



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU

## Activité physique

Pour lutter contre la pandémie à coronavirus, il nous est demandé à tous de :

- rester **confiner** chez soi,
- respecter les mesures de **distanciation sociale**,
- respecter des **gestes barrières**.

**Législation.** La pratique d'une activité physique est limitée à **une heure quotidienne**, dans un **rayon maximal d'un kilomètre** autour domicile et pratiquée de **façon individuelle**.

Rester confiné chez soi, c'est de nombreuses heures passées assis ou allongé pour **travailler, lire, se reposer, regarder un écran ...** La **sédentarité** peut avoir des effets négatifs sur votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie. Le confinement peut aussi générer du stress, qu'il faut savoir gérer au mieux. **L'activité physique est un outil précieux pour protéger votre santé pendant cette période de confinement.**

### Les recommandations en temps de confinement.

**Combien de temps d'activité physique en période de confinement ?** Au minimum **30 minutes/jour** pour les adultes, **1h** pour les **enfants et adolescents**.

Il s'agit de **recommandations minimum** dans une période exceptionnelle. **Plus vous en faites, meilleur c'est pour votre santé !**



**Quelle activité physique ?** On parle ici d'activité physique d'intensité modérée, telle que la marche rapide.

Retrouvez **toutes les actuces pour bouger en intérieur** dans la newsletter !



**Un coach en ligne ?** Pourquoi ne pas suivre des cours d'exercice sur Internet. **Beaucoup de tutoriels gratuits peuvent être trouvés sur Internet.** Par exemple, le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) donne des exercices pour réaliser des exercices afin de conserver ou améliorer **musculature, souplesse et même endurance cardio-respiratoire.**



Faites des courtes pauses actives pendant la journée.

**Danser, jouer avec les enfants et effectuer des tâches ménagères** telles que le nettoyage et le **jardinage** sont d'autres moyens de rester actifs chez soi.



### Télétravail et activité physique

- **Bouger.** Se lever autant que possible, faire quelques pas, des étirements.
- Essayer d'**interrompre le temps assis ou couché** toutes les 30 minutes.
- Trouver un moyen pour **travailler debout**. Même dans les petits espaces, se promener ou marcher sur place peut vous aider à rester actif.
- Si vous avez un appel téléphonique, restez debout ou **promenez-vous dans votre maison pendant que vous parlez**, au lieu de vous asseoir.



Les activités sédentaires peuvent être associées à un **risque d'anxiété et de dépression**.

Privilégiez donc les activités stimulantes sur le plan cognitif telles que **la lecture, les jeux de société ou les puzzles**.

