

Vert l'avenir, la santé en mouvement

L'activité physique



Intensité	Faible	Modérée	Elevée
Définition	Pas d'essoufflement ni transpiration. Marche lente, yoga doux, tâches ménagères.	Essoufflement et transpiration modérées, conversation possible. Marche rapide, aquagym.	Essoufflement et transpiration abondantes, conversation difficile. Course à pied, vélo.
<u>Recos</u> enfants		 60 min/jour	
<u>Recos</u> adultes	30 min/jour 		

Bénéfices patients

Entre autres :

- Réduction de la mortalité précoce de 29 à 41 %
- Risque de cancers sein diminué de 10 à 27%
- Après un diagnostic de cancer, mortalité globale réduite de 40%
- Pathologies coronariennes diminuées de 20 à 50%
- Risque de maladie d'Alzheimer diminué de 45%
- Risque de chutes diminué chez les patients âgés

Bénéfices environnement

Meilleure santé

▾ médication

▾ résidus médicamenteux dans l'environnement



Mobilités actives

▾ pollution de l'air

Prescrire l'activité physique

L'activité physique est **un outil thérapeutique à part entière**, mais on ne la prescrit pas comme une pilule : on joue sur le comportement du patient. Méthode en 6 étapes :

- **Repérer** les patients sédentaires
- Explorer les **motivations**
- Identifier les **freins**
- Fixer un **objectif** atteignable
- **Prescrire** clairement
- Suivre et **encourager**

Pour les patients avec des besoins particuliers je prescris l'**Activité Physique Adaptée**. Je rédige une ordonnance et adresse mon patient à la Maison Sport Santé. Je peux aussi prescrire des ateliers d'Education Thérapeutique du Patient. Mon patient obtiendra un suivi personnalisé, avec des encadrants formés.

Ressources utiles : [guide HAS pour prescrire l'AP](#) ; [fiche du ministère de la santé sur l'AP](#) ; [fiches mémo JMH 2026](#) ; [synthèse Iserm - prévention et le traitement des maladies chroniques par l'activité physique](#)