

1 Évaluer les habitudes en matière d'activité physique de votre patient en posant les deux questions suivantes*:

- En moyenne, combien de jours par semaine pratiquez-vous de l'activité physique à une intensité modérée ou supérieure ?
- En moyenne, pendant combien de minutes pratiquez-vous cette activité physique ces jours-là ? **

2 Sélectionnez le nombre de jours et sa ligne de référence correspondante

3 Tournez la roue pour ajuster cette ligne de référence au nombre de minutes

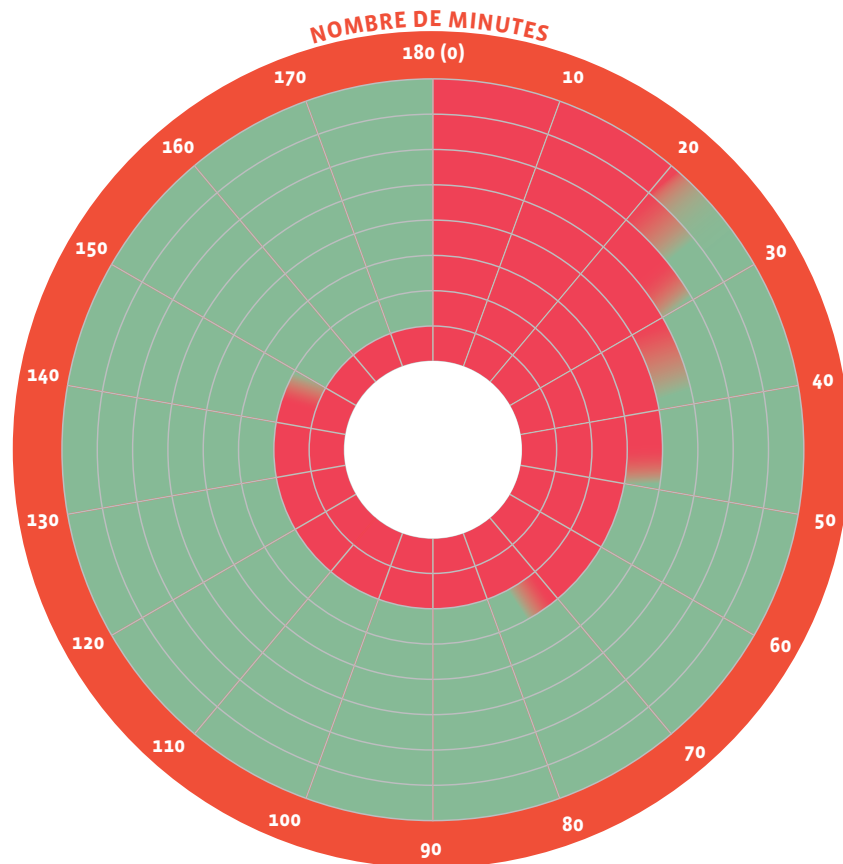
4 Lisez le résultat dans la case pré-coupée correspondante

 Votre patient suit les recommandations minimales d'activité physique

>> Encouragez-le à maintenir son niveau d'activité physique actuel

 Votre patient ne suit pas les recommandations minimales d'activité physique

>> Votre patient est à risque accru de développer une maladie chronique. Encouragez-le à débiter la pratique d'une activité physique en suivant les recommandations indiquées dans ce document



* Selon Sallis. Exercise in the Treatment of Chronic Disease: An Underfilled Prescription. Curr Sports Med Rep. 2017;16(4):225-226.

** Si l'intensité de l'activité physique est au minimum vigoureuse, le nombre de minutes à considérer pour l'actimètre peut être multiplié par deux

SPORT-SANTÉ ACTIMÈTRE

contact@sport-sante.lu | www.sport-sante.lu |  [sport-sante.lu](https://www.facebook.com/sport-sante.lu)



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Sécurité sociale



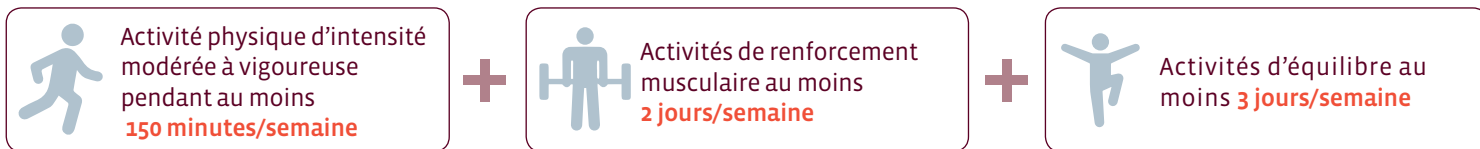
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Niveaux d'intensité de l'activité physique*

