

**Conférence animée par**

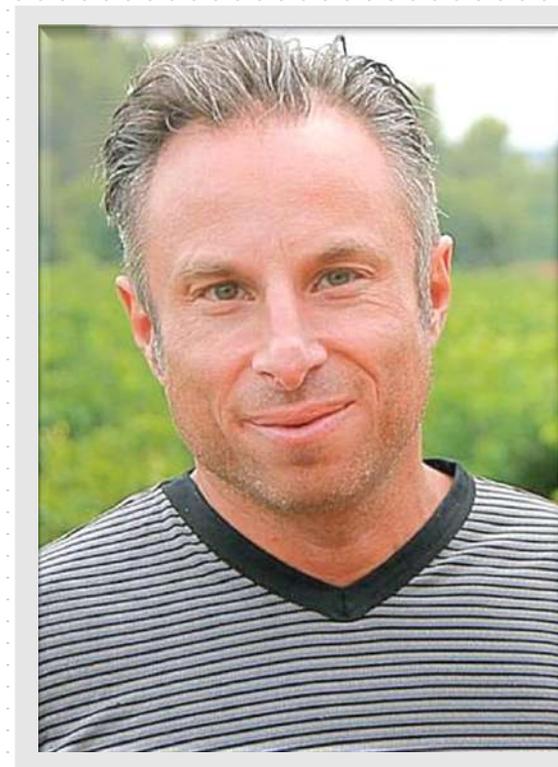
**Docteur Christian RECCHIA**

Président du Département Prévention Santé d'Adicare, il a renforcé son engagement citoyen par la création du Think Tank Spinoza créant cette démarche de sensibilisation



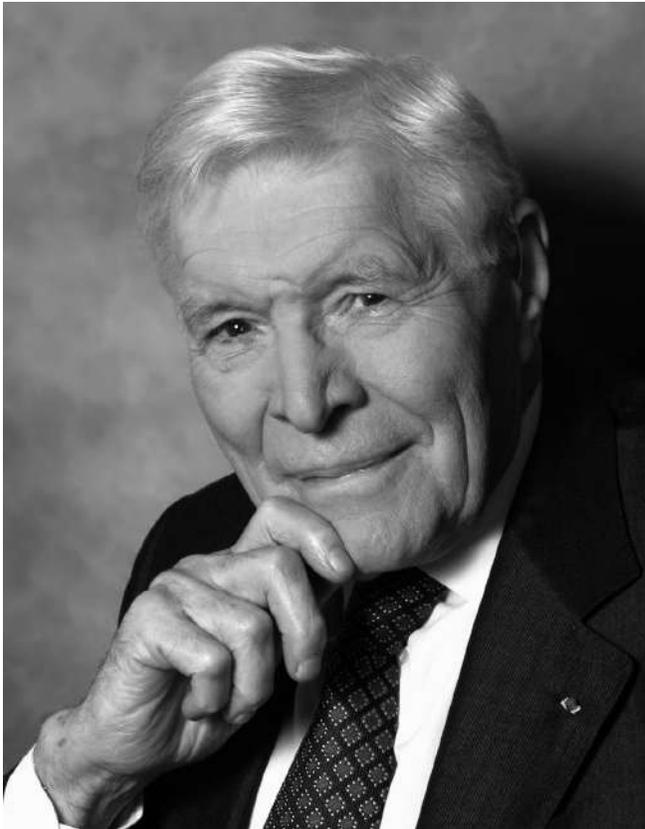
**Frédéric PFEFERBERG**

Responsable du déploiement des activités physiques dans les bassins de vie et directeur du déploiement des activités physiques et paramédicales d'ADICARE  
Préparateur physique haut niveau-Jeux Olympiques 2021



# IN MEMORIAM

Le Docteur Christian Recchia a été collaborateur du Professeur Christian Cabrol et de l'Amiral Pierre Lacoste



## **68% des actifs ont des problèmes de maladies chroniques**

Dans 1 cas sur 2, le travail est indiqué comme la source principale ou aggravante de ces troubles

## **95% des Français ont une activité physique insuffisante ou nulle**

**Parmi les problèmes les plus cités par la médecine du travail :**

« problèmes de stress et d'anxiété » (30 %)

« problèmes de dos » (26 %)

« maux de tête ou migraines » (24 %)

# LES 4S

A man and a woman are lying on their backs on a white surface, possibly a bed or a lounge chair. They are both smiling and looking upwards. The woman is in the foreground, wearing a blue top, and the man is behind her, wearing a grey shirt. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows and green plants.

