

MOBILITÉS ACTIVES

La promotion santé de la ville de Lorient



Les mobilités actives, qu'est-ce que c'est ?

Des modes de déplacement tels que la marche à pied, le vélo, le roller, qui favorisent l'activité physique bénéfique pour la santé.



L'activité physique, quels effets sur la santé ?

- Facteur de santé à tous les âges
- Réduit la mortalité et améliore la qualité de la vie
- Diminue l'anxiété et la dépression
- Prévient les principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose et maladies ostéoarticulaires).



Quelle durée ?

Pour que cela apporte un bénéfice sur la santé, il est nécessaire de **pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique « modérée » tous les jours** (60 minutes pour les enfants), selon l'Organisation mondiale de la Santé.

Pourquoi 30 minutes ?



Nombre de pas habituels dans une journée
6 000 à 7 000



Marche de 30 minutes
3 000 à 4 000 pas par jour



10 000 pas par jour recommandés

Donc pour ajouter ces 3 000 pas à ceux déjà effectués vous pouvez aussi faire :

- 45 min. de bricolage ou de jardinage,
- 30 min. de ménage
- 20 min. de natation,
- 30 min. de jogging, de marche, de trottinette,
- 60 min. de yoga.



« Des petits pas pour l'Homme, un grand pas pour la mobilité »

30 min. de marche par jour conseillé, c'est...

— 0 émission de CO₂ et 0 équivalent pétrole,

— 200 calories brûlées (presque un éclair au chocolat !),

— Moins de contrainte, de stress..., un fessier renforcé,

— Un petit sourire, un bonjour, une rencontre au bout de la rue ...

— Marcher pour mes déplacements, c'est mieux pour mon bien-être et ma planète.



Source : « Mobilités actives au quotidien, le rôle des collectivités, réseau français des Villes-Santé de l'OMS, 2013.

BOUGER POUR ÊTRE EN FORME

Promotion santé - ville de Lorient

L'activité physique protège votre santé :

- Elle diminue le risque de **maladies cardia-vasculaires** et d'**hypertension artérielle**.
- Elle diminue le risque de **développement de certains cancers**.
- Elle diminue le risque de **diabète de type 2**.
- Elle diminue le risque de **ostéoporose**.
- Elle **limite la prise de poids**. Elle diminue le **taux de graisses** dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.



L'activité physique améliore la condition physique :

- Elle augmente la **force musculaire**.
- Elle améliore la **souplesse, l'équilibre et la coordination**.
- Elle améliore les **fonctions cardiaques et respiratoires**.
- Elle aide à **lutter contre le mal de dos**.
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.



L'activité physique permet d'être en forme :

- Elle améliore la **qualité de vie**.
- Elle favorise la **résistance à la fatigue**.
- Elle diminue l'**anxiété et la dépression**.
- Elle aide à se **relaxer** et à être **plus détendu**.
- Elle améliore la **qualité du sommeil**.

Elle peut favoriser la **rencontre entre amis et les activités en famille**.



Source : « Mobilités actives au quotidien, le rôle des collectivités, réseau français des Villes-Santé de l'OMS, 2013. Infographie / Reprographie municipale de Lorient - Mars 2022.

