



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Planning d'exercice



Planning d'exercice

Faire de l'exercice, c'est bon pour la santé et cela réduit le risque de maladies chroniques. Faire plus d'exercice et rester moins longtemps assis représente un défi pour de nombreuses personnes. Avec ce Planning d'exercice, vous pourrez planifier et évaluer l'exercice physique quotidien d'un patient/client. En comparant l'exercice physique prévu et réalisé, vous pourrez ensemble repérer les points positifs, mais aussi identifier les problèmes et y remédier.

La norme belge pour l'exercice physique? Conserver une bonne santé et l'entretenir. La norme diffère selon la catégorie d'âge et est un minimum. On peut toujours bouger plus.

TABLEAU 1 Norme d'exercice par catégorie d'âge

	Bébés et jeunes enfants (1 à 5 ans)	Enfants et adolescents (6 à 17 ans)	Adultes (18 à 64 ans)	Plus âgés (65+)
Intensif léger	3 heures/jour exercices légers, modérés ou très intensifs	La plus grande partie de la journée	La plus grande partie de la journée	La plus grande partie de la journée
Intensif modéré à très intensif	3 heures/jour exercices légers, modérés ou très intensifs	60 min./jour, dont minimum 3x/semaine activités très intensives ou activités renforçant les os et les muscles	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 150 min./semaine intensif modéré, ou: • Minimum 75 min./semaine très intensif, ou: • Minimum 150 min./semaine combinaison intensif modéré / très intensif 	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 150 min./semaine intensif modéré, ou: • Minimum 75 min./semaine très intensif, ou: • Minimum 150 min./semaine combinaison intensif modéré / très intensif
Activités renforçant les os et les muscles		À compter dans les 60 min./jour, et aussi 3x/semaine minimum, des activités très intensives ou des activités renforçant les os et les muscles	2 x par semaine	3 x par semaine

Source: Institut flamand pour une Vie Saine, 2017

TABLEAU 2 Intensité des diverses activités

Activité avec une intensité légère (valeur MET* 1,6-2,9)	Activités avec une intensité modérée (valeur MET 3-6)	Activités avec une intensité très élevée (valeur MET >6)
Repasser	Natation de loisir	Natation de compétition
Lavage de voiture	Lavage de vitres	Saut à la corde
Faire ses courses	Monter des escaliers calmement	Monter des escaliers avec des sacs à commission
Travaux de jardinage légers	Ratisser le jardin	Creuser dans le jardin
Promenades calmes	Marche sportive	Jogging
Jouer d'un instrument de musique	Vélo (15 km/heure)	Vélo rapide (21 km/heure)

* MET : équivalent métabolique. Il s'agit d'une unité de mesure permettant d'exprimer la quantité d'énergie supplémentaire requise par un effort physique donné par rapport à la quantité d'énergie nécessaire au repos.

Source: Institut flamand pour une Vie Saine, 2017



Ce planning d'exercice est développé par le FrieslandCampina Institute. Vous souhaitez, en tant que professionnel de la nutrition et de la santé, recevoir de plus amples informations sur les produits laitiers, l'alimentation et la santé? Prenez contact avec le FrieslandCampina Institute.

www.frieslandcampinainstitute.com
institute@frieslandcampina.com

Belgique

www.frieslandcampinainstitute.be
institute.be@frieslandcampina.com

Vous pouvez aussi nous suivre sur

 @FCInstitute_Int
 /FrieslandCampinaInstitute

Disclaimer © FrieslandCampina 2018

Malgré les plus grands soins apportés par le FrieslandCampina Institute à ce document, il est possible que les informations transmises et/ou publiées soient incomplètes ou incorrectes. Toute erreur d'impression, d'orthographe, de frappe ou autre comparable dans le matériel publié par le FrieslandCampina Institute, de quelque nature que ce soit, ne peut être retenue contre le FrieslandCampina Institute et ne peut en aucun cas constituer une obligation pour le FrieslandCampina Institute.

Version de janvier 2018, Belgique

Planning d'exercice

Faire de l'exercice, c'est sain et cela fait du bien. Cela vous maintient en bonne santé et réduit le risque de maladies chroniques. Ce planning d'exercice vous aide dans votre souhait de bouger davantage. Vous aurez ainsi une idée de l'exercice physique que vous effectuez déjà et vous aidera à bouger plus intelligemment en adaptant votre mode de vie quotidien.

Réfléchissez pour un moment fixe de la semaine, et pour tous les jours de la semaine, à une activité physique et un sport que vous souhaitez pratiquer et inscrivez-la/le dans la deuxième colonne. Indiquez ce que vous allez faire et combien de temps vous pensez faire de l'exercice. Cochez chaque jour ce que vous avez fait. Vous verrez ainsi facilement si votre but est atteint.

Objectif de cette semaine _____ jours d'exercice.

Par jour, bouger en moyenne _____ minutes.

Semaine: _____	Que vais-je faire?	Qu'ai-je fait?	Pendant combien de temps ○ = 10 minutes
Lundi			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Mardi			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Mercredi			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Jeudi			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Vendredi			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Samedi			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Dimanche			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Nombre de jours où j'ai fait de l'exercice _____ jours		Exercice moyen par jour _____ minutes	
Objectif atteint oui/non			

Vous avez atteint le résultat escompté?

