**Effet dose**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Temps hebdomadaire d’activité** | **Bénéfices pour la santé** | **Commentaires** |
| Sédentarité | Aucun | = mauvaise santé ! |
| < 150 minutes | Notables | = mieux que rien ! |
| 150 à 300 minutes | Substantiels | = encore mieux ! |
| > 300 minutes | Encore plus bénéfiques | Pas de plafonnement aux bénéfices santé |

**LES RECOMMANDATIONS D’ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PREVENTION PRIMAIRE**

* **Enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 an**s devraient :
  + 1. Accumuler au moins **60 minutes par jour d’activité physique d’intensité**  
    **modérée à soutenue (jeux, sports, déplacements, tâches quotidiennes,**  
    **activités récréatives, EPS (familial, scolaire ou communautaire)**
  + 2. Pratiquer une AP pendant > **60 minutes : bénéfice supplémentaire** santé
  + 3. Pratiquer AP quotidienne **essentiellement d’enduranc**e

4.Pratiquer AP **d’intensité soutenue**, notamment **renforçant le système**  
**musculaire et l’état osseux :** au moins 3 fois par semaine.

**LES RECOMMANDATIONS D’ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PREVENTION PRIMAIRE**

* **Adultes de 18 à 64 ans : devraient pratiquer :**
  + **1. A**u cours de la semaine au moins **150 min d’endurance d’intensité**  
    **modérée** ou **75 min d’endurance intensité soutenue** ou une combinaison  
    équivalente d’intensité modérée et soutenu**e**
  + 2. Activité d’endurance par périodes d’au moins 10 minutes
  + 3. Pour retirer des **bénéfices supplémentaires** sur le plan de la santé : augmenter  
    la durée activité d’endurance **d’intensité modérée pour a**tteindre **300 min/semaine**
  + ou pratiquer **150 min/semaine** d’activité d’endurance d’**intensité soutenue, ou une**  
    **combinaison** équivalente des deux
  + 4. Des exercices de **renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux  
    groupes musculaires : **au moins 2 jours par semaine …/**

**LES RECOMMANDATIONS D’ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR PERSONNES AGEES**

* **Personnes de 65 ans ou plus : devraient pratiquer :**  
  1. Au cours de la semaine, au moins 150 minutes d’e**ndurance d’intensité modérée**  
  **ou** au moins 75 minutes d’e**ndurance intensité soutenue** ou une combinaison  
  équivalente d’activité d’intensité modérée et soutenue  
  2.L’activité d’endurance : par périodes d’au moins 10 minutes  
  3. Pour retirer des **bénéfices supplémentaires** sur le plan de la santé : augmenter la durée de leur activité d’endurance **d’intensité modérée pour** atteindre **300 min/semaine**

ou pratiquer **150 min/semaine** d’activité d’endurance d’**intensité soutenue, ou une combinaison** équivalente des deux

* Personnes âgées à **mobilité réduite :**
* activité physique visant à **améliorer**
  + **4. l’équilibre et à prévenir les chutes au moins 3 jours par semaine**
  + 5. Des exercices de **renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux groupes musculaires : **au moins 2 jours par semaine**
* lorsque des personnes âgées **ne peuvent pratiquer la quantité recommandée** d’activité physique en raison de leur état de santé :
  + **être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.**
* **NB : des recos proches mais, détaillées, pas tant que cela !**

**PREVENTION 2re et 3re AP ADAPTEES ADULTES  
adaptations spécifiques pathologie / patient**

**Activités d’endurance**  
**1 A) 150 min/ semaine intensité modérée ou 75 min/ sem intensité élevée**  
**ou combinaison possible des deux catégories d’activité**  
**Réparties sur 3 à 5 (voire tlj) jours/sem ; fractionnement /10 min possible**  
**1B) Endurance : conseillé de faire plus (en fréquence et durée)**  
**300 minutes / semaine d’activité d’intensité modérée**  
**ou 150 min / sem d’activité d’intensité soutenue ou combinaison des deux**  
**2) Exercices de renforcement musculaire (résistance)**  
**2 jours non consécutifs /semaine… 2 à 3 fois / semaine**  
**10 exercices des grands groupes musculaires, 1 série de 12 répétitions**  
**3) Equilibre, coordination, précision gestuelle…, souplesse, étirements,**  
**autonomie (1-2/semaine à t l j) (+ oubliées)**  
**4) Renforcement motivations et estime de soi, levée freins, soutien psycho-socio-logique et lutte contre isolement social (oubliés +++ alors qu’essentiel)**  
**5) Réduction/aménagement activités sédentaires et inAP au quotidien ;**  
**< 6 h assis/jour, 5 min AP /1 ou 2h (aérobie, musculation et/ou étirements)**  
**6) Rappel : hygiène de vie : alimentation, sommeil, addictions**

**Voir intervention dédiée par pathologie**