**1- Sport santé**

**2- Sphère alimentaire**

**3- Sommeil**

**4- Stress**

A man and a woman are jogging together on a paved area in front of a modern building. The woman is on the left, wearing a dark patterned long-sleeve top and light blue shorts. The man is on the right, wearing a light blue jacket and dark shorts. They are both smiling and looking towards each other. The background shows a building with large columns and a parking lot with several cars. The sky is overcast.

# Sport, pour une bonne santé physique

# Conseils pratiques

- **Pratiquer une activité physique régulière** : faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, préférer les escaliers aux ascenseurs, descendre une sortie de métro plus tôt, se garer à distance, faire des mouvements en journée...
- Minimum 10.000 pas / jour (OMS)
- Prendre des temps de pause, ne pas hésiter à faire des siestes de 20 min
- Changer ses modes de déplacement : vélo, marche ...

# Activités sportives

L'activité sportive est à distinguer de l'activité physique

Après un contrôle par votre médecin traitant :

- 5 activités par semaine selon votre rythme et selon votre âge
- Idéalement : 3 séances cardio + 2 séances renforcement musculaire ou 5 séances mixées, choix d'un sport adapté
- Faire du sport toute l'année grâce à la salle de remise en forme
- Profiter du beau temps pour l'activité en plein air

# Comment structurer son entraînement?

## Mettre en place un protocole

### 1. L'ÉCHAUFFEMENT

- 7 min : course légère ou vélo pour entrer en matière
- 10 min : exercices de préparation avec gestes, bâton, élastique...
- 5 min : gestes rapides, montées de genoux, talons-fesses, fentes...
- 5 min: travail articulaire et assouplissement

### 2. LA SEANCE

1. LE RETOUR AU CALME : trottiner, respirer amplement, relâcher

# Comment choisir son sport ?

- En fonction de son état physique
- En fonction des structures à proximité
- Choisir des activités de groupe avec des partenaires de son niveau, motivés et assidus
- En fonction de votre budget, mais se donner des priorités

