

L'activité physique

Définition : qu'entend-on par activité physique et pourquoi est-ce si important ?

Les recommandations du PNNS et comment y arriver ?

Les alternatives Herbalife

Ce qu'il faut retenir

Activité physique : définition

Définition

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



L'activité physique se caractérise par plusieurs paramètres :

- Elle doit générer une augmentation du rythme cardiaque
ET
- une légère sudation.

Les politiques actuelles de santé publique (anglo-saxonne, française....) encouragent fortement une pratique quotidienne, donc régulière d'une activité physique car elle est étroitement liée au bien-être et à une bonne qualité de vie.

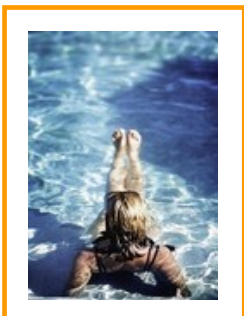
Or, depuis la deuxième moitié du 20^{ème} siècle, on observe une sédentarité croissante parallèlement au développement des transports motorisés et d'une communication « virtuelle » (télévisuelle, informatique)*.

A savoir : la nutrition englobe l'étude des apports et des dépenses en nutriments. Dans le cadre d'un programme Herbalife, les conseils nutritionnels incluent alimentation ET activité physique.

**Toussaint – Retrouver sa liberté de mouvement – 2008*

Pourquoi est-ce si important ?

1. **BOUGER AIDE À RESTER EN FORME**, car l'activité physique nous rend plus fort, plus résistant au stress et à la fatigue. Pratiquer régulièrement, elle entretient notre tonus musculaire, notre système cardio vasculaire, nos articulations et notre squelette en fortifiant nos os.
2. **BOUGER AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL** et augmente la durée du sommeil.



3. **BOUGER NOUS PERMET DE STABILISER NOTRE POIDS** car notre tonus musculaire est augmenté. Nous pouvons ainsi consommer plus de calories. Or plus de calories c'est aussi plus de micro nutriments (vitamines, minéraux) consommés (dans la cadre d'une alimentation équilibrée), et donc une meilleure forme !
4. **BOUGER, OU PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE C'EST AUSSI BON POUR LE MORAL !** Car notre organisme va sécréter des hormones qui vont nous donner la pêche et nous stimuler !

Les recommandations et comment y arriver ?

Les recommandations

LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION ET SANTÉ CONSEILLE « CHAQUE JOUR, 30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE OU ÉQUIVALENT »*

Développons ce message :

« CHAQUE JOUR »

On est bien sûr sur une activité **QUOTIDIENNE** : pratiquer chaque jour l'équivalent de trente minutes d'activité physique ce n'est pas faire une séance de tennis ou de gymnastique 2 ou 3 fois par semaine !

En pratiquant régulièrement, c'est à dire chaque jour 30 minutes de marche ou équivalent, *on maintient plus facilement un poids stable*, on équilibre plus facilement son alimentation.

« 30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE OU ÉQUIVALENT »

Ces trente minutes peuvent être « saucissonnées » en tranches de 5 ou 10 minutes.

Par exemple si vous accompagnez chaque jour vos enfants à l'école située à 10 minutes de marche et que vous répétez ce trajet 2 ou 3 fois dans la journée, cet exercice est bénéfique pour votre santé.

Il faudra cependant veiller à marcher assez vite pour ressentir une accélération de votre rythme cardiaque et une légère sudation ou en tout cas un certain échauffement (surtout en hiver quand il fait froid, on n'arrive pas à la sudation, en revanche on se réchauffe et on souffre moins du froid après quelques minutes de marche bien menées !).

* 1 heure pour les enfants.

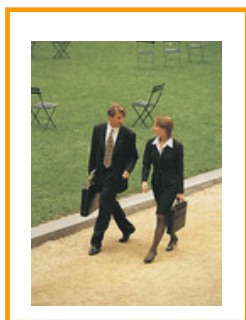
COMMENT Y ARRIVER ?

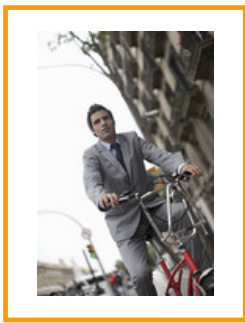
▪ DONNEZ UN BUT À VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Repérez un trajet que vous pourriez répéter chaque jour (travail, école, boulanger, promenade du chien ou encore une place de parking un peu éloignée...) et lancez-vous !

▪ SOYEZ MODESTE MAIS TÊMÉRAIRE

Si vous ne faites aucune activité physique, reprenez doucement, progressivement pour tenir sur la durée. Fixez-vous des objectifs évolutifs (10 minutes pendant 3 semaines, puis 15 minutes, puis 20 etc.). Et faites finalement de cet exercice, **une habitude**.





