mieux et les plus adaptées à sa pathologie en fonction des recommandations du médecin. Il peut également procéder à une évaluation de sa sédentarité et de ses habitudes en matière de pratique d'activité physique.



QUELLE PRISE EN CHARGE ?

La Sécurité sociale ne prend pas en charge le sport sur ordonnance.

En revanche, en fonction de votre garantie, la Mgéfi participe, chaque année, à hauteur de :

- **60 € avec la garantie Maitri santé**
- **80 € avec la garantie Vita santé 2**
- **120 € avec la garantie Multi santé 2**
- **240 € avec la garantie Zeni santé**

Pour en bénéficier, il suffit de nous envoyer le formulaire de demande de remboursement de l'activité physique adaptée, disponible dans votre espace adhérent, préalablement complété par votre médecin traitant. Joignez-y la facture du prestataire accompagnée de la mention « Sport sur ordonnance » ainsi que de votre numéro de Sécurité sociale.

Adressez-nous vos documents via votre espace adhérent sur le site mgefi.fr ou par courrier à l'adresse : MGEFI – 6, rue Bouchardon – CS 50070 – 75481 Paris Cedex 10.

Pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle d'action sociale ! En fonction de leurs prestations, elles pourraient peut-être compléter cette prise en charge.



Besoin de conseils ?



09 69 39 69 29

(Appel gratuit)

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h



mgefi.fr



Mgéfi

6, rue Bouchardon – CS 50070
75481 Paris Cedex 10



Retrouvez-nous sur



Mgéfi
groupe matmut

Mgéfi, Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité – Siren : 499 982 098 – 6, rue Bouchardon – CS 50070 – 75481 Paris Cedex 10 – www.mgefi.fr

MASFIP – Mutuelle d'action sociale des Finances Publiques – 6, rue Bouchardon 75486 Paris Cedex 10 – Tél. : 01 40 03 14 14

Ressources Mutualles Assistance (RMA), en charge des services d'assistance de la Mgféfi : union d'assistance soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro SIREN 444 269 682.

Numeró LEI 969500Y286NRBOATRB28. Siège social : 46 Rue du Moulin, CS 32427, 44124 Vertou Cedex.