

## > Le conseil du professionnel : Pour améliorer votre santé

Développez, maintenez votre aptitude cardio respiratoire.

- Votre force musculaire
- Votre souplesse
- Votre équilibre
- Votre coordination

Réduisez votre temps de sédentarité.

## > Les recommandations (actualisation des repères PNNS, ANSES Fev 2016)

- Pour développer votre aptitude cardio respiratoire pratiquez :
  - 30 min modérées à élevées 5 jours/7
  - Fractionnables par 10 min
  - Evitez 2 jours consécutifs sans AP
- Pour développer votre force musculaire :
  - 1 à 2 fois par semaine
  - 8 à 10 exercices de 10 à 15 répétitions
  - Ensemble à répéter 2 ou 3 fois
  - Intensité permettant les répétitions sans douleur musculaire
  - Pénibilité max 5 à 6 sur une échelle de 0 à 10
- Pour préserver votre autonomie :
  - Travaillez souplesse, équilibre et coordination

**Une quantité d'AP régulière sous ces seuils a un impact sur la santé (moindre).  
Une quantité d'AP régulière supérieure à ces seuils entraîne davantage de bénéfices.**

- Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs), il est recommandé :
  - de réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut ;
  - d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire.



de 9h à 17h

**VENDREDI  
13 mai 2016**

**CENTRE HOSPITALIER DE MEAUX**

# Votre Passeport

**informations - autoévaluation**

## > Questionnaire Marshal « Apprécier le niveau d'activité physique »

**A** – Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter ?

Par exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide...

- Plus de 3 fois par semaine  (score : 4)
- 1 à 2 fois par semaine  (score : 2)
- Jamais  (score : 0)

**B** – Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmentent votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ?

Par exemple : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer au tennis en double...

- Plus de 5 fois par semaine  (score : 4)
- 3 à 4 fois par semaine  (score : 2)
- 1 à 2 fois par semaine  (score : 1)
- Jamais  (score : 0)

Lecture des résultats (additionner scores **A** et **B**) :

- Score >4 = suffisamment actif
- Score 0 à 3 = insuffisamment actif

## > Temps de sédentarité

**Combien d'heure par jour passez-vous assis ou allongé ?**

Par exemple : temps passé assis à un bureau, chez des amis, à lire, à être assis ou allongé pour regarder la télévision, devant un écran...

Nb d'heure par jour .....

## > Echelle de Borg « Intensité de l'activité, perçue par le patient »

Très très facile			Très facile		Assez facile		Assez difficile		Difficile		Très difficile		Très très difficile	
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Donnez une note entre 6 et 20 pour chaque activité

- Boule Santé :
- Aviron Santé : .....
- Marche Nordique : .....
- Stretching Postural /Pilates : .....

## > Tests de la condition physique

Cochez la case correspondant au niveau du patient

Souplesse	Souplesse latérale du tronc	1	2	3	4	5	Autonomie Qualité de vie
Coordination	Plate tapping	1	2	3	4	5	Autonomie Prévention des chutes
Aptitude cardio respiratoire	Dickson	1	2	3	4	5	Durée de vie Autonomie
Force musculaire	Force des membres inférieurs	1	2	3	4	5	Autonomie
Equilibre	Equipod tandem avant	1	2	3	4	5	Prévention des chutes