**Il faut prendre SURTOUT DU PLAISIR**

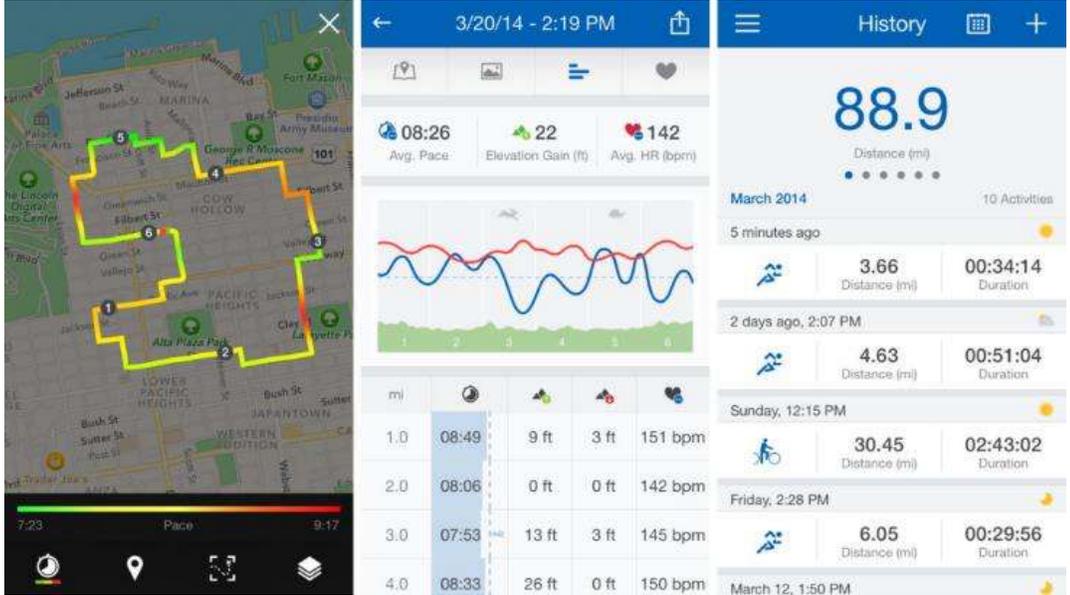
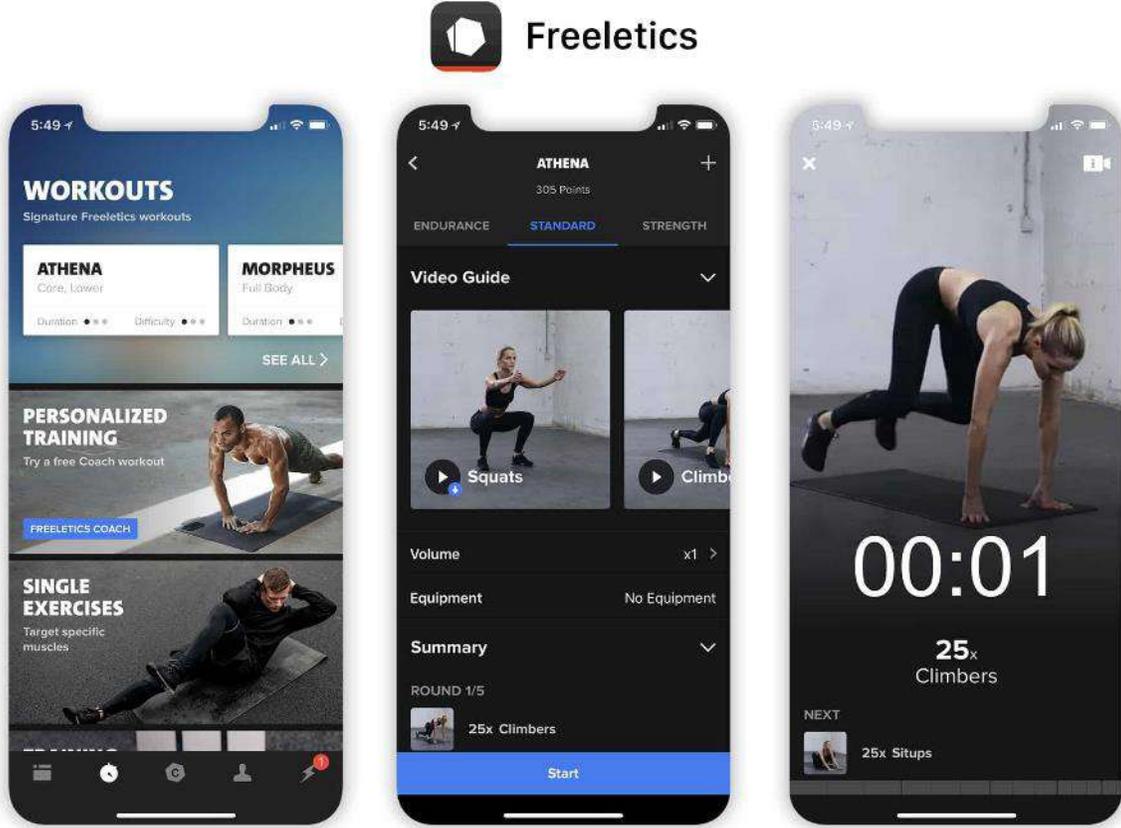
# Montres connectées

- Suivez votre **nombre de pas** quotidiennement
- Suivez votre **fréquence cardiaque**
- Suivez vos **dépenses énergétiques**
- Suivez votre **sommeil**