Bien joué! Récompensez-vous en écoutant de la musique sympa, en lisant un chouette livre ou un magazine ou en faisant quelque chose d'autre que vous appréciez.



FrieslandCampina nir

Institute

for dairy nutrition and health

Faire de l'exercice pour être en meilleure santé

Pour votre santé, il est important de faire minimum une demi-heure d'exercice par jour et de ne pas rester trop longtemps assis. Lors d'un exercice, la respiration s'intensifie et le rythme cardiaque s'accélère. Mieux vaut ne pas aller flâner en ville, mais marcher rapidement ou faire du vélo à un bon rythme. Une tâche ménagère compte également. Il n'est pas obligatoire de bouger une demi-heure d'affilée. Vous pouvez accumuler différentes activités sur une journée.

Bouger selon un planning intelligent

Bouger devrait donc être aussi normal que de se brosser les dents. Une activité à laquelle on s'adonne par habitude machinalement. Une habitude doit toutefois s'installer petit à petit. Tant que faire de l'exercice ne sera pas un rituel fixe de la journée, il vaut mieux planifier intelligemment la séance d'exercice. Ce planning d'exercice peut vous y aider.

Alimentation saine

Que vaut-il mieux manger et boire si vous faites régulièrement de l'exercice? Il faut commencer sur de bonnes bases: un régime contenant suffisamment de produits alimentaires de base et beaucoup de variété au niveau du triangle alimentaire. Faites donc le plein de légumes, fruits, pommes de terre, riz, pâtes, viande blanche, poisson, huiles végétales, lait et produits laitiers, noix, graines et légumineuses. Ces produits apportent tous les nutriments dont votre corps a besoin chaque jour. Faites un choix sain en tout état de cause.

Vous faites du sport régulièrement? Alors, il est important lors de vos efforts de faire attention à votre absorption de liquide, d'énergie (sous forme de glucides) et de protéines. Après une séance intense de sport où vous avez bien fait travailler vos muscles, il est conseillé de boire ou de manger. Pensez par exemple aux produits laitiers. Ils fournissent des protéines, mais également d'autres nutriments dont votre corps a besoin. Les protéines contribuent au maintien et à la croissance des muscles.

Bouger

Une alimentation saine et une activité physique suffisante permettent de maintenir un poids sain. Votre corps consomme la majeure partie de l'énergie dans des processus corporels indispensables. Pensez aux battements de votre cœur, à votre digestion et au fonctionnement des divers organes. C'est également ce que l'on appelle le métabolisme basal. En bougeant, vous consommez davantage d'énergie. Faire de l'exercice peut faciliter la perte de poids et éviter l'effet yoyo.

Regardez dans le schéma combien de temps vous devez bouger pour quels en-cas. Faites un choix sain en toute connaissance de cause et optez par exemple pour un fruit, une tartine ou une poignée de noix non salées. Vous pouvez également opter pour un pot de yaourt maigre ou un autre produit laitier demi-écrémé.

Combien de calories consommez-vous lorsque vous faites du sport?*

		Énergie (kcal)	Promenade (minutes)	Vélo (minutes)	Natation (minutes)
Bonbon	1 pièce 5 g	17	3	2	1
Pomme	1 pièce 135 g	81	14	9	6
Raisins secs Evergreen	1 pièce 19 g	71	16	11	6
Croquette	1 pièce 65 g	153	32	22	13
Cornet de glace	1 pièce 70 g	208	45	30	18
Eau	1 verre 150 ml	0	0	0	0
Soda	1 verre 150 ml	62	33	22	13
Boisson de sport	1 bouteille 330 ml	200	43	29	17
Lait chocolaté demi-écrémé	1 verre 150 ml	120	26	17	11

Source: www.caloriewegwijzer.nl

* Les valeurs sont une moyenne et donnent une indication. Cela peut varier selon les personnes.

Ces informations sont proposées par le FrieslandCampina Institute. Pour des conseils personnalisés, nous vous invitons à prendre contact avec un professionnel de la nutrition et de la santé.

Version de janvier 2018, Belgique

Astuce 1

Faites une promenade durant la pause de midi. Établissez un parcours avec vos collègues et emportez vos tartines pour la route.

Astuce 2

Essayez de faire plus d'exercice dans tout ce que vous entreprenez. Empruntez plus souvent l'escalier, allez voir vos collègues au lieu d'envoyer un e-mail, allez au magasin à vélo ou descendez du bus un arrêt plus tôt et marchez les dix dernières minutes pour arriver au travail ou à la maison.

Astuce 3

Vous n'aimez pas faire du sport? Faites une activité sportive que vous trouvez chouette. Marchez avec un(e) collègue, faites du vélo avec votre famille ou nagez avec un(e) ami(e). Bouger ensemble est non seulement plus sympa, mais vous incite également à tenir le coup plus longtemps!

Astuce 4

Vous souffrez de douleurs Physiques lorsque vous faites du sport? Les écoles de sport spécialisées et les physiothérapeutes proposent souvent des programmes d'exercice sur mesure.