



# À VOS MARQUES... SANTÉ, BOUGEZ !

1. LE BRICOLAGE, LE JARDINAGE OU LE MÉNAGE SONT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES A PARTIÈRE.  
 VRAI  FAUX
2. IL FAUT FAIRE PLUSIEURS HEURES DE SPORT PAR JOUR POUR RESSENTIR LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ.  
 VRAI  FAUX
3. APRÈS 65 ANS, DÉMARRER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INUTILE, IL EST TROP TARD POUR EN TIRER DES BÉNÉFICES SUR LA SANTÉ.  
 VRAI  FAUX
4. VINGT MINUTES DE VTT SONT ÉQUIVALENTES À QUARANTE-CINQ MINUTES DE MARCHÉ LENTE.  
 VRAI  FAUX
5. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE RÉDUIRE LES RISQUES DE DÉVELOPPER  
 VRAI  FAUX

CERTAINES MALADIES.

6. IL EST DÉCONSEILLÉ D'EMPRUNTER LES ESCALIERS LORSQUE L'ON A DE L'ARTHROSE AU GENOU.  
 VRAI  FAUX
7. UNE DEMI-HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEUX FOIS PAR SEMAINE ÉQUIVAUT À UNE HEURE LE WEEK-END.  
 VRAI  FAUX
8. LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SONT AUSSI PSYCHOLOGIQUES.  
 VRAI  FAUX
9. L'ESSENTIEL EST DE BOIRE APRÈS ET NON DURANT L'EFFORT.  
 VRAI  FAUX
10. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À DES EFFETS SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL.  
 VRAI  FAUX



