

Sauter, danser, promener le chien

Suivre avec plaisir les
**recommandations d'activité
physique pour les adultes**



Une publication de :



Organes responsables :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bfu
bpa
upi

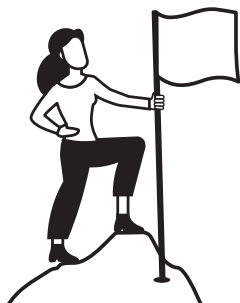
Chaque mouvement compte.
L'activité physique est bénéfique
pour le corps et l'esprit. Mais
au quotidien, le temps et la moti-
vation nous manquent souvent.
Cette brochure a été rédigée pour
que vous puissiez facilement
devenir actif et connaître les
recommandations (p.47). Lais-
sez-vous inspirer et lancez-vous.



C'est parti !

Exercice express (p. 5)

Chaque exercice express comporte un recto et un verso avec un guide et des conseils. Essayez-les, détachez-les, et tirez-en le meilleur.



Planifier, persévérer, continuer (p. 44)

Vous avez parcouru le livret et vous vous demandez comment rester actif au quotidien ? Voici quelques conseils et astuces qui vous aideront à faire régulièrement de l'activité physique.

Bon à savoir :

L'activité physique prolonge la durée de vie (p. 47).

L'impact positif de l'activité physique sur la santé est multiforme et bien établi. Les recommandations t'aideront à obtenir les meilleurs résultats.



Exercice express 1

Fais bouger le bureau

Comment faire : cette semaine, choisissez au moins une réunion à laquelle vous pourriez participer en marchant, ou en restant debout. Il peut s'agir d'un échange d'idées que vous organisez ou d'un appel que vous avez planifié. Avec un peu de préparation, même une présentation peut se dérouler à l'extérieur. Augmentez constamment le nombre de vos réunions en mouvement.



Astuce :

Parlez de votre plan **à vos collègues** avant de l'organiser, afin qu'ils puissent éventuellement se préparer et vous aider.

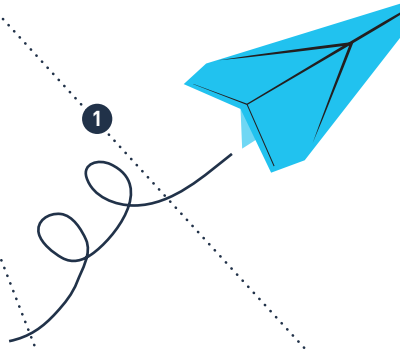
Bon à savoir :

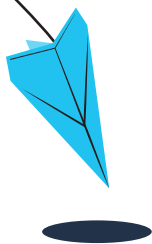
Activité physique ne rime pas forcément avec sport. Se promener brièvement à la pause, se rendre à pied, en trottinette ou à vélo au bureau ou pour faire des achats apporte déjà beaucoup.

Exercice express 2

Volez aussi loin que vous pouvez!

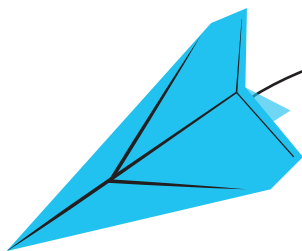
Comment faire : plie ce papier pour en faire un avion et lance-le!
Voyons jusqu'où tu peux aller en cinq lancers!





Astuce:

Vos avions atterrissent un peu tôt ? Essayez 10 ou 15 lancers supplémentaires.



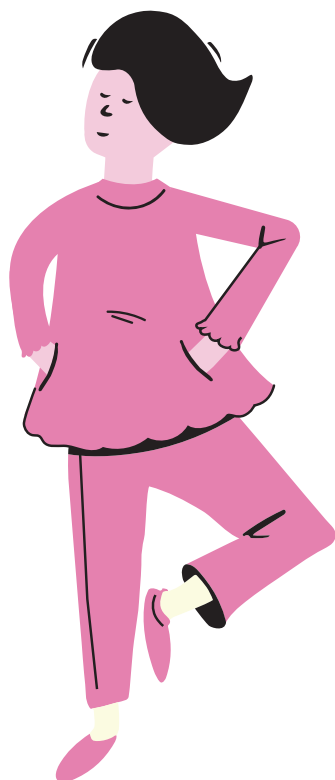
Bon à savoir:

Rester longtemps assis est associé à diverses maladies et à une mortalité accrue. **Réduisez le temps que vous passez assis chaque jour** et interrompez les longs moments assis en vous levant ou en bougeant régulièrement. Chaque mouvement compte.



Exercice express 3

Réveillez le flamant rose qui est en vous!



Comment faire : tenez-vous sur une jambe comme un flamant rose. Comptez combien de temps vous tenez. Changez de jambe et découvrez quel est votre côté le plus stable. Comparez votre temps avec les autres « flamants roses » de votre entourage les vrais flamants roses restent d'ailleurs debout sur une jambe pendant des heures et peuvent même dormir dans cette position.





Astuce :

Vous pouvez adopter **la posture du flamant rose quotidiennement.**

En attendant le bus ou devant la machine à café par exemple.



Bon à savoir :

Les exercices d'équilibre debout ou en marchant vous aident à renforcer **votre équilibre et votre puissance musculaire.** Vous restez ainsi endurant, et vos déplacements quotidiens sont plus sûrs.

Exercice express 4

Des énigmes pour la forme!

Comment faire : vous aimez les défis ludiques ? Résolvez ce sudoku : chaque chiffre trouvé définit le nombre de pompes contre un mur que vous devez faire. Continuez tant que vous pouvez et poursuivez le lendemain.

Faites 5 pompes contre un mur



7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1		6	4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Astuce :

Si **faire des pompes contre un mur est trop facile**, vous pouvez aussi les faire en position classique avec ou sans genoux au sol.

Bon à savoir :

L'activité physique est bénéfique pour le cerveau.

Elle améliore les capacités cognitives, entraîne la mémoire et réduit le risque de démence ou de maladie d'Alzheimer.

Exercice express 5

Dancez aussi vite que possible !

Comment faire : le pas disco-fox est facile à apprendre et fonctionne avec beaucoup de chansons. Il vous permettra de prendre d'assaut la piste de danse lors de la prochaine fête. Essayez les pas ci-contre sur les chansons suivantes :

Survivor – Eye of the Tiger (109 bpm)

Whitney Houston – I Wanna Dance With Somebody (119)

Boney M. – Sunny (122 bpm)

Helene Fischer – Atemlos durch die Nacht (128 bpm)

Alien Ant Farm – Smooth Criminal (127 bpm)

Mumford & Sons – Little Lion Man (136 bpm)

Michael Jackson – Beat it (139 bpm)

Le couple se fait face.





Astuce :

Cherchez une deuxième personne ou même un groupe pour danser : en groupe, l'activité physique est encore plus sympa !

Bon à savoir :

Suivant le style, la danse est une activité physique à intensité modérée ou soutenue. Une **intensité modérée** correspond à une activité physique avec une respiration légèrement renforcée, sans transpiration, où vous pouvez encore parler mais plus chanter. Une **intensité soutenue** signifie que vous transpirez au moins légèrement, que votre respiration s'accélère et que vous ne pouvez plus échanger que de brèves paroles.

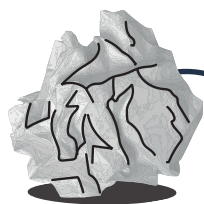
Exercice express 6

Panier!

Comment faire : levez-vous, comptez cinq pas depuis la corbeille à papier, faites une boule avec cette feuille et visez la corbeille. Attention : assis, ça ne compte pas ! Si vous échouez, réduisez la distance d'un pas jusqu'à ce que vous réussissiez.

Astuce :

C'était trop facile ? Aidez-vous du mur pour marquer le panier ou lancez avec votre main moins agile.



Bon à savoir :

Vous ne bougez pas ou très peu ? Alors **commencez par un peu d'activité physique et augmentez progressivement** la fréquence, la durée et l'intensité. Pourquoi ne pas faire une partie de votre trajet à pied ou à vélo aujourd'hui ?

Une bonne habitude!

Avec un bonnet
de Noël

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Journées bonus

Comment faire : participez au calendrier de l'Avent des squats et ajoutez un squat par jour en décembre. Motivez votre équipe à participer, c'est plus sympa à plusieurs. Jamais le repas de Noël n'aura été autant mérité!



Astuce :

Vous ne voulez pas faire de squats ? Commencez avec un exercice plus simple comme des pas chassés ou basculez d'avant en arrière sur la pointe des pieds puis sur les talons.

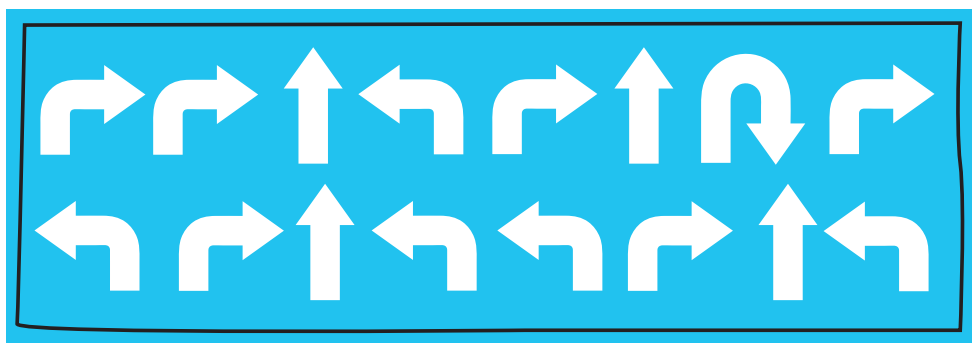
Bon à savoir :

Si vous entraînez votre musculature deux jours ou plus par semaine à une intensité modérée ou soutenue, cela contribue à maintenir votre masse musculaire, votre résistance et votre endurance, tout en ayant un effet positif sur la forme musculaire et la densité osseuse.

Exercice express 8

Partez à l'aventure!

Comment faire : découvrez de nouveaux lieux pendant votre jogging ou votre promenade. Où votre prochain trajet vous emmènera-t-il ? À chaque croisement, suivez la flèche.



Astuce:

Votre sens de l'orientation
laisse à désirer ? Mémorisez le
chemin ou faites-le à l'envers.
Libre à vous de marcher à reculons.



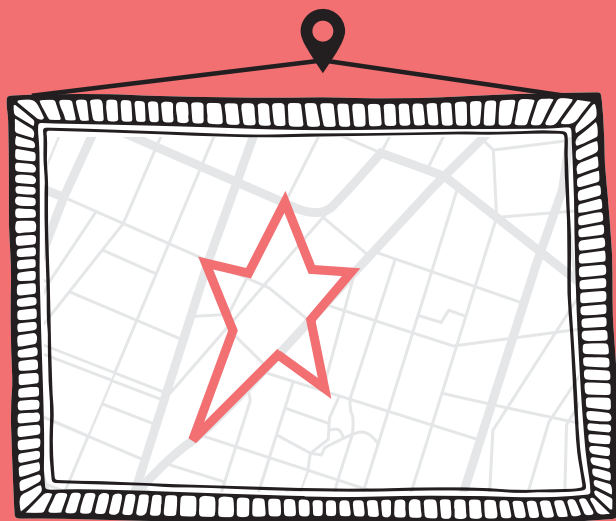
Bon à savoir:

Une activité physique régulière peut
prévenir les maladies cardiovasculaires,
le diabète de type 2 et le cancer et aider
à les traiter.

Exercice express 9

Dessinez un tracé!

Comment faire : vous enregistrez votre parcours de jogging ou de vélo avec une application ? Essayez de faire un dessin avec le tracé : un cœur, une maison, un chien ou ce qui vous vient à l'esprit.



Astuce:

Planifiez votre route sur une carte (en ligne) avant de commencer. Dessinez des formes simples puis de plus en plus compliquées.



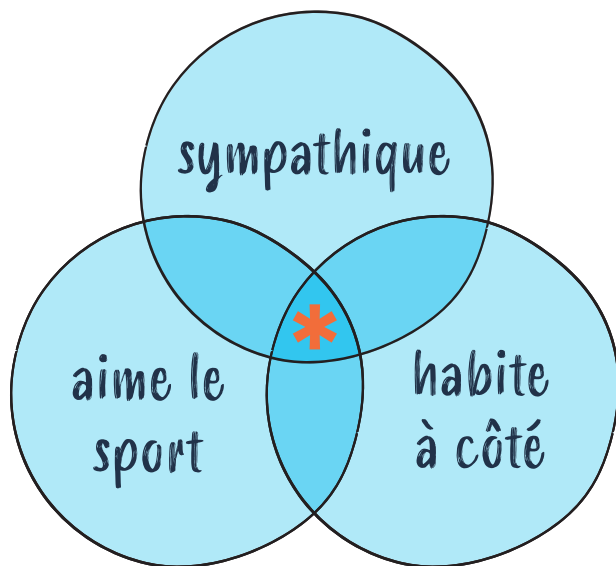
Bon à savoir:

Pratiquer chaque semaine au minimum 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou **75 à 150 minutes** d'intensité soutenue peut avoir des effets très positifs sur la santé. Vous pouvez aussi combiner les deux.

Exercice express 10

Trouvez quelqu'un pour vous accompagner!

Les contacts sociaux contribuent à la santé et au bien-être. Vous le savez déjà ? Voici un diagramme pour vous aider à trouver la bonne personne pour votre prochain jogging, parcours Vita ou tour à vélo :



**La personne idéale pour que vous fassiez plus d'activité physique !
Appelez-la maintenant et planifiez une séance de sport demain soir.**

Exercice express 11

Des salutations qui font bouger!

Comment faire : vous connaissez une personne qui aime recevoir du courrier ? Envoyez-lui une carte postale avec quelques lignes personnelles et proposez-lui une activité – peut-être une promenade en forêt ? Il ne vous reste plus qu'à noter l'adresse et à aller la poster à pied.

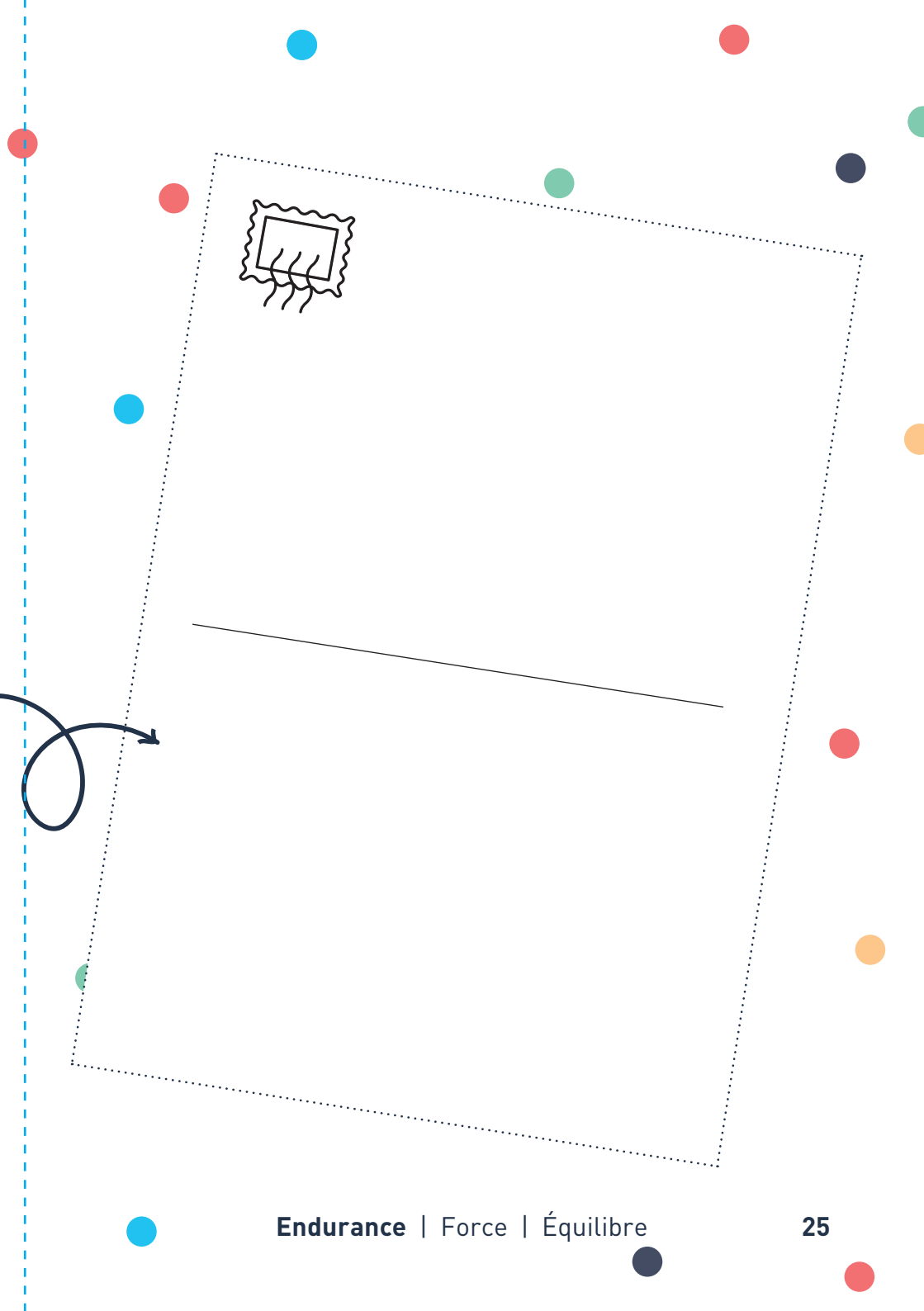
Astuce :

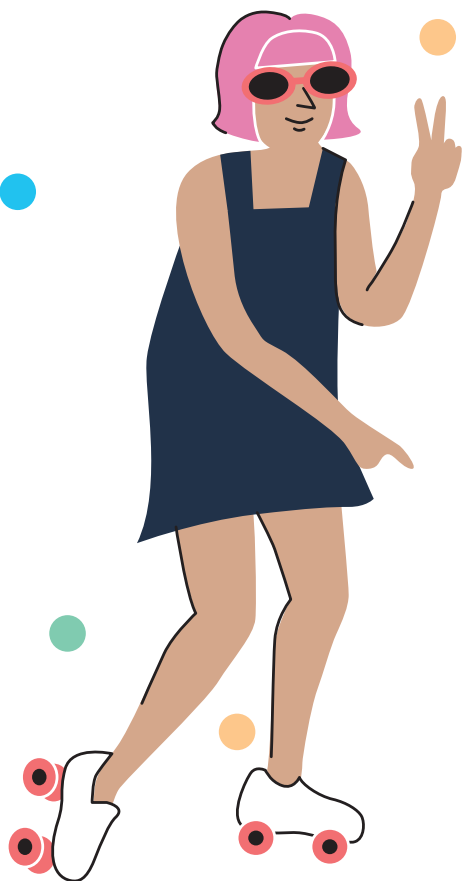
Pour votre promenade, ne choisissez pas la boîte aux lettres la plus proche, mais une plus éloignée. Votre activité physique s'en trouvera automatiquement prolongée.



Bon à savoir :

Une activité physique suffisante au grand air réduit le stress, aide à **dormir sainement et profondément** et diminue la fatigue durant la journée.





Exercice express 12

Transformez-vous en meuble!

Comment faire : vous avez toujours voulu devenir un meuble ? Quelle question, évidemment ! Le moment est venu : pendant une minute, devenez...



... **une chaise** : comptez un pas depuis le mur, placez vos pieds en les écartant à la largeur de vos hanches et appuyez tout votre dos contre le mur. **Attention : placez vos pieds devant vos genoux.**



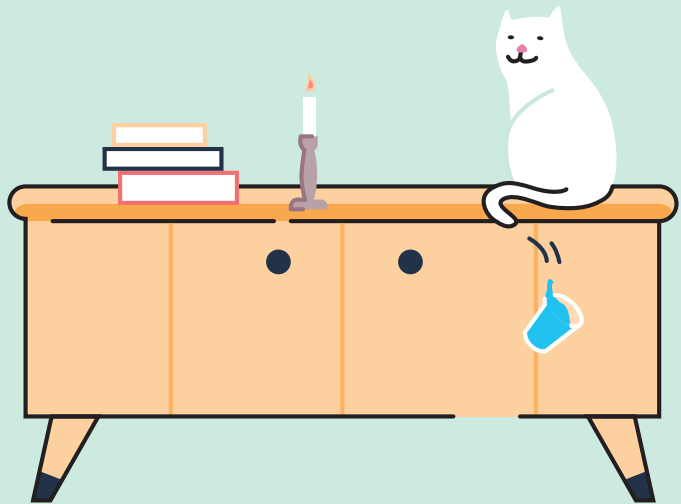
... **un canapé**, en faisant la planche : appuyez-vous sur vos avant-bras en plaçant vos coudes sous vos épaules. Placez vos pieds et soulevez votre corps. **Attention : ne cambrez pas le dos.**



... **ou un porte-manteau** : étendez vos bras sur le côté et restez dans cette position.

Astuce:

Lancez un défi à vos collègues :
qui tient le plus longtemps ?



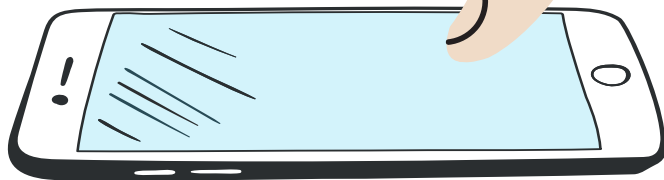
Bon à savoir:

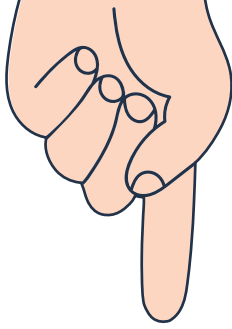
Un entraînement de musculation équilibré sollicite dans la mesure du possible **tous les grands groupes de muscles du corps** (jambes, hanches, poitrine, dos, ventre, épaules et bras).

Exercice express 13

Faites défiler les kilomètres!

Comment faire : faire défiler Instagram, c'est aussi du sport, non ? Vu que vous utilisez vos doigts ! Pas si simple ! À partir de maintenant, votre temps d'écran sera la durée de votre prochain jogging ou de votre prochaine sortie à vélo. Alors, 20 minutes ou trois heures ? Cela dépend de vous !





Astuce :

Les grands sportifs laissent ouverte leur application de jogging pendant qu'ils courent et augmentent ainsi leur temps d'écran et en conséquence le prochain entraînement. Pour tous les autres, mieux vaut laisser le smartphone à la maison.

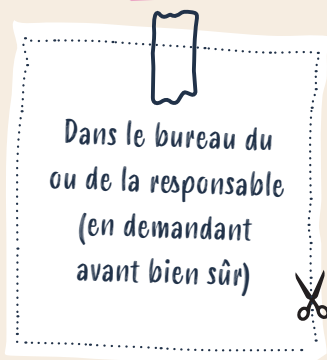
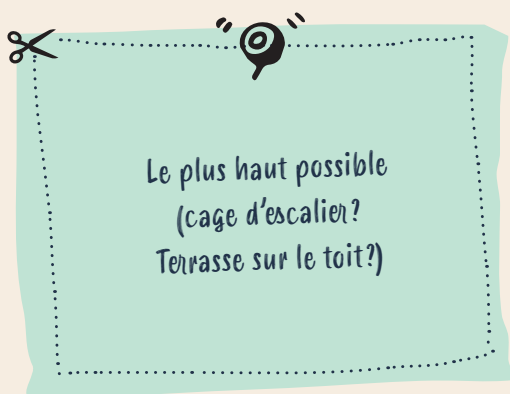
Bon à savoir :

Si vous pouvez et voulez en faire plus : toute activité physique au-delà de 150 minutes à intensité soutenue ou de 300 minutes à intensité modérée par semaine apporte **un bénéfice supplémentaire** à votre santé. Même si celui-ci n'est pas aussi intense.

Exercice express 14

Faites une pause!

Comment faire : pendant la pause, vous faites un aller-retour vers la machine à café ? Quel ennui ! Découpez une des notes et informez votre équipe que la prochaine pause aura lieu à cet endroit :





Astuce:

Écrivez d'autres notes décrivant la manière d'arriver à destination. À pied, en trottinette, à quatre pattes ?

Bon à savoir:

Si vous restez assis plus de huit heures par jour, il est difficile de compenser en faisant plus d'activité physique. **Réduisez le temps que vous passez assis** et interrompez les longs moments assis en vous levant ou en bougeant régulièrement.



Mesurez- vous aux escaliers !

Comment faire : vous avez toujours aimé la compétition ?

Alors défiez la moitié de la ville !

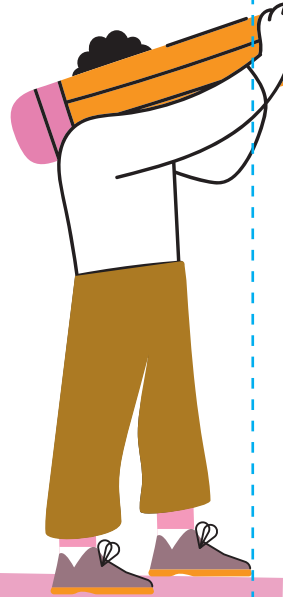
Notez à un endroit bien visible votre performance en montée d'escaliers : « Il me faut 25 secondes pour monter et descendre – et toi ? ». La note sert en même temps de liste manuscrite des meilleurs scores. On parie que personne n'est aussi rapide que vous ! Ou bien si ?

Astuce:

Si vous voulez commencer en petit comité, démarrez dans votre propre cage d'escalier.

Bon à savoir:


Les mouvements qui renforcent les muscles, comme descendre les escaliers ou sauter, **stimulent la croissance osseuse**, tant en termes de masse que de densité.



Exercice express 16

Trouvez votre motivation!

Comment faire : pour rester actif à long terme, il est important de trouver une activité physique qui convienne. Cochez vos raisons de faire du sport :

- 
- Nouer des contacts**
Vous faites du sport pour connaître de nouvelles personnes ou rencontrer des amis.
 - Être en compétition**
Vous voulez améliorer vos propres performances ou vous mesurer à d'autres personnes.
 - Devenir zen**
Vous avez besoin du sport pour récupérer et vous réduisez le stress ou la colère par l'activité physique.
 - Cultiver l'esthétisme**
Un beau service au tennis ou les pas de danse du tango vous procurent le plus grand bonheur.
 - Avoir un beau corps**
Le sport est pour vous un moyen d'arriver à vos fins : avoir bonne mine. Votre objectif : une silhouette parfaite.
 - Être un gourou de la santé**
Vous investissez volontiers dans votre forme physique pour minimiser tous les risques de maladie possibles.
 - S'amuser**
L'activité physique vous donne de l'énergie et du plaisir. Surtout dans la nature.

Astuce:

Vous voulez mieux savoir quelle activité vous convient ?

Consultez l'inventaire des motifs et des objectifs de l'Université de Berne :

bmzi.ispw.unibe.ch/survey



Bon à savoir:

Il est judicieux **de combiner différentes activités et intensités et de les varier**. L'entraînement idéal comprend force, endurance, équilibre et mobilité.

Si vos motivations sont claires, vous trouverez plus facilement une activité qui vous convienne et les chances que vous continuiez dans le temps seront plus grandes.

Exercice express 17

Laissez-moi vous aider!

Comment faire : le chien de votre voisine aboie encore ? Alors passez-lui une laisse et faites le tour du pâté de maisons avec lui.

Ainsi, vous pourrez sortir tous les deux et votre voisine pourra tranquillement secouer la couverture du chien et lire le journal.



Astuce:

Votre voisine n'a pas de chien ? Promenez-vous alors avec elle, qui voulait aussi prendre l'air.

Bon à savoir:

La marche rapide est considérée comme un exercice d'intensité modérée.

Comment reconnaître l'intensité modérée ? Vous pouvez encore parler, mais pas chanter.

Lisez un journal !

Comment faire : vous vous demandez comment vous allez être actif physiquement ? C'est très simple : aujourd'hui, votre téléphone portable et votre ordinateur restent éteints, et donc vos sources d'information numériques aussi.

Alors enlevez votre pyjama et rendez-vous dans le café le plus proche, à pied, en baskets ou à vélo. Commandez un café – vous trouverez le journal là-bas ou au kiosque sur le chemin.

Astuce :

Si vous avez un abonnement à un journal, vous pouvez lire chaque nouvelle édition dans un nouvel endroit. Au parc, au bord du lac, en montagne ? Tout est possible !

Bon à savoir :

Vous pouvez combiner différents types d'activité physique et de sport pour atteindre les recommandations : force, endurance, équilibre et mobilité.



Exercice express 19

Des courses sportives!

Comment faire : vous n'avez pas le temps de faire de l'activité physique ? Ce n'est pas une excuse ! Faites vos prochaines courses à pied et montez les escaliers en portant les sacs. Pour transpirer un peu, gravissez les marches deux à deux. Arriverez-vous jusqu'en haut ?

Astuce:

Vous habitez au rez-de-chaussée ?
Trouvez un escalier sur le chemin du
retour, en faisant un petit détour si
nécessaire.

Astuces pour persévérer :

- 1. Fixez-vous des objectifs.**

Le chemin est le but. Mais connaissez bien les raisons qui vous poussent à faire de l'activité physique. Elles doivent être les plus concrètes possibles : participer à la prochaine course féminine, avoir une tension artérielle inférieure à 130, jouer au tennis avec les enfants.
- 2. Préparez-vous.**

Une bonne préparation contribue à atteindre la moitié de son but. Mettez vos chaussures devant la porte si vous voulez aller courir plus tard. Laissez votre table de travail en position debout pour le lendemain. Soyez votre meilleur soutien.
- 3. Planifiez.**

Entre vouloir et faire, il faut planifier. Formulez des plans qui précisent où, quand, comment et avec qui vous voudriez faire du sport. Prévoyez aussi les obstacles. Que ferez-vous s'il pleut ou si vous rentrez très fatigué du travail ?

4. Recontrez vos amis. Partager sa peine aide à la soulager. Plus encore, partager sa joie la rend plus intense. Faites du sport avec les personnes que vous aimez. C'est motivant et c'est plus dur de trouver des excuses.

5. Commencez petit. Chaque entraînement commence par un premier pas (ou un premier squat). Connaissez-vous le slow jogging ? Commencez par courir lentement une minute, puis marchez 30 secondes. Répétez la séquence autant que possible.

6. Soyez attentif. Il suffit d'ouvrir les yeux sur le monde qui vous entoure et vous découvrirez beaucoup de possibilités de faire de l'activité physique : les escaliers pour aller au bureau, le parcours Vita du quartier, le vélo de course des voisins.

7. Récompensez-vous. Lorsque vous bougez, votre corps sécrète de la dopamine, de la sérotonine et de l'endorphine, les « hormones du bonheur ». Après avoir fait du sport, récompensez-vous avec un massage ou un bon bain.

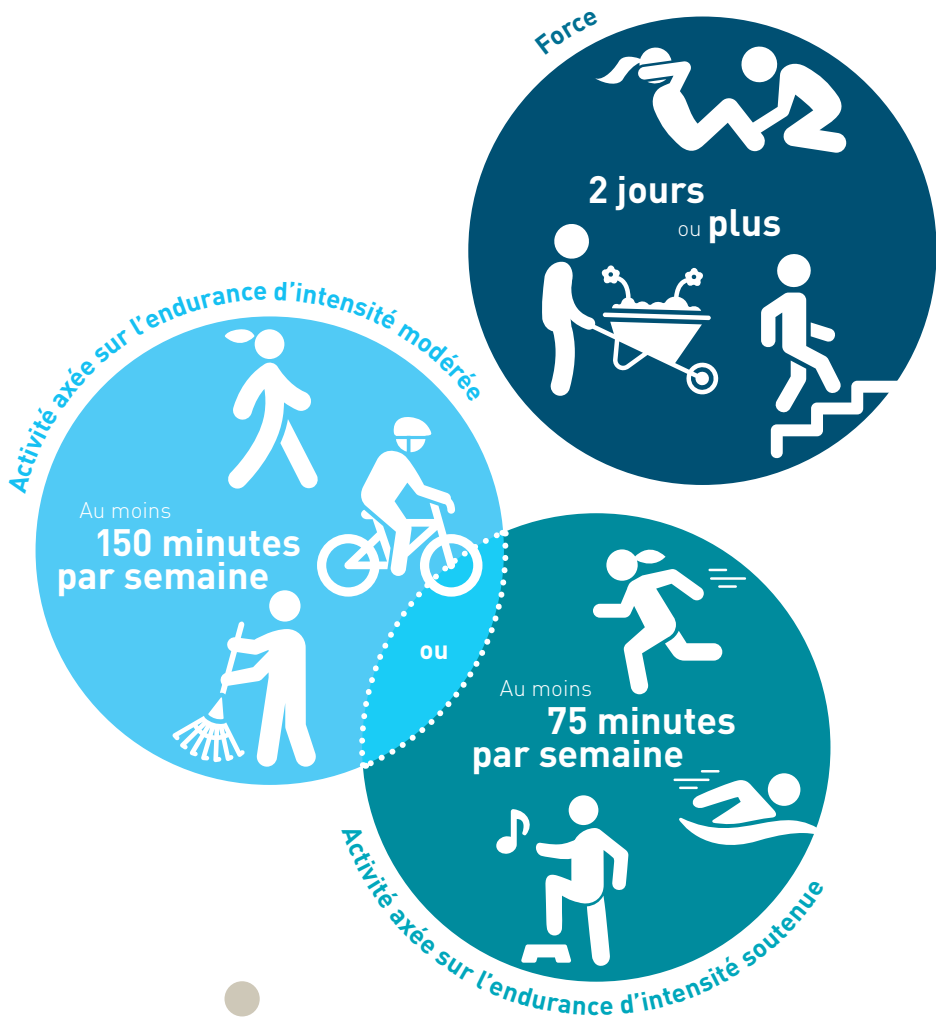
Bon à savoir :

Recommandations pour les adultes

L'activité physique permet de prévenir les maladies chroniques et d'être bien dans sa tête. Afin de bien tirer profit d'un style de vie actif, voici des recommandations nationales concernant l'activité physique pour les adultes :

Chaque mouvement compte.

Toute activité physique est bénéfique pour la santé, même sans atteindre les objectifs fixés dans les recommandations. Le principal est d'être actif. **Réduire le temps passé assis et se lever régulièrement compte aussi.** Faites-le plus souvent, dégourdissez-vous les jambes puis reprenez ton activité. Une petite promenade quotidienne fait déjà des miracles.



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

S'asseoir moins et bouger plus

Pour obtenir l'effet le plus positif sur la santé, il faut pratiquer une **activité physique axée sur l'endurance d'intensité modérée** pendant au moins **150 à 300 minutes** (marcher, faire du vélo, jardiner, bricoler, etc.) ou au moins **75 à 150 minutes d'intensité soutenue** (jogging, natation, ski de fond, Zumba, etc.). Vous pouvez aussi combiner les deux. En dépassant ces durées, vous obtiendrez un bénéfice supplémentaire pour la santé, même si le gain est moins important.

Le secret : la variété

En plus de l'endurance, **travaillez votre musculature au moins deux fois par semaine à moyenne ou haute intensité**. La diversité est un atout : alternez entre force, endurance, équilibre et mobilité. Intégrez ces exercices à votre quotidien : allez au travail à vélo, levez-vous, faites du Qi Gong à midi et prenez les escaliers dès que cela est possible.

Il n'est jamais trop tard !

Le premier pas vaut toujours la peine. Si vous n'avez presque pas pratiqué d'activité physique jusqu'ici, vous pouvez commencer n'importe quand et contribuer grandement à votre santé, à votre bien-être et à vos performances. Quel que soit votre âge.

Autres recommandations

es petits enfants peuvent aussi faire des exercices express en s'amusant. Scannez le code QR pour les découvrir.



hepa.ch/moinsde5



hepa.ch/5a17



Les réseaux sociaux sont la seule activité de votre enfant ? Voici des exercices pour **les enfants et les adolescents** qui sont amusants et adaptés aux réseaux sociaux.

Vieillir est difficile. Mais rester actif est facile. Voici quelques **exercices express pour les personnes âgées** (de 65 ans et plus).



hepa.ch/plusde65

Impressum

Éditeur : Office fédéral de la santé publique OFSP

Partenaires :

Réseau santé et activité physique Suisse hepa.ch

Office fédéral du sport OFSPO

Promotion Santé Suisse

Bureau de prévention des accidents BPA

Conception : in flagranti ag

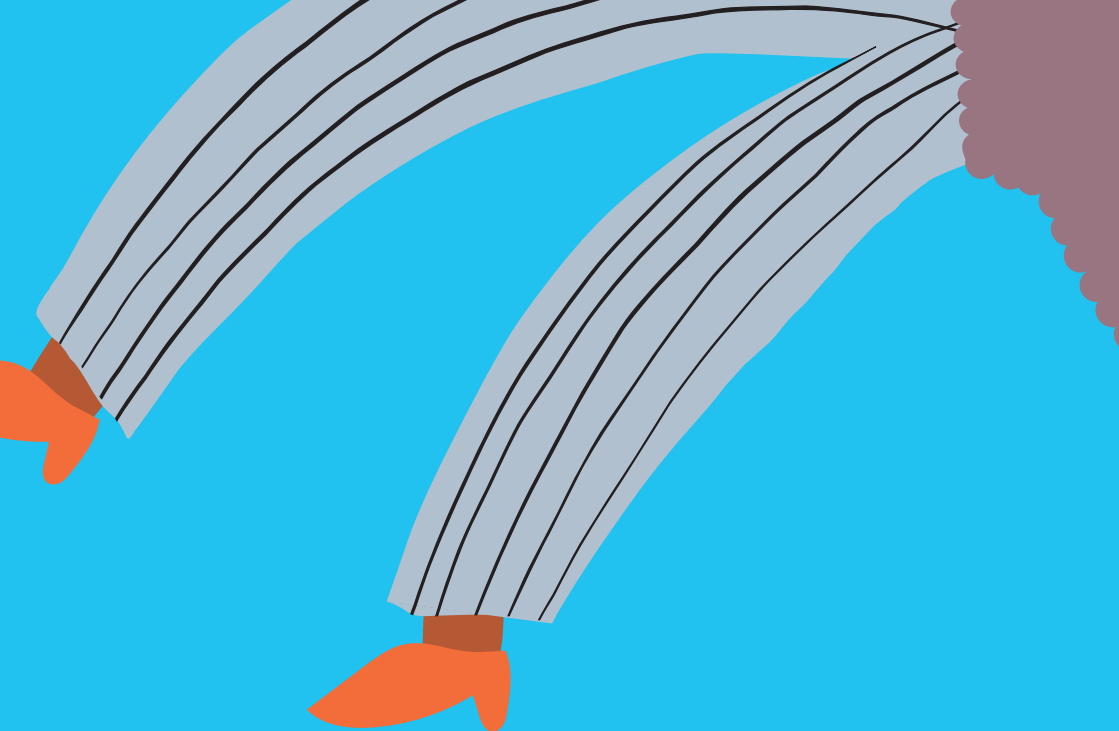
Date de publication : août 2023

Commandes : publicationsfederales.ch

Numéro de commande : 316.311.f

Téléchargement sur hepa.ch/recommandations

Cette publication est également disponible en allemand et en italien.



Vous avez déjà fait tous les exercices ? Bravo !

Vous trouverez plus d'informations sur les recommandations suisses en matière d'activité physique : hepa.ch/recommandations

