ACTIVITÉ PHYSIQUE, PRATIQUEZ LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER

AGISSONS POUR PRÉVENIR LES CANCERS.

30 minutes par jour, c'est possible !

Vous avez la possibilité d'être actif presque partout et à chaque instant, de façon très simple... et sans chambouler votre emploi du temps !

A la maison
en jardinant, en prenant le temps de faire quelques étirements, en faisant le ménage...

Au travail
en prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur et en profitant de votre pause déjeuner pour faire une petite marche et, pourquoi pas, entraîner vos collègues !

Le week-end
Seul, en famille ou entre amis, les possibilités sont nombreuses : balades à pied ou à vélo, foot, badminton, jeux d'extérieur avec les enfants...

Lors de vos trajets quotidiens
Optimisez les déplacements ! Préférez la marche ou le vélo à la voiture, et n'hésitez pas à vous garer un peu plus loin ou à descendre quelques stations de bus plus tôt pour faire quelques pas supplémentaires !

L'ACTIVITÉ AU QUOTIDIEN

On l'oublie souvent, mais une activité physique régulière est tout aussi importante pour la santé qu'une alimentation équilibrée.
Il suffit de bouger 30 minutes par jour. Ces quelques minutes vous permettent déjà d'optimiser votre état de santé et d'améliorer votre qualité de vie.
Bien sûr, la durée minimum recommandée varie selon l'intensité de l'activité.
Ces quelques équivalences vous aideront à varier les plaisirs.

ACTIVITÉ

ACTIVITÉ LÉGÈRE	ACTIVITÉ MODÉRÉE 60 MINUTES	ACTIVITÉ MOYENNE 30 À 60 MINUTES	ACTIVITÉ INTENSE 20 À 30 MINUTES	ACTIVITÉ VIGOUREUSE
• Marcher lentement • Effectuer une activité ménagère légère	• Marcher d'un pas modéré • Faire de légers travaux de jardinage • Faire des exercices d'étirements ou de la gymnastique douce	• Marcher d'un bon pas • Faire du vélo en promenade • Nager • Danser • Jardiner • Se promener avec le chien • Monter les escaliers	• Marcher très rapidement • Pousser énergiquement une tondeuse à gazon • Courir à petites foulées • Nager ou danser en rythme continu • Faire du vélo (20 à 25 km/h)	• Porter de lourdes charges (avec une posture adaptée) • Courir à un rythme soutenu

Boire pour bouger

L'eau est indispensable à votre activité physique.

Boire 1,5 litre d'eau par jour, c'est le minimum ! Pensez à toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main (sur le bureau, dans votre sac...). Et si jamais vous n'aimez pas l'eau pure, pourquoi ne pas l'aromatiser avec quelques rondelles de citron ou d'orange ?

ET SOIGNER VOTRE ALIMENTATION, C'EST ESSENTIEL AUSSI !

L'idéal est de manger de tout, en petites quantités, et de bien répartir ses apports caloriques sur la journée en faisant un vrai petit-déjeuner, et en dînant légèrement. Bien sûr, privilégiez les fruits et les légumes, et limitez la consommation des aliments gras et sucrés.

SPORTIF, VOUS ? ET POURQUOI PAS !

Faire 30 minutes d'activité physique par jour, c'est déjà très bien...
Mais si vous voulez en faire plus, c'est encore mieux !
Vous pouvez progressivement augmenter la fréquence, la durée ou encore l'intensité de l'exercice. Pensez à combiner des activités d'intensité modérée et soutenue.
Le tout est d'y aller progressivement et de vous fixer des objectifs réalistes afin d'éviter la fatigue ou les blessures, et surtout de ne pas vous décourager.
Il est de toute façon recommandé de se faire suivre par un médecin si l'on pratique un sport de façon intensive.

A chaque âge ses activités !

Pour les enfants, au moins 60 minutes/jour

Il est important de leur proposer une activité physique régulière en dehors de l'école.
N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la mairie de votre ville car de nombreuses possibilités existent...

Pour les femmes enceintes et les seniors

Si les sports intenses sont déconseillés, la gymnastique douce, la natation ou les étirements sont excellents !
Pensez aussi aux cours d'aquagym qui, en plus d'être ludiques, font travailler les muscles en douceur...

