

GARAZI en ROSE



**ON VA VOUS
FAIRE BOUGER!**

GARAZI EN ROSE VOUS EXPLIQUE TOUT

WWW.GARAZIENROSE.COM

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'activité physique (AP) et sportive régulière est un facteur majeur de **prévention des principales pathologies chroniques** (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète....)

L'AP diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.

L'AP améliore le **sommeil, la gestion du stress**, renforce les os. Elle permet de **contrôler le surpoids.**

QUELQUES CHIFFRES CLÉS



Avoir une activité physique ne nécessite pas de faire un exploit sportif, l'important c'est **30 min/jour** d'activité physique

L'AP diminue de **25 à 30%** le risque de mortalité cardiovasculaire.

L'AP réduit par exemple le risque de **21%** de développer un cancer du sein chez les femmes

LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF



Pour faire du sport en toute sécurité, il existe néanmoins quelques règles, issues de la Fédération Française de Cardiologie

A respecter quels que soient votre âge et votre condition physique



RÈGLE N°1:

Je prévois un **échauffement** et une **récupération de 10 minutes**

RÈGLE N°2:

Je **respire** à fond et **bois** 3 à 4 gorgées **toutes les 30 minutes** d'exercice

RÈGLE N°3:

Je contrôle régulièrement mon **pouls**, fréquence cardiaque maximale = **220-âge**

RÈGLE N°4:

Je m'accorde un **temps de repos** suffisant après et entre chaque effort



RÈGLE N°5:

J'évite les activités intenses par des températures extérieures à **-5° et +30°** et lors des pics de **pollution**

RÈGLE N°6:

Je ne fume pas, en tous cas, jamais dans les 2h qui précèdent ou suivent mon activité sportive

RÈGLE N°7:

Je ne consomme jamais de substance **dopante** et j'évite **l'automédication**



RÈGLE N°8: Je ne fais pas de sport si j'ai de la **fièvre**, ni dans les 8 jours qui suivent un **épisode grippal** (fièvre + courbatures)

RÈGLE N°9: Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque et tout malaise **survenant à l'effort ou juste après l'effort**

RÈGLE N°10: Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité physique intense si j'ai **plus de 40 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes**