

Prescrire une activité physique améliore la santé de vos patients

Prescrire une activité physique à un patient, c'est bon pour sa santé, quels que soient son âge et sa condition physique.



Un volume d'au moins

150 minutes

par semaine d'activité physique d'intensité modérée

(répartie sur 3 à 5 séances par semaine) est associé à des taux inférieurs de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée.

Quelques exemples d'activités physiques considérées comme « d'intensité modérée »



une marche de 5 à 6,5 km/h



une montée lente des escaliers



une course à pied inférieure à 8 km/h



du vélo de loisirs à 15 km/h



la nage de loisirs



la danse, le jardinage, etc.

Marcher

10 000 pas par jour

c'est ce que recommande l'Organisation mondiale de la santé pour garder la forme. Mais même si on marche moins longtemps, cela a déjà des impacts positifs sur la santé.



Réduire le temps passé à des activités sédentaires

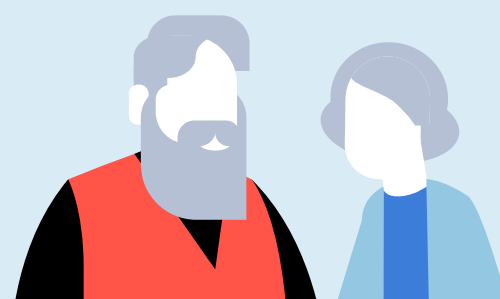
et les interrompre régulièrement par de courtes périodes d'activité physique, comme se lever et bouger est bénéfique.

À tout âge, pratiquer une activité physique (AP) réduit les risques de maladies chroniques et de mortalité.

L'AP diminue l'incidence des pathologies cardiovasculaires, du diabète de type 2, des cancers, etc. Elle améliore les symptômes d'anxiété et de dépression, le sommeil et la qualité de vie.



Chez les personnes âgées, l'activité physique favorise le maintien de l'autonomie et des capacités cognitives, réduit les risques de chutes, et de démences.



Source : Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes - Haute Autorité de santé, 2018

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

www.has-sante.fr

 @HAS_sante

Septembre 2018