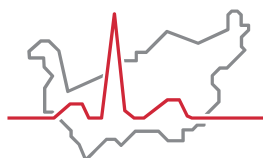


Une activité physique quotidienne en toute simplicité

TRUCS ET ASTUCES



Service de pédiatrie - Programme Contrepoids®



Hôpital du Valais
Spital Wallis



QU'EST-CE QU'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Ce sont des mouvements qui mènent à une légère transpiration et un essoufflement. L'activité physique augmente la dépense énergétique.



QU'ELLE EST L'IMPORTANCE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ ?

C'est bon pour le corps : la gestion du poids, la diminution des risques de cancer du colon et du sein, la prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète.

C'est bon pour la tête : libération du stress, diminution de la dépression.

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ACTUELLES EN TERME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ?



Homme
30 min de
marche rapide



Enfant
60 min
d'activité physique



Femme
30 min de
marche rapide

QUELLES SONT LES SOLUTIONS SIMPLES À INTÉGRER DANS SON QUOTIDIEN ?

- Utiliser un vélo ou marcher plutôt que d'utiliser la voiture.
- Aller à l'école à pied ou à vélo.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Privilégier les promenades et activités en plein air.
- Limiter le temps passé devant la télévision.
- Couper le WiFi pour inciter d'autres activités.
- Inscrire les enfants à des activités parascolaires.



QUELS SONT LES OUTILS PERMETTANT LA MESURE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les outils suivants vous permettent de prendre conscience de votre activité physique quotidienne.

- Le téléphone portable au travers d'application santé.
- Les montres et bracelets connectés.
- Le podomètre.

CONTACT



Hôpital de Sion

Service de pédiatrie - Contrepoids

Av. du Grand-Champsec 80

1950 Sion

T 027 603 42 18

F 027 603 46 51

www.hopitalvs.ch