



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

CENTRE

[www.centre.mutualite.fr](http://www.centre.mutualite.fr)

# Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



## Parcours prévention

Jeudi 7 avril 2016

Centre de santé dentaire mutualiste  
Square des Epars  
5 rue du grand Faubourg  
**28 000 CHARTRES**

Les partenaires :



ESPACE DENTAIRE  
MUTUALISTE



SSAM

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

EURE-ET-LOIR



## ÊTES-VOUS INACTIF, ACTIF OU TRÈS ACTIF ?

**Test d'auto-évaluation Ricci & Gagnon :** remplissez le questionnaire ci-dessous pour découvrir votre profil et comment intégrer facilement l'activité physique dans votre vie quotidienne.

	★ 1	★ 2	★ 3	★ 4	★ 5	SCORES
<b>COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES</b>						
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	Plus de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)</b>						
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois / semaine <input type="checkbox"/>	2 fois / semaine <input type="checkbox"/>	3 fois / semaine <input type="checkbox"/>	4 fois / semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 mn <input type="checkbox"/>	16 à 30 mn <input type="checkbox"/>	31 à 45 mn <input type="checkbox"/>	46 à 60 mn <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES</b>						
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 mn <input type="checkbox"/>	16 à 30 mn <input type="checkbox"/>	31 à 45 mn <input type="checkbox"/>	46 à 60 mn <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 4 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	



Résultat :



H  
Moins de 18  
INACTIF



H  
Entre 18 et 35  
ACTIF



H  
Plus de 35  
TRÈS ACTIF

TOTAL



## VOTRE PROFIL



### PLUS DE 35 : VOUS ÊTES TRÈS ACTIF(VE)

**Bouger, c'est dans vos gènes ! Activité physique, sport, c'est tous les jours ou presque !**

Et si vous variez vos activités et votre sport favori pour en découvrir de nouveaux ? Pour que tous vos muscles soient sollicités et pour éviter la lassitude, découvrez d'autres idées d'activité.

**Les possibilités sont nombreuses.** Faites le choix selon votre goût et votre objectif :

- **Travailler votre endurance** : cyclisme, aviron, course à pied, natation.
- **Accroître votre masse musculaire** : musculation, gymnastique, planche à voile.
- **Améliorer vos réflexes** : tennis, badminton, tennis de table.
- **Vous relaxer et détendre vos muscles** : aquagym, yoga, taï-chi-chuan.
- **Perfectionner votre esprit d'équipe** : football, volley-ball, handball, basket, water-polo.
- **Développer votre côté artistique** : danse, fitness, natation synchronisée.
- **Profiter de la nature** : randonnée, marche nordique, VTT.
- **Se confronter à un adversaire** : escrime, judo, boxe.
- **Développer sa précision** : golf, tir à l'arc.



### ENTRE 18 ET 35 : VOUS ÊTES ACTIF(VE)

**Vous pratiquez une activité physique régulière** (marche, tâches domestiques) **en plus d'une activité sportive.** Bravo. Continuez sur votre lancée ! En effet les bénéfices de l'activité physique sont connus, tant sur le plan de la forme physique, que sur le plan moral.

Pour être encore plus actif sans que cela ne vous prenne trop de temps, plusieurs solutions :

- **Vos enfants font du sport ?** pourquoi ne pas profiter de ce moment de « liberté » pour intégrer une séance de sport supplémentaire dans votre emploi du temps.
- **Essayer de vous lever plus tôt** une fois par semaine pour faire un tour à pied, un petit footing ou quelques exercices de gymnastique chez vous.
- Ou bien à la maison, sur fond sonore dynamique ou en écoutant votre émission de radio préférée, **faites une demi-heure de vélo d'appartement ou des exercices de fitness.**
- Quand vous vous rendez au travail, **garez votre véhicule un peu plus loin de votre lieu de travail et terminez le trajet à pied.**
- Vous pouvez **vous rendre au travail en vélo ?** Profitez-en !
- Parce que vous êtes très souvent assis dans la journée, prenez le temps de **faire une rapide balade** pour vous aérer à votre pause de midi et **prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.**



# Parcours prévention

## MOINS DE 18 : VOUS ÊTES PEU OU TRÈS PEU ACTIF(VE)

**Vous ne pratiquez pas de sport et ne trouvez pas suffisamment de motivation pour bouger au quotidien.** Pourtant, même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Pas besoin de prévoir une plage horaire pour faire de l'exercice physique, puisque les **30 minutes quotidiennes recommandées** peuvent être **fractionnées par tranches de 10 minutes**.

Alors saisissez toutes les occasions de la vie quotidienne :

- **Faites vos courses à pied** dès que possible.
- **Allez chercher vos enfants à l'école à pied**, si possible.
- Vous prenez les transports en commun ? **Descendez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied.**
- **Jardinez** dès que le temps le permet
- Vous avez un chien ? **Promenez le plus souvent et plus longtemps.**
- **Sortez prendre l'air** : seul(e), en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours le plus grand bien.
- N'oubliez pas que le ménage est aussi **considéré comme une activité physique !**
- Et pourquoi pas **une petite danse**, dans le salon, sur votre musique préférée, ce soir !

**Et si vous vous lanciez dans un sport cette année ?** A plusieurs, c'est toujours plus facile ! Proposez à un ami, un proche ou un collègue de venir avec vous. Inscrivez-vous à un sport que vous aimez. Sinon, faites un essai : la plupart des clubs sportifs proposent de tester gratuitement les activités au début de l'année scolaire et même pour certains en cours d'année. C'est souvent le premier pas qui est le plus difficile.

**Vous n'avez pas bougé depuis longtemps ?** En début d'année, les clubs enregistrent beaucoup de nouvelles inscriptions. C'est l'occasion de rencontrer des débutants comme vous et de faire de cette activité un moment de convivialité et d'échanges.

Et le week-end, pourquoi ne pas inviter un ou une amie pour **vous accompagner à la piscine ou bien pour une marche.**



5-7-9 quai de la Saussaye - BLOIS  
Tél. 02 54 70 59 93 / Fax 02 54 70 59 47  
contact@murec.fr

Dans le cadre de votre parcours prévention :

- retrouvez des informations et le calendrier des Rencontres santé sur **[www.prioritesantemutualiste.fr/rsnutrition](http://www.prioritesantemutualiste.fr/rsnutrition)**
- bénéficiez d'un coaching personnalisé avec un diététicien sur une durée de six mois, pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et être conseillé sur des menus adaptés à votre mode de vie, en appelant le

**3935** Service gratuit  
+ prix appel

Service réservé aux adhérents mutualistes