**Montres à partir de 5€ sur Wish, Polar pour la course à partir de 150€, Apple Watch à partir de 220€**



# Applications Fitness





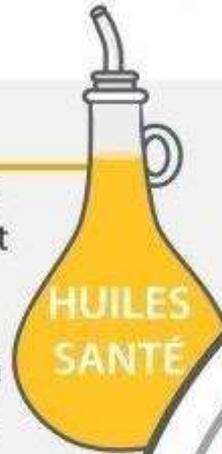
# Sphère Alimentaire

# Pyramide alimentaire



# L'assiette santé

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

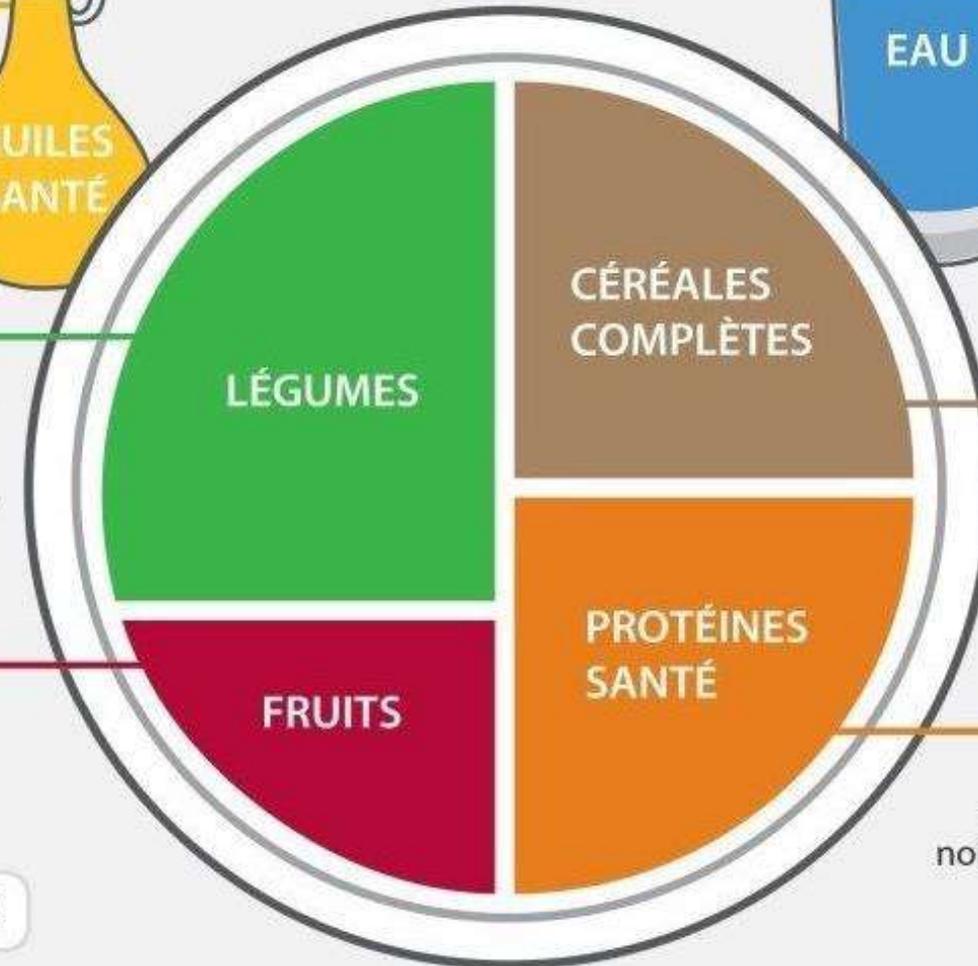


Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



**RESTEZ ACTIF!**



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

# Conseils nutritionnels

- Conserver un rythme de **3 repas par jour** (l'absence d'un repas favorise la consommation de produits caloriques tels que les friandises et le grignotage) et prendre son temps
- Manger à la **cantine ou au restaurant d'entreprise** si possible : l'entreprise veille à proposer des plats variés et équilibrés, propices à l'équilibre alimentaire des salariés.
- (ou) Préférer un **repas complet préparé au domicile** personnel, à la consommation d'un plat cuisiné ou acheté en fast-food.
- (ou) Opter pour un **sandwich et/ou une salade composée acheté(s) en boulangerie** (plutôt qu'un hamburger, etc.) lorsque le repas est acheté à l'extérieur (de préférence à base de pain complet, de protéines tel que le poulet ou du jambon, de crudités, limité en mayonnaise).
- Privilégier les **fruits, les céréales et les laitages (yaourt) en cas de collation**, plutôt que les produits caloriques salés ou sucrés (chips, bonbons, sodas).
- **Boire de l'eau** à des intervalles réguliers.
- **Boire de l'eau au début et pendant les repas** pour faciliter la digestion.
- **Préférer l'eau aux boissons sucrées** (sodas, jus de fruits, etc.) même avec aspartame
- **Limiter la consommation de caféine et de thé**

# Dites-moi comment vous mangez et je vous dirai qui vous êtes...

- La table est un endroit privilégié
- Même pour un encas, prenez votre temps
- Plus vous mangez lentement plus vous serez mince!
- Faites de jolies assiettes : le plaisir avant tout mais pas n'importe comment
- Vous avez le droit à un petit excès de temps en temps, mais régulez vous les repas suivants en coupant les sucres, pain, féculents
- Évitez de vous resservir : préparez avant de vous asseoir
- Évitez le sucre, source de maladies

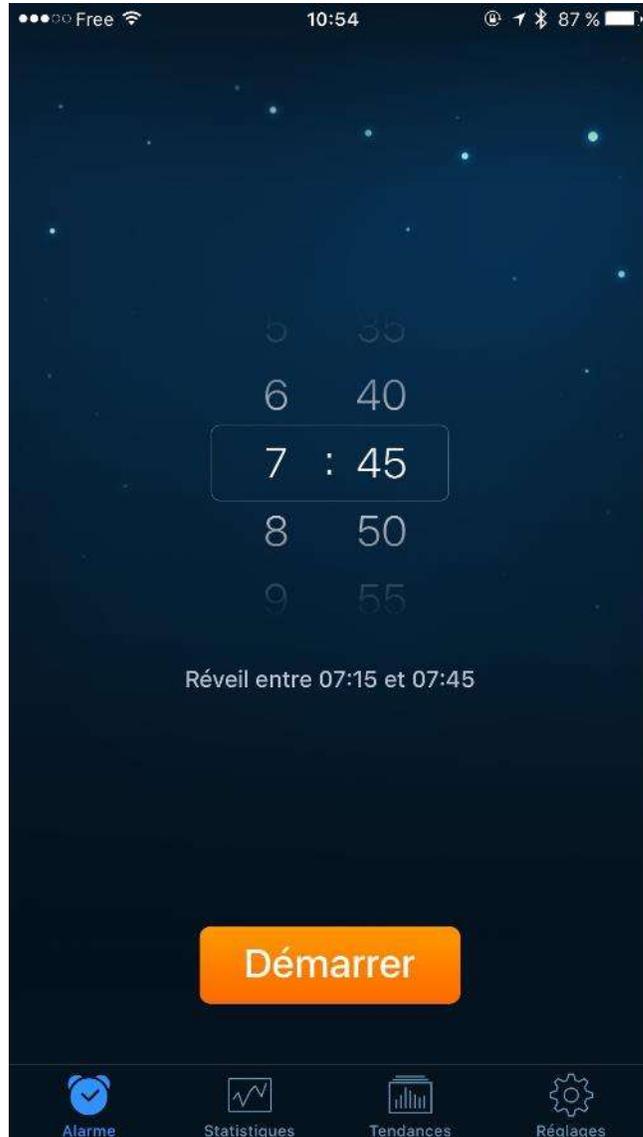


# Sommeil

# Conseils pratiques

- **dormir suffisamment** : se coucher à heures fixes, limiter les écrans avant le coucher et dormir au moins sept à neuf heures par nuit (selon ses besoins).
- Sieste / Micro-sieste
- Essayez de vous réveiller à la lumière du jour... lumières artificielles l'hiver
- Ne vous levez pas trop vite, prenez du temps pour vous le matin
- Ne vous couchez-pas sur une digestion trop lourde
- Pensez positif avant de vous coucher

# Suivez votre sommeil



Application « Sleep Cycle »

# Gestion du stress et bien-être moral



# Objectifs pédagogiques

- **Gérer son stress** : le sport, la sophrologie, les exercices de respiration...
- Ayez des activités en parallèle : chant, musique, cuisine...
- Participez à des groupes de travail, de réflexion, intégrez le monde associatif
- Changez d'air, ressourcez-vous en montagne, forêt
- Apprenez à déconnecter, coupez votre portable
- Entourez-vous de gens positifs
- Apprenez à partager vos émotions, parlez
- Si vous aimez les animaux, passez du temps avec eux...



A man in a white button-down shirt is sitting at a desk in an office, stretching his arms upwards with his eyes closed. The background shows a window with bright light and a white cabinet. A semi-transparent white box is overlaid on the center of the image, containing the text.