**Harmonie  
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

1. **VRAI**, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST DÉFINIE COMME L'ENSEMBLE DES MOUVEMENTS DU CORPS QUI GÉNÈRE UNE DÉPENSE D'ÉNERGIE PLUS ÉLEVÉE QUE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE AU REPOS. CETTE DÉPENSE VARIE SELON L'INTENSITÉ, LA DURÉE, LA FRÉQUENCE ET LE CONTEXTE DANS LEQUEL ELLE EST PRATIQUÉE. DE CE FAIT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CORRESPOND À UN DOMAINE PLUS LARGE QUE CELUI DE LA SEULE PRATIQUE SPORTIVE, ELLE INCLUT LES ACTIVITÉS DE LOISIRS, DE LA VIE QUOTIDIENNE ET DE LA VIE PROFESSIONNELLE.
2. **FAUX**, LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS) RECOMMANDE À CHACUN DE PRATIQUER AU MOINS L'ÉQUIVALENT DE 30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE PAR JOUR POUR AMÉLIORER SON ÉTAT DE SANTÉ ET RESTER EN FORME.  
CETTE PRATIQUE PEUT ÊTRE RÉPARTIE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, EN UNE OU PLUSIEURS FOIS, AU MOINS 5 FOIS PAR SEMAINE, IDÉALEMENT TOUS LES JOURS. À PARTIR DE 65 ANS, PRIVILÉGIEZ UNE ACTIVITÉ QUI STIMULE ET AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE, AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE (EXEMPLE : YOGA).
3. **FAUX**, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A UN IMPACT PHYSIQUE, SOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE ET CECI QUEL QUE SOIT L'ÂGE DE PRATIQUE.  
IL N'EST DONC JAMAIS TROP TARD POUR COMMENCER À CONDITION QUE LA PRATIQUE SOIT ADAPTÉE À SES APTITUDES PHYSIQUES.  
EN CAS DE REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, IL EST SURTOUT IMPORTANT DE COMMENCER AVEC DES NIVEAUX D'INTENSITÉ FAIBLE POUR ARRIVER PROGRESSIVEMENT AU NIVEAU DE PRATIQUE RECOMMANDÉ AUSSI BIEN EN INTENSITÉ QU'EN FRÉQUENCE.  
CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT POUR RÉALISER UN BILAN MÉDICAL ET BÉNÉFICIER DE SES CONSEILS.
4. **VRAI**. PLUS L'INTENSITÉ DE LA PRATIQUE EST IMPORTANTE (COURSE, VTT, NATATION...) MOINS LE TEMPS DE PRATIQUE RECOMMANDÉ EST IMPORTANT ET INVERSEMENT, PLUS L'INTENSITÉ DE PRATIQUE EST FAIBLE (MARCHÉ LENTE, GOLF AVEC CHARIOT, LAVER LA VAISSELLE...), PLUS LE TEMPS DE PRATIQUE CONSEILLÉ EST ÉLEVÉ.
5. **VRAI**, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ALLIÉE À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, DIMINUE LE RISQUE DE DÉVELOPPER DES MALADIES COMME L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, L'OBÉSITÉ, LE DIABÈTE, LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC), LES MALADIES CARDIAQUES, LES CANCERS DU SEIN ET DU CÔLON, LA MALADIE D'ALZHEIMER, LA DÉPRESSION...
6. **FAUX**, PRENDRE LES ESCALIERS MÊME SI L'ON A DE L'ARTHROSE AU GENOU PERMET DE GARDER SON AMPLITUDE ARTICULAIRE ET SON AUTONOMIE PLUS LONGTEMPS. À MOYEN TERME, CELA DIMINUE ÉGALEMENT LA SENSATION DE DOULEUR. TOUTEFOIS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE NE DIMINUE PAS L'ARTHROSE NI NE LA GUÉRIT. IL EST IMPORTANT DE BIEN ÉCOUTER SON CORPS ET DE COMMENCER PAR DES SEUILS ACCESSIBLES COMME DE MONTER UN PREMIER ÉTAGE À PIED, PUIS DE PRENDRE L'ASCENSEUR. ENSUITE, DE PASSER À DEUX ÉTAGES, ET AINSI DE SUITE...
7. **FAUX**, LE BÉNÉFICE POUR L'ORGANISME EST PLUS IMPORTANT SI L'ON PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT, MÊME À PETITES DOSES, PLUTÔT QU'UNE LONGUE SÉANCE LE WEEK-END.  
UN ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES RÉGULIERS PERMET D'ÉVITER LES COURBATURES, ON RESSENT MOINS LA FATIGUE, ET ON ENTRETIEN MIEUX SES MUSCLES - Y COMPRIS LE MUSCLE CARDIAQUE.
8. **VRAI**, OUTRE SES BIENFAITS SUR LE CORPS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APPORTE DE NOMBREUX BIENFAITS PSYCHIQUES : DÉTENTE, RELAXATION, OCCASIONS DE RENCONTRES ET D'ÉCHANGES, RENFORCEMENT DE L'ESTIME DE SOI, ETC. ELLE DIMINUE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION EN FAVORISANT LA LIBÉRATION D'ENDORPHINES, MOLÉCULES DE LA BONNE HUMEUR, DU PLAISIR ET DES PENSÉES POSITIVES.
9. **FAUX**, L'EAU EST INDISPENSABLE AU BON FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME. LORS D'UN EFFORT, LE CORPS PRODUIT DE LA CHALEUR QUI S'ÉVAPORE NOTAMMENT PAR LA TRANSPIRATION. BOIRE DE L'EAU AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LIMITE LES RISQUES DE TENDINITES, CRAMPES, FATIGUE, ETC. BUVEZ DE PETITES GORGÉES D'EAU TRÈS RÉGULIÈREMENT.
10. **VRAI**, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATIQUÉE DE FAÇON MODÉRÉE, RÉGULIÈREMENT ET DURANT LA JOURNÉE, AIDE À AMÉLIORER NON SEULEMENT LA QUANTITÉ DE SOMMEIL MAIS AUSSI SA QUALITÉ. ELLE FAVORISE UN ENDORMISSEMENT PLUS RAPIDE, RÉDUIT LA FRÉQUENCE DES RÉVEILS NOCTURNES, AUGMENTE LES PÉRIODES DE SOMMEIL LENT PROFOND, LE PLUS COMPLET ET RÉPARATEUR DES STADES DU SOMMEIL. EN REVANCHE, ÉVITEZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LE SOIR AVANT LE COUCHER. D'UNE PART, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DEMANDE À L'ORGANISME DE S'ACTIVER CE QUI ÉLOIGNE L'ENDORMISSEMENT ET D'AUTRE PART, ELLE AUGMENTE LA TEMPÉRATURE DU CORPS QUI DOIT BAISSER POUR S'ENDORMIR.