

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le travail posté et/ ou de nuit est responsable d'une majoration du risque cardio-vasculaire :

- La pratique d'une activité physique est donc à ce titre recommandée.
- Votre travail rend peut être difficile la pratique d'une activité sportive régulière, pourtant des solutions existent pour réaliser au quotidien une activité physique.

Pratiquer une activité physique de loisirs au quotidien

On appelle «**activité physique de loisir**» tout ce qui nous fait «**bouger**», alors que le sport concerne des exercices physiques soumis à des règles précises pouvant donner lieu à des compétitions.

Donner un but à votre activité physique, se fixer une destination est plus motivant pour bouger.

Au niveau **physiologique**, l'activité physique et sportive montre de nombreux avantages

- Réduction du risque **cardio-vasculaire**,
- Le maintien de la fonction **musculaire**,
- L'acquisition et préservation du **capital osseux**,
- L'entretien du réseau **vasculaire**,
- L'entretien du bien être **moral**.

Bien bouger :

Que veut dire bouger ?

Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	Marche lente	45 min.
	Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière	
	Bricolage, entretien, mécanique	
	Arroser le jardin	
Modérée	Pétanque, billard, tennis de table, bowling, danse de salon	30 min.
	Marche rapide (d'un bon pas)	
	Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière	
	Passer l'aspirateur	
	Jardinage léger, ramassage des feuilles	
Élevée	Aérobic	20 min.
	Vélo ou natation «plaisir», frisbee, voile, badminton, golf	
	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne	
Élevée	Bêcher, d'«m»nager	20 min.
	Jogging, VTT, natation «rapide», saut à la corde, football, volley-ball (et la plupart des sports collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade	



TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lors d'une journée de travail

Quand vous vous rendez au travail, vous pouvez par exemple garer votre véhicule un peu plus loin de votre lieu de travail et terminer le **trajet à pied**. Vous prenez les transports en commun ? Descendez de temps en temps une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel. Vous pouvez vous rendre au travail à **vélo** ?

Profitez-en ! Préférez les **escaliers** aux ascenseurs et escalators.

À votre pause de midi, prenez le temps de faire une **rapide balade** pour vous aérer.

Vous pouvez aussi aller chercher votre déjeuner un peu plus loin que d'habitude et motiver vos collègues à vous accompagner.

Hors Travail

- Aller au marché, à l'école des enfants **à pied** ou en **vélo**,
- Choisir un **commerce de proximité**, même s'il est un peu plus éloigné de la maison. Les courses vous prendront un peu plus de temps, mais vous en retirerez des bénéfices pour votre santé,
- Se **promener**, dans votre quartier, en forêt, dans la campagne... Faites de vos balades des moments de partage et de convivialité,
- **Promenez votre chien** plus souvent et plus longtemps,
- N'oubliez pas que le **ménage** est aussi considéré comme une activité physique !

En vacances

Choisissez vos activités en fonction de votre destination :

- Si vous allez à la plage, **nager** et **marcher** au bord de l'eau. Faites en sorte d'avoir de l'eau au-dessus des chevilles : cette marche fera travailler vos articulations en douceur et vous délassera.
- Vous allez à la montagne ? En hiver, vous pouvez vous essayer aux **raquettes**, pour entrevoir une autre facette de la montagne. En été, préférez la **randonnée**,
- Et pour à la campagne, profitez du grand air pour faire des **promenades à pied** ou à **vélo**.

Pratiquez « au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide** par jour » !

Vous pouvez fractionner vos activités en **2 séances de 15 mn**, voire 3 séances de 10 minutes.

La **RÉGULARITÉ** est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est d'en faire tous les jours. Vous pouvez également compléter par une activité plus soutenue le week-end.

En fonction de son intensité, l'activité sera plus ou moins longue.

Quelques conseils

Évitez dans la mesure du possible de réaliser votre activité physique dans les deux heures précédant votre coucher, cela risquerait de **perturber votre sommeil**.

Une activité physique de loisir ne se pratique qu'après un **sommeil récupérateur** et avec un **apport nutritionnel adapté**.