Et pour ceux qui pensent ne pas avoir le temps et qui sont toujours pressés...

Peut-être pouvez-vous en profiter pour courir à un rythme régulier ? Accordez-vous cinq minutes pour détendre cou, épaules, hanches, et chevilles par quelques exercices d'assouplissements ou même une posture de yoga.
Pensez aussi à prendre les escaliers dès que vous le pouvez ! Votre forme s'en ressentira...

Rayonnant de santé

Pourquoi ne pas faire profiter votre entourage des effets protecteurs de l'activité physique ?
Donnez le coup de pouce qu'il leur faut pour être actif.
Faites profiter votre entourage des bienfaits de l'activité physique !
Toutes les idées sont bonnes lorsqu'il s'agit de protéger sa santé et celle de ses proches !
Balades à vélo, courses avec le chien, sport collectif entre amis,
sortie à la piscine en famille...
Encouragez-les, donnez leur des idées ou faites leur découvrir vos activités !

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER

LA SANTÉ, ÇA S'ENTRETIENT !

Les études l'ont démontré : l'activité physique joue un rôle protecteur vis-à-vis de nombreux cancers, en particulier ceux du côlon et du sein...
Le risque du cancer du côlon et du sein serait diminué de 20 à 25% chez les personnes ayant une activité physique intense tout au long de leur vie, par rapport à celles ayant un mode de vie plus sédentaire. De même, le risque de récidive d'un cancer du sein ou du côlon serait diminué de 50 à 60 % grâce à la pratique d'une activité physique régulière.*

POURQUOI ?

L'activité physique aide à rester en bonne santé car elle influe sur le processus de formation des cancers. Elle entraîne une diminution de la masse grasse, joue sur les hormones, améliore le transit intestinal et aide les tissus à produire des antioxydants et à les utiliser. Elle influence également l'hygiène de vie en favorisant une meilleure alimentation, la réduction de la consommation d'alcool et du tabagisme. En renforçant les défenses naturelles de l'organisme et en limitant les facteurs de risque, elle permet au corps de mieux se protéger.

COMMENT ?

Une activité régulière peut consister tout simplement en une petite marche chaque matin ou quelques étirements en rentrant... C'est un petit moment de détente à vous offrir dans la journée, et un bénéfice énorme pour votre santé !

*© Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données, collection États des lieux et des connaissances, INca, juin 2015

3 BONNES RAISONS DE COMMENCER

Les bénéfices d'une activité physique régulière sont donc nombreux, tant pour le corps que pour l'esprit...

Protéger votre santé

En diminuant les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de cholestérol et d'ostéoporose, et en limitant la prise de poids.

Améliorer votre condition physique

En renforçant les os et les muscles, en améliorant la souplesse, l'équilibre, la coordination, mais aussi les fonctions cardiaques et respiratoires.

Entretenir votre vitalité

En jouant de façon bénéfique sur votre qualité de vie en renforçant votre résistance à la fatigue, à l'anxiété et en améliorant durablement votre moral !

IDÉES REÇUES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE...

IL VAUT MIEUX FAIRE DU SPORT UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS QUE DE BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR...

FAUX ! C'est l'activité régulière et modérée qui a le plus d'effets bénéfiques sur l'organisme.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES SONT LES ALLIÉS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

VRAI ! Plus on pratique d'activité physique plus le corps a besoin de vitamines, de minéraux et d'antioxydants... Et ce sont les fruits et légumes qui en contiennent le plus !

POUR PROFITER DES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, IL FAUT LA PRATIQUER AU MOINS 30 MINUTES EN CONTINU...

FAUX ! Vous pouvez diviser votre temps en tranches de 10 ou 15 minutes... Les bienfaits pour votre santé seront les mêmes. A vous de trouver le rythme qui vous convient le mieux !

PROTEINES

document révisé - novembre 2017

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Toute la Ligue partout en France

0 800 940 939

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN PORTABLE

Soutien psychologique - Aide à l'assurabilité
Permanence juridique
des Conseils, des forums, des infos
www.ligue-cancer.net

DON en CONFIANCE Comitecharte.org