Intensités recommandées				
SÉDENTAIRE	LÉGÈRE	MODÉRÉE	VIGOUREUSE	MAXIMALE
Au repos	Pas d'augmentation de la respiration/transpiration	Légère augmentation de la respiration/transpiration	Forte augmentation de la respiration/transpiration	Sensation d'être au maximum
<40% FCmax	40-54% FCmax	55-69% FCmax	70-89% FCmax	≥90% FCmax

FCmax : fréquence cardiaque maximale

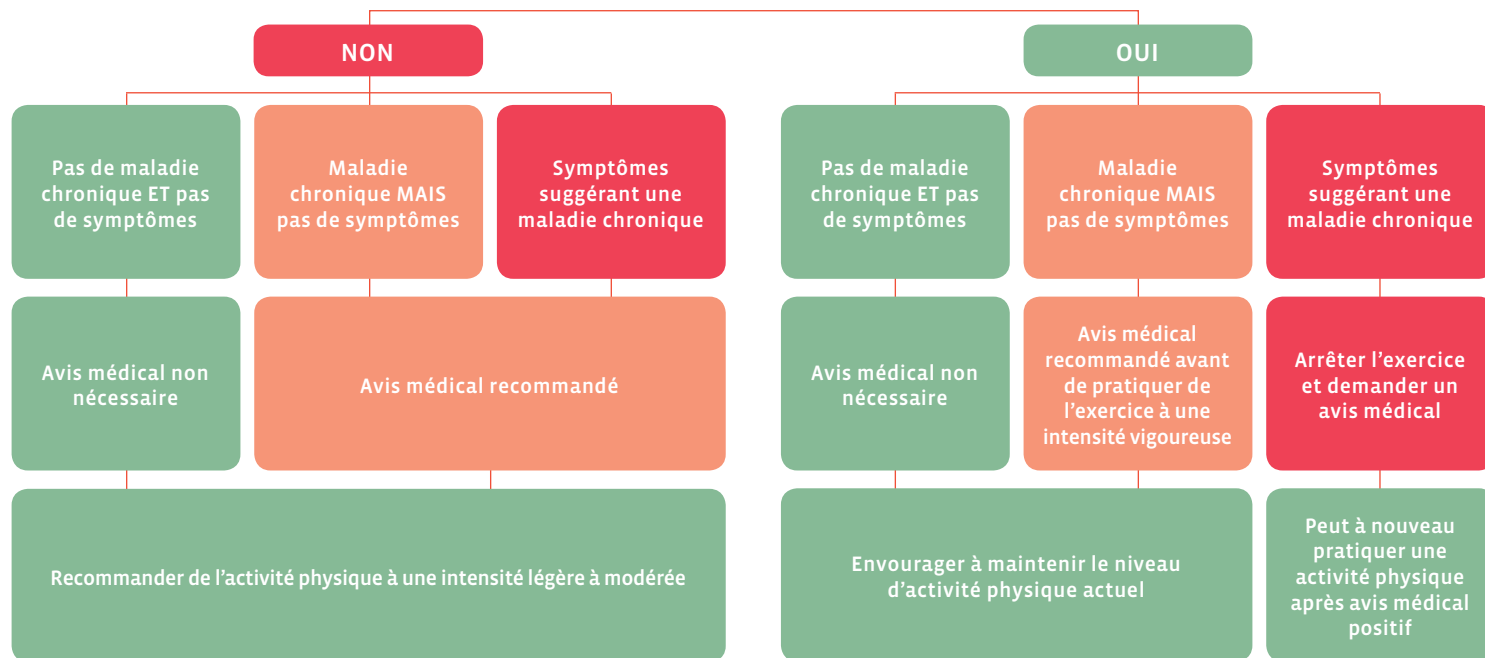
Recommandations minimales de pratique d'activité physique pour la santé des personnes adultes**



* Selon Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

** Selon les recommandations de l'OMS, Global recommendations on physical activity for health, 2010.

Est-ce que votre patient suit actuellement les recommandations en matière d'activité physique*?



Quelques conseils pour votre patient

- Pratiquez au min. **30 minutes** d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse au moins **5 j./sem.**
- Choisissez des activités physiques qui vous plaisent et pratiquez-les avec des amis ou en famille
- Pratiquez les activités physiques à votre propre rythme
- Augmentez l'intensité ou/et le volume de façon progressive, selon vos capacités



Visitez www.sport-sante.lu
en cas de maladie chronique

* Selon Whitfield et al. Applying the ACSM Preparticipation Screening Algorithm to U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2004. Med Sci Sports Exerc. 2017;49(10):2056-2063.