▪ **INVESTISSEZ DANS DU MATÉRIEL POUR QUE L'ACTIVITÉ DEVIENNE UN VRAI PLAISIR**

Si vous avez opté pour un trajet quotidien en vélo, prévoyez d'emblée la cape, les sacs, le panier...pour ne pas trouver de prétexte quand le temps sera à la pluie...

Si c'est la marche qui devient votre mode de transport, alors choisissez des chaussures adaptées (que vous pourrez changer en arrivant au bureau)...

▪ **FAITES-VOUS ACCOMPAGNER !**

Par votre distributeur Herbalife, ou par un membre de la famille, des collègues, des amis, des voisins....L'activité physique est bénéfique pour tout le monde !!

Les alternatives Herbalife

Des compléments alimentaires pour vous accompagner dans votre activité physique



Cell-U-Loss

Apports essentiels :

- Calcium, fer et magnésium
- Vitamine C pour aider l'organisme à combattre les effets des radicaux libres générés pendant une activité physique.

Avantages produit :

Cell-U-Loss peut être consommé au quotidien pour un apport régulier en vitamine C et en minéraux essentiels pour lutter contre la fatigue.

Conseils d'utilisation :

Pendre 3 tablettes par jour avant les repas.



Cell Activator

Apports essentiels :

- 3 vitamines B (B1, B2 et B6) pour aider l'organisme à bien utiliser les protéines, les lipides et les glucides.
- Zinc pour aider l'organisme à lutter contre les radicaux libres.

Avantages produit :

Cell Activator est particulièrement intéressant en complément des repas précédents l'effort pour aider l'organisme à utiliser de manière optimale les glucides lors de l'exercice physique.

Conseils d'utilisation :

1 capsule trois fois par jour.



VegetACE

Apports essentiels :

- Vitamines E et C, bêta-carotène, sélénium et polyphénols. VegetACE apporte une combinaison d'antioxydants qui interagissent les uns avec les autres et aide l'organisme à lutter contre le stress oxydatif.

Avantages produit :

VegetACE aide l'organisme à lutter contre le stress oxydatif, qui est important justement en cas d'activité physique (quand elle est assez intense ou au contraire peu habituelle).

Conseils d'utilisation :

2 tablettes par jour à prendre avec un verre d'eau.

LiftOff®*- Complément alimentaire sous forme de tablettes effervescentes



Apports essentiels : Caféine, taurine, inositol, couvre 100% des AJR (apports journaliers recommandés) en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12 et C.

Avantages produit :

Sa formule vitaminique (groupe B et C) associée à la caféine donne du tonus, aide à garder une certaine vitalité et à rester alerte.

Alliez le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine. Faible en calories, LiftOff est conditionné en sachet individuel, pour un regain de vitalité à tout moment où que vous soyez

Conseils d'utilisation : 1 tablette par jour.

*Contient de la caféine.

Pour s'hydrater et trouver l'énergie pour « y aller »

La Préparation pour Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera

Voici un bon moyen de parfumer l'eau en y associant les bienfaits de l'Aloé Vera.



Apports essentiels : contient 40 % de concentré d'Aloé Vera.

Avantages produit :

- Contribue à l'apport hydrique recommandé.
- La boisson reconstituée ne contient que 6% de sucre (contre 12% pour la plupart des sodas)

Conseils d'utilisation : diluez 3 à 4 bouchons dans 125 ml d'eau.

La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux

La déshydratation chronique est souvent liée à un état de fatigue. Pour y remédier, on conseille de prendre l'habitude de boire, en petite quantité, tout au long de la journée. La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux va permettre une bonne hydratation mais aussi de lutter contre cette fatigue liée à la déshydratation chronique.



Apports essentiels : eau et caféine

Avantages produit :

- Stimule l'organisme
- La caféine aide à lutter contre les sensations de fatigue.
- Est facile à utiliser et rapide à préparer.
- Peut remplacer le thé ou le café.
- Existe en plusieurs parfums (citron, framboise, pêche et original)

Conseils d'utilisation :

Une demi-cuillère à café (environ 1,7 g) avec 200 – 250 ml d'eau chaude ou froide.

Vous avez décidé de faire vos 30 minutes de marche entre midi et deux ?

Ayez le reflexe Formula 1



Sous forme de boisson nutritionnelle ou de barre repas, les produits de la gamme Formula 1 contiennent les nutriments essentiels pour remplacer un repas tout en gardant le contrôle sur les calories. Pratiques et délicieux... vous allez adorer !

Ce qu'il faut retenir

- L'activité physique est essentielle pour être en forme et le rester. Elle joue un rôle sur la santé car elle aide l'organisme à gérer le stress et la fatigue. La pratique d'une activité physique régulière favorise un poids stable, un sommeil de bonne qualité et joue un rôle protecteur pour le système cardio vasculaire, articulaire et osseux.
- L'activité physique, pour être bénéfique doit être quotidienne, régulière et d'au moins 30 minutes.

Sources

Programme National Nutrition Santé
Retrouver sa liberté de mouvement – Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive - PNPAPS

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr