

TEST VOS CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

1. Je fais de l'activité physique quand :

Plusieurs réponses possibles



Je danse

☐


Je fais le ménage

☐


Je monte les escaliers

☐


Je me déplace à pied ou à vélo

☐

2. Il faut que je fasse plusieurs heures de sport par jour pour ressentir les bénéfices de l'activité physique sur ma santé.

Vrai

☐

Faux

☐


3. Si je ne peux pas faire une demi-heure d'activité physique par jour, cela ne sert à rien que je pratique une activité physique pendant 15 minutes.

Vrai

☐

Faux

☐

4. Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.

Vrai

☐

Faux

☐


5. Après 65 ans, démarrer une activité physique est inutile, il est trop tard pour en tirer des bénéfices sur la santé.

Vrai

☐

Faux

☐

6. L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies.

Vrai

☐

Faux

☐


7. La sédentarité et l'inactivité physique, c'est la même chose.

Vrai

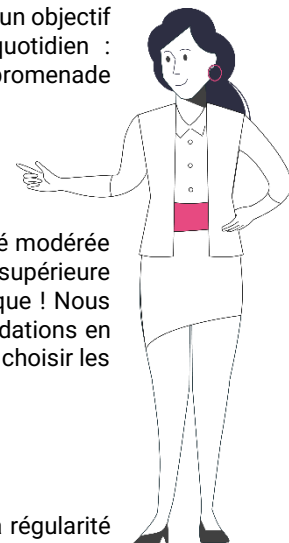
☐

Faux

☐

1. Toutes les réponses sont justes 😊 !

Dès que vous bougez et dépensez plus d'énergie que lorsque vous êtes au repos, vous pratiquez de l'activité physique ! Le sport est une forme d'activité physique, souvent fédérée, régie par des règles et dans un objectif de performance, mais il existe de nombreuses autres occasions pour bouger dans son quotidien : déplacements à pied/à vélo, activités ménagères, courses, jardinage, jeux actifs avec les enfants, promenade avec le chien... Varier les activités et les contextes peut être plus motivant !



2. C'est faux 😞 !

Pour les adultes, les recommandations sont d'au moins 150 minutes d'activité physique à intensité modérée ou 75 minutes à intensité élevée (ou une combinaison équivalente) par semaine. Une durée supérieure apportera des bienfaits supplémentaires pour la santé. Vous n'aimez pas le sport ? Pas de panique ! Nous parlons bien d'activité physique et non seulement de sport. Vous pouvez atteindre les recommandations en vous promenant, en jardinant, en bricolant, en jouant avec les enfants, etc. Le plus important est de choisir les activités qui vous plaisent !

3. C'est faux 😞 !

Chaque minute compte ! Augmentez l'intensité et la durée de manière progressive et adaptée. La régularité vous aidera à trouver une routine, potentialiser les effets ressentis et favorisera votre motivation.

4. C'est faux 😞 !

Les périodes prolongées en position assise ou allongée (hors sommeil) provoquent des effets extrêmement néfastes pour la santé, qui ne sont compensés que partiellement par les effets positifs de l'activité physique. Il est recommandé de ne pas rester en position assise ou allongée trop longtemps et de bouger, peu importe l'intensité, 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 1 heure.

5. C'est faux 😞 !

Même s'il est recommandé de pratiquer une activité physique dès le plus jeune âge pour en maximiser les effets, les bénéfices se ressentent quel que soit l'âge. Toutefois, il est très important que l'activité physique réalisée soit adaptée aux besoins et spécificités de chaque individu. La progressivité et la régularité seront les clés pour ressentir des bénéfices importants et sur le long terme. Activité physique d'endurance, de renforcement musculaire et d'équilibre seront particulièrement recommandées pour les personnes de 65 ans et plus.

6. C'est vrai 😊 !

Une activité physique régulière permet d'avoir de nombreux bénéfices sur sa santé. Elle diminue les risques de développer des maladies chroniques comme par exemple certains cancers, le diabète, ou encore les maladies cardiovasculaires. Mais son effet va bien au-delà : elle permet également d'avoir une meilleure condition physique et d'améliorer le bien-être, la qualité du sommeil ou encore la gestion du stress. De manière générale, l'activité physique permet d'augmenter le nombre d'années de vie en bonne santé.

7. C'est faux 😞 !

Une personne est physiquement inactive lorsqu'elle n'atteint pas les recommandations en termes d'activité physique. L'inactivité physique se distingue donc de la sédentarité, qui correspond au temps passé assis ou allongé dans la journée, hors temps de sommeil, où nous dépensons très peu d'énergie (proche de la dépense énergétique de repos). On peut donc être à la fois actif et sédentaire. Par exemple, un adulte peut passer ses journées de travail assis devant un ordinateur, mais réaliser au moins 150 minutes d'activité physique à intensité modérée par semaine, et donc être ACTIF ET SEDENTAIRE.

Nous vous remercions pour votre participation et espérons vous avoir apporté de nouvelles connaissances !

Pour accéder à nos infographies et nos motions design sur l'activité physique et la sédentarité, c'est ici :

<https://onaps.fr/boite-a-outils/sensibiliser/>

