

## 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 ans** 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'endurance**
- 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. Au 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 soutenue**
  - **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 atteindre 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'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'endurance 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 t l j) 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 psychosocio-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**