

Recommandations

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière tout au long de la semaine, entre 20 et 30 minutes par jour minimum.

Chaque pratique est différente et peut rencontrer des niveaux d'intensité différents. Pensez à varier les niveaux d'intensité et évitez les excès d'intensité. Par exemple : de la course à pieds, du vélo, du yoga, de la gym, etc.



Pour les jeunes et adolescents, la pratique d'activité physique régulière est recommandée d'environ 1 heure par jour.

**L'ACTIVITE PHYSIQUE EST IMPORTANTE
POUR LA SANTE.**

PRATIQUONS LA REGULIEREMENT !

Retrouvez-nous :

La Ligue Contre le Cancer -
Comité du Gard
115 allée Norbert Wiener
BP 80027
30 023 Nîmes
04 66 67 39 17

cd30@ligue-cancer.net

L'activité physique

PRÉVENTION DES
CANCERS



GARD

Une activité physique c'est quoi?

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), on entend par activité physique, « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. »

Si on simplifie, selon Casper en 1985, l'activité physique ne se réduit pas simplement à la pratique sportive mais inclut l'ensemble des activités de la vie quotidienne et elle se caractérise par la nature, l'intensité, la durée, la fréquence mais aussi le contexte dans lequel elle est pratiquée.

Le sport c'est quoi ?

Le sport est une activité physique avec une certaine intensité, réalisée dans un cadre, avec des règles. On a, en général, pour objectif d'avoir des résultats, une meilleure performance, ou une envie de compétition.

SANTÉ

La pratique d'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé en luttant contre :

- Les maladies cardiovasculaires
- Les maladies respiratoires
- Les maladies métaboliques (diabète par exemple)

Elle permet également de développer les capacités physique en terme de souplesse, d'endurance, de coordination, etc.

Au niveau mental, une pratique régulière d'activité physique permet de diminuer le stress, d'augmenter sa confiance en soi.



Au niveau social, elle permet de lutter contre l'isolement en faisant des rencontres.

PRÉCAUTIONS



Pour reprendre une activité physique, il est conseillé de :

- Demander l'avis du médecin
- Acheter une tenue de sport confortable
- Avoir de bonnes paires de chaussettes et de baskets
- D'avoir de l'eau à disposition pour bien s'hydrater tout au long de la pratique
- De commencer la pratique progressivement
- De prévoir un temps d'échauffement et un temps d'étirement à chaque fois
- De respecter ses limites et éviter d'aller dans l'excès
- De penser à avoir toujours avec vous un aliment sucré en cas d'hypoglycémie