

# INTEGRER L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS SON QUOTIDIEN

?

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST QUOI ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements corporels produits par des muscles qui induisent une dépense énergétique (OMS).

Il existe 3 types d'activités :

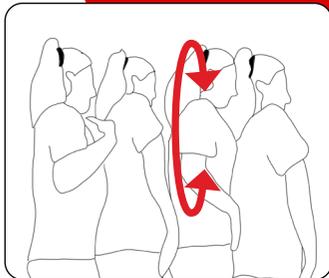
**1) L'activité sportive :** qui induit

un règlement plus ou moins strict et un aspect de compétition.

**2) L'activité de loisir :** qui induit une notion de plaisir et de bien-être.

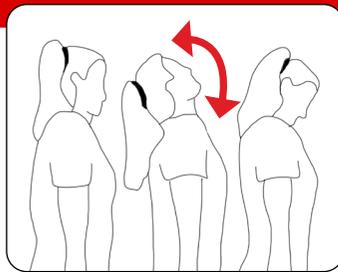
**3) L'activité du quotidien** comme le jardinage, le bricolage, la cuisine ...

## Déverrouiller ses articulations



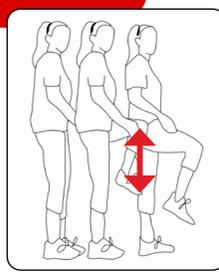
### Rotations des épaules

X 5 à 10 répétitions dans chaque sens



### Mouvements de tête assis ou debout

X 5 à 10 répétitions

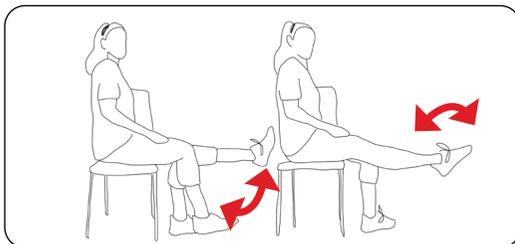


### Montées de genoux

X 5 à 10 répétitions



Déverrouiller ses articulations permet de s'échauffer en douceur et peut se faire chaque matin ou avant une activité.



### Flexions et extensions des chevilles

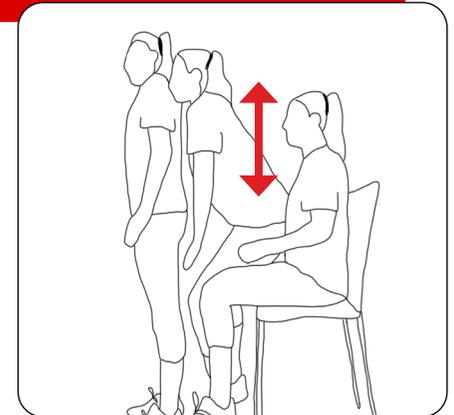
X 5 à 10 répétitions par jambe

## limiter les temps passés assis



### Tours de chaise

X 5 tours de la chaise, ou de la table toutes les heures

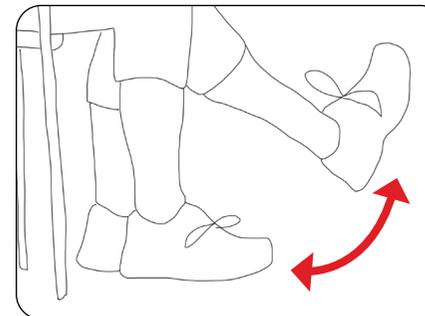


### Levés de chaise

x 5 levés de chaise toutes les heures

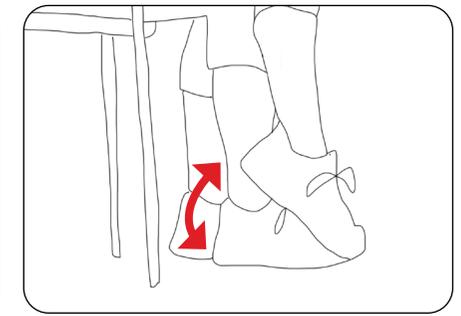


Devant la télé, profitez des moments de publicité pour casser la sédentarité.