# Etirements & relaxation

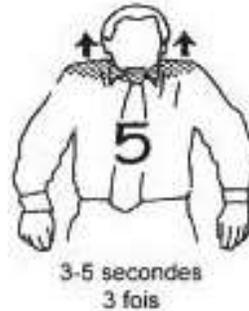
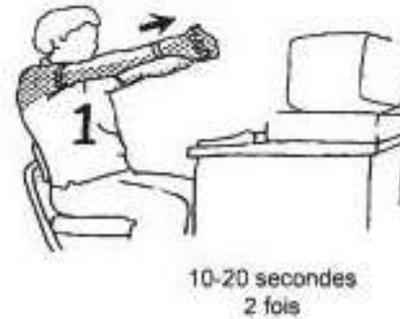
# Etirements

- Pratiquez régulièrement des exercices d'étirement :

S'étirer favorise la récupération musculaire, augmente la souplesse et le rendement du muscle à l'effort, diminue les dérangements articulaires et procure un effet antalgique.

**S'étirer, ça détend !**

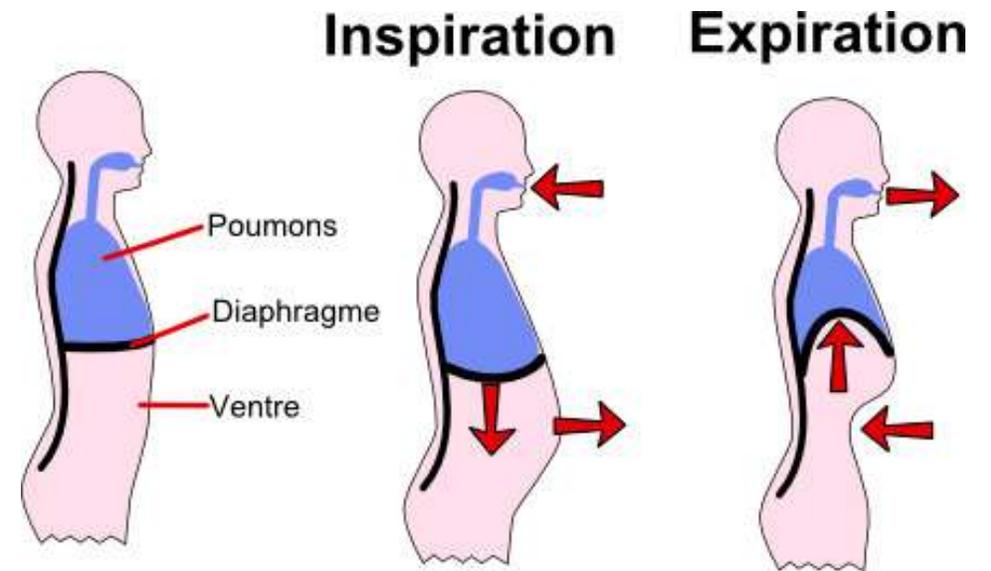
**Quand on a pris quelques minutes pour le faire, on se sent bien.**



# Relaxation

Le matin au réveil, en journée entre deux dossiers ou le soir avant de se coucher, quelques minutes nous permettent de souffler et de se détendre, profondément.

- **La respiration abdominale.** Chez soi ou au travail, debout ou assis, se tenir droit, une main sur le ventre, l'autre sur le thorax, et respirer profondément. Quand l'air entre dans les poumons, gonfler le ventre. Quand il ressort, le rentrer.
- **Se focaliser sur le positif.** On ferme les yeux quelques minutes et on réfléchit à toutes les choses positives, dans notre vie de manière générale mais aussi dans notre présent.
- Tenir en équilibre sur une jambe, puis fermez les yeux
- Asseyez-vous en Lotus



# Exercice de cohérence cardiaque



A young child with dark hair and large black-rimmed glasses is looking directly at the camera with a slightly confused or questioning expression. The child's hands are raised in a shrug-like gesture. They are wearing a bright green t-shirt. The background is a dark green chalkboard filled with numerous colorful question marks drawn in various colors like orange, blue, red, and purple. A semi-transparent white rectangular box is overlaid across the middle of the image, containing the text.

Qu'avez-vous retenu ?