

Je prends soin de ma santé

Je préserve ma santé

Fiche
N° 3/5Parution : **Lundi 8 avril 2019**

Le conseil
du médecin
de la fédération
des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

“
Faire 10 000 pas par jour, c'est être actif. Au-delà, c'est du plus pour la condition physique.

En groupe, avec des bâtons, avec un animal de compagnie, ça marche encore mieux.

À vos baskets !
”

Je mesure mon activité physique quotidienne

L'activité physique régulière est nécessaire pour être en bonne santé. Mais comment savoir si mon activité physique est suffisante ?

Quelques appareils permettent de mesurer la quantité d'activité physique et se fixer ses propres objectifs.

Le podomètre

- ◇ Pratique et peu coûteux, il sert à mesurer le nombre de pas réalisés dans la journée.
- ◇ **Il ne permet pas de mesurer l'intensité de l'activité.**
- ◇ Facile à utiliser, il s'accroche à la ceinture.



La montre ou le bracelet connectés

- ◇ Je mesure mes calories dépensées.
- ◇ Je mesure mon nombre de pas effectués dans une journée.
- ◇ Je mesure la distance parcourue.
- ◇ Je mesure la durée de mon sommeil.
- ◇ Je mesure mon activité cardiaque.



Le téléphone (smartphone)

Il existe également différentes applications mobiles pour votre téléphone proposant :

- ◇ Différents exercices à faire en 7 minutes par jour.
- ◇ Un coach sportif virtuel qui vous prodigue conseil, objectif et vous guide pour les atteindre.



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

J'MACTIV
Entreprise
by ASPTT

En partenariat avec

LE GROUPE LA POSTE