### Extensions de jambes

X 5 à 10 répétitions pour chaque jambe



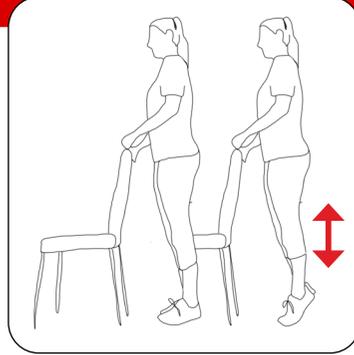
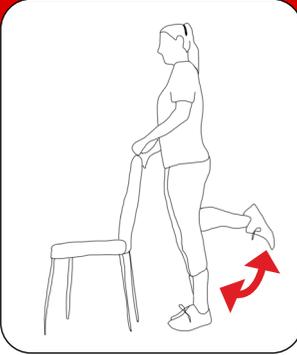
### Levés de talons

X 5 à 10 répétitions pour chaque pied

# INTEGRER L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS SON QUOTIDIEN

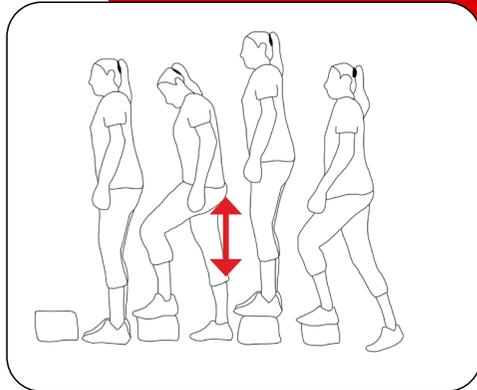
## Travailler son équilibre

**Levés de jambes**  
et équilibre pendant le temps de brossage de dents

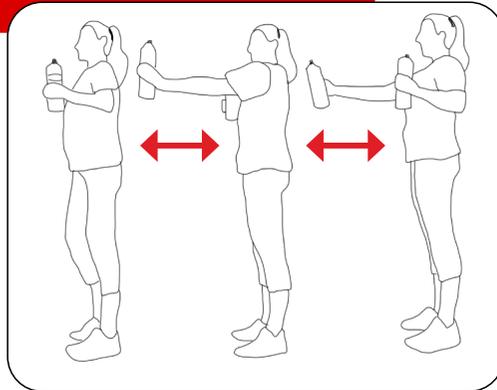


**Flexions**  
et équilibre pointes de pieds pendant le temps de brossage de dents

## Renforcer ses muscles



**Renforcement des jambes**  
X 5 à 10 répétitions par marche



**Renforcement des bras**  
X 5 à 10 répétitions par bras

**Utilisez les situations du quotidien pour réaliser les exercices !**  
Renforcer ses bras avant de ranger les bouteilles dans le placard, tenir en équilibre pendant le temps de brossage de dents, monter et descendre les marches de votre appartement ... sont **autant de manières de bouger chaque jour.**

## QUELS SONT LES BENEFICES ?

L'activité physique **augmente l'efficacité de l'insuline** en améliorant la sensibilité des tissus du corps à son action.

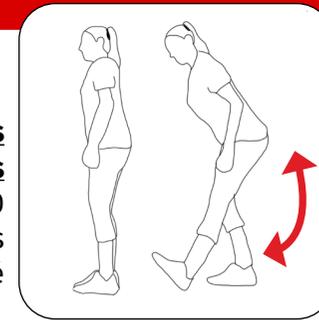
Cet effet persiste pendant plusieurs heures suivant l'activité.

De plus, **les muscles sollicités par l'exercice consomment du glucose (sucre)** faisant ainsi baisser le taux dans le sang.

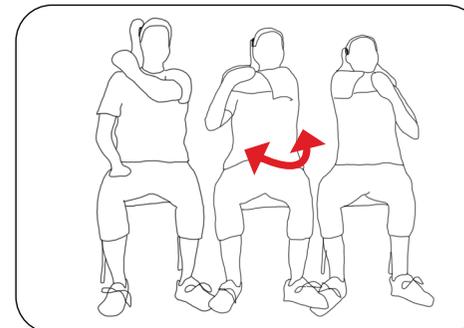
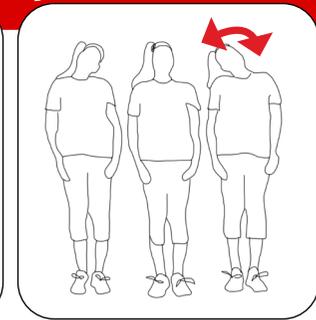
La pratique d'activité physique aide également à **prévenir les complications** du diabète !

## S'assouplir

**Étirements des tibias**  
X 5 à 10 répétitions par coté



**Étirements de la nuque**  
X 5 à 10 répétitions par coté



**Étirements dorsaux**  
X 5 à 10 répétitions par coté, à maintenir quelques secondes