

## QUELQUES EXERCICES SIMPLES POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ !

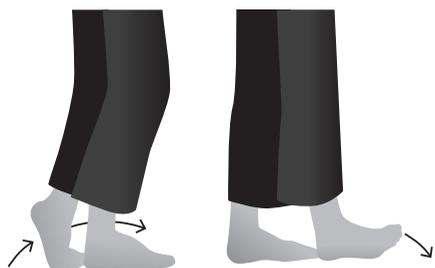


### ROULEMENT DE CHEVILLE

En position assise, tendre une jambe et tourner 5 fois la cheville dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.

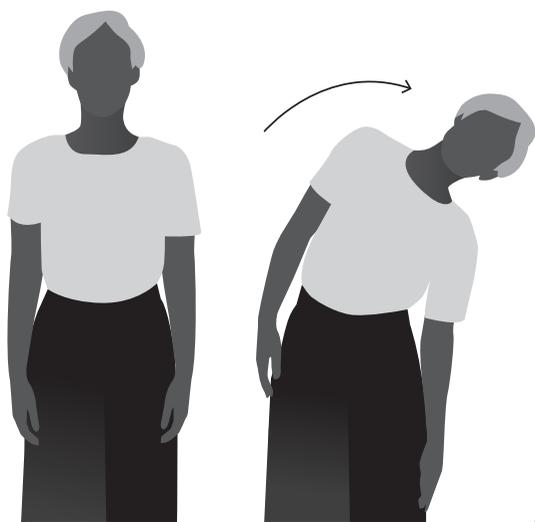
### MARCHE TALON-ORTEIL

Debout, marcher en imaginant une ligne droite en plaçant alternativement le talon d'un pied contre les orteils de l'autre, tout en maintenant son équilibre.



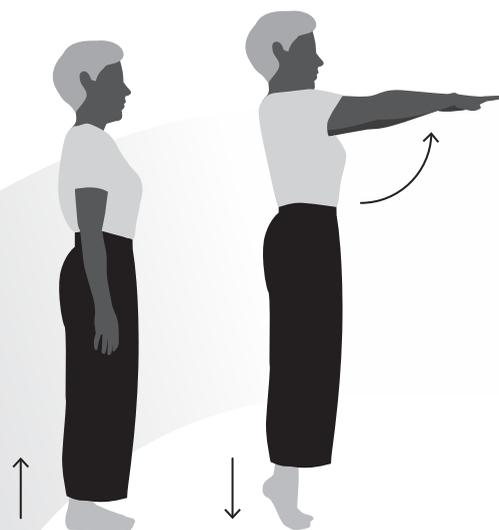
### SQUAT SUR CHAISE

Se mettre debout devant une chaise, s'asseoir dessus, puis se relever. Répéter le mouvement 5 fois.



### FLEXION LATÉRALE DU TORS

En position assise ou debout, mettre les mains le long du corps et les pieds à plat sur le sol, puis réaliser des inclinaisons contrôlées à gauche puis à droite tout en gardant une posture droite.



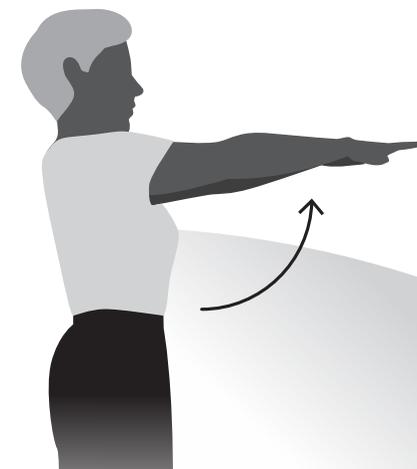
### MONTÉE SUR POINTES

Debout, se mettre sur les pointes de pieds, puis les reposer à plat.



**#Sport  
Kiné  
Santé**

Ordre des  
masseurs-kinésithérapeutes



# BOOSTER SA SANTÉ EN BOUGEANT

**pour préserver  
son autonomie !**

## QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR LUTTER CONTRE L'INACTIVITÉ !

La pratique d'une activité physique quotidienne et modérée se matérialise par des comportements qui améliorent la santé et le bien-être : marcher, utiliser les escaliers, privilégier les mobilités actives (vélo, trottinette...), danser, faire le ménage, bricoler, jardiner ...

### LES BIENFAITS



#### • À court terme :

Réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil. Elle permet de multiplier par cinq la production naturelle d'endorphine, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux.

#### • À long terme :

- ↳ Prévention des chutes,
- ↳ Gain en autonomie,
- ↳ Amélioration de la qualité de vie.



### PASSEZ À L'ACTION

- **Diminuez le temps passé en position assise ou allongée** (sans bouger) en interrompant ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.
- **Au minimum 30 minutes d'activité physique modérée par jour** (faible essoufflement) ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

La pratique d'une activité physique, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à l'inactivité.

En France, **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.

De plus, l'inactivité se cumule souvent à la sédentarité. En effet, les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés. **80% des adultes** passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.

Il est important d'avoir conscience de ces risques liés à l'inactivité et la sédentarité, et de les prévenir tout au long de la vie. Les kinésithérapeutes, spécialistes du mouvement, sont les seuls professionnels de santé à être également des professionnels du sport.

**Les kinésithérapeutes sont en effet les professionnels de santé spécialistes de la rééducation fonctionnelle et motrice, et de la réadaptation.** Ils utilisent à cette fin l'activité physique et sportive.

Ensemble, partout en France, luttons contre la sédentarité et promouvons l'activité physique et sportive comme outil de bien-être et de santé.

### ZOOM

#### Être sédentaire :

avoir une dépense énergétique faible suite à une position assise ou allongée prolongée

#### Être inactif :

avoir un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé

#### Activité physique :

tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos

**Professionnels de santé  
et de la prévention, les kinésithérapeutes  
vous soignent tout au long de votre vie.  
N'hésitez pas à les consulter !**

