

## QUELQUES EXERCICES SIMPLES POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ !

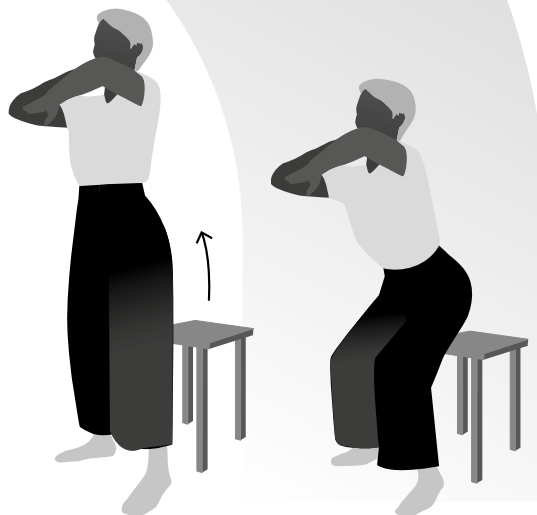
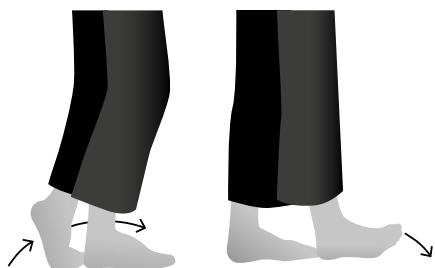


### ROULEMENT DE CHEVILLE

En position assise, tendre une jambe et tourner 5 fois la cheville dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.

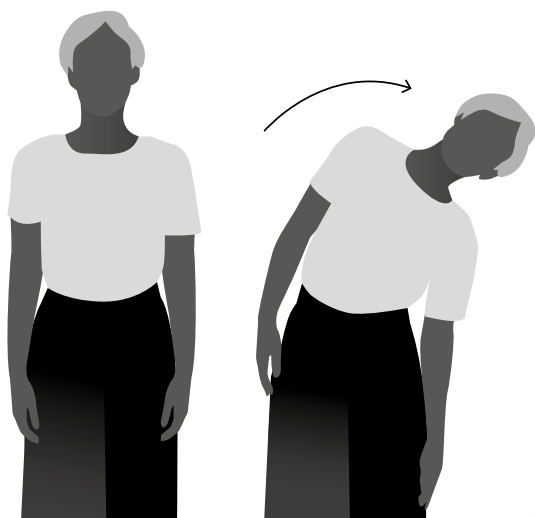
### MARCHE TALON-ORTEIL

Debout, marcher en imaginant une ligne droite en plaçant alternativement le talon d'un pied contre les orteils de l'autre, tout en maintenant son équilibre.



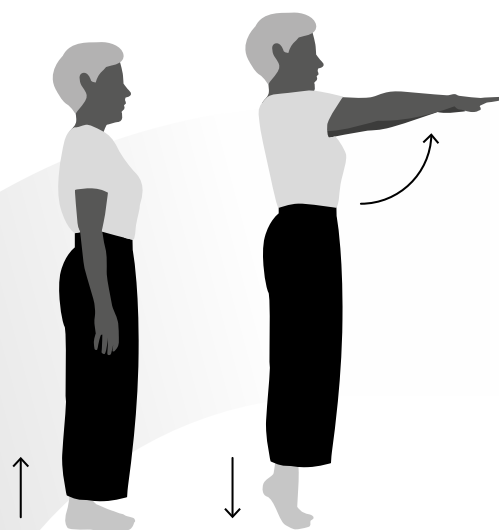
### SQUAT SUR CHAISE

Se mettre debout devant une chaise, s'asseoir dessus, puis se relever. Répéter le mouvement 5 fois.



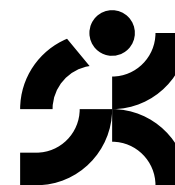
### FLEXION LATÉRALE DU TORS

En position assise, mettre les mains le long du corps et les pieds à plat sur le sol, puis réaliser des inclinaisons contrôlées à gauche puis à droite tout en gardant une posture droite.



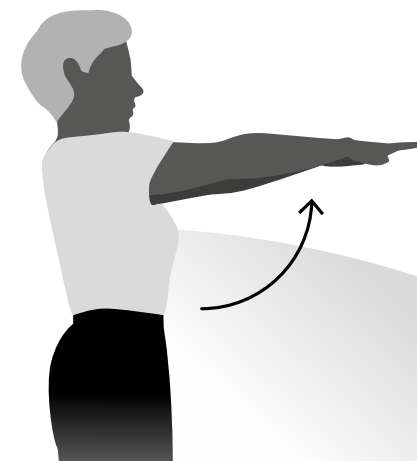
### MONTÉE SUR POINTES

Debout, se mettre sur les pointes de pieds, puis les reposer à plat.



**#Sport  
Kiné  
Santé**

Ordre des  
masseurs-kinésithérapeutes



# BOOSTER SA SANTÉ EN BOUGEANT

**pour préserver  
son autonomie !**

## QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR LUTTER CONTRE L'INACTIVITÉ !

La pratique d'une activité physique quotidienne et modérée se matérialise par des comportements qui améliorent la santé et le bien-être : marcher, utiliser les escaliers, privilégier les mobilités actives (vélo, trottinette...), danser, faire le ménage, bricoler, jardiner ...

### LES BIENFAITS



#### • À court terme :

Réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil. Elle permet de multiplier par cinq la production naturelle d'endorphine, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux.

#### • À long terme :

- ↳ Prévention des chutes,
- ↳ Gain en autonomie,
- ↳ Amélioration de la qualité de vie.



### PASSEZ À L'ACTION

- **Diminuez le temps passé en position assise ou allongée** (sans bouger) en interrompant ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.
- **Au minimum 30 minutes d'activité physique modérée par jour** (faible essoufflement) ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

La pratique d'une activité physique, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à l'inactivité.

En France, **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.

De plus, l'inactivité se cumule souvent à la sédentarité. En effet, les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés. **80% des adultes** passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.

Il est important d'avoir conscience de ces risques liés à l'inactivité et la sédentarité, et de les prévenir tout au long de la vie. Les kinésithérapeutes, spécialistes du mouvement, sont les seuls professionnels de santé à être également des professionnels du sport.

**Les kinésithérapeutes sont en effet les professionnels de santé spécialistes de la rééducation fonctionnelle et motrice, et de la réadaptation.** Ils utilisent à cette fin l'activité physique et sportive.

Ensemble, partout en France, luttons contre la sédentarité et promouvons l'activité physique et sportive comme outil de bien-être et de santé.

### ZOOM

#### Être sédentaire :

avoir une dépense énergétique faible suite à une position assise ou allongée prolongée

#### Être inactif :

avoir un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé

#### Activité physique :

tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos

L'accueil des jeux olympiques et paralympiques dans notre pays est le moment idéal pour faire de l'activité physique en bougeant.

Professionnels de santé et de la prévention, les kinésithérapeutes vous soignent tout au long de votre vie. N'hésitez pas à les consulter !

