



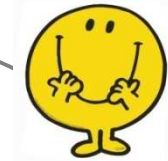
# LA NUTRITION: C'EST AUSSI BOUGER !

# La santé selon l'OMS



## PHYSIQUE

*« Je suis en forme,  
j'ai de l'énergie »*



## MENTALE

*« Je suis heureux,  
je me sens bien »*

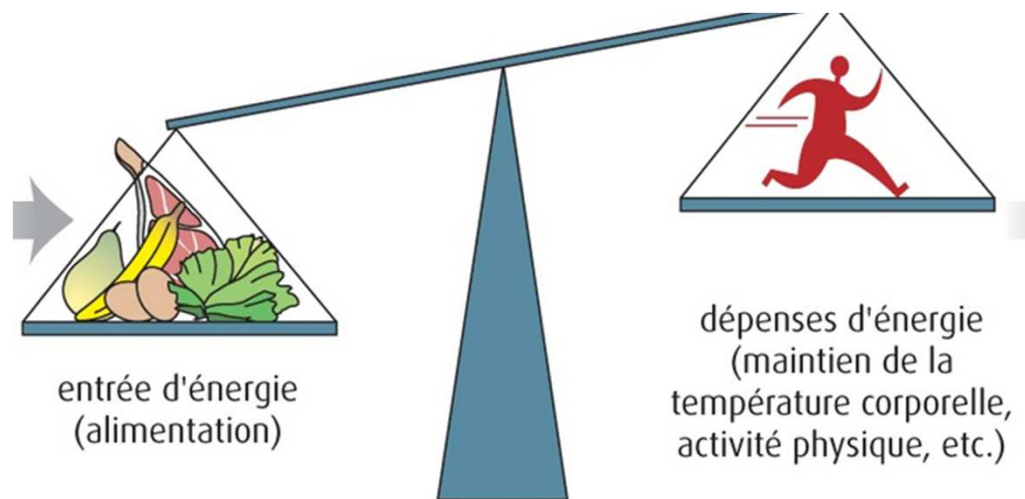
## SOCIALE

*« J'ai des amis, de la famille,  
je peux compter sur  
quelqu'un »*



# La nutrition selon l'OMS

- Apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition – c'est-à-dire un régime adapté et équilibré – et la pratique régulière d'exercice physique sont autant de gages de bonne santé.



Équilibre nutritionnel



L'activité physique : quelques repères

# L'activité physique : qu'est ce que c'est ?

□ L'activité physique = Tous les mouvements du corps, produits par la contraction des muscles squelettiques, provoquant une augmentation de la dépense énergétique, au dessus de celle du repos.

◆ Et le sport ?

Activité physique codifiée et organisée, compétitive ou non, pratiquée dans un cadre réglementé.

# L'activité physique:

**C'est avant tout bouger suffisamment chaque jour:**

**2h30/semaine (OMS)**

Tâches  
domestiques

Activités du  
quotidien

Activités de  
loisirs



A adapter en fonction des capacités et de l'état de santé de la personne



# Les bienfaits de l'activité physique



Un maximum de confort

# Les bienfaits de l'activité physique

## Sur la santé mentale

Moyen de conserver son estime de soi: image positive de son propre corps, de ses capacités

Réduit le risque de dépression

Stimule aussi bien souvent les capacités sensorielles et cognitives

Se tenir droit (et encore mieux, debout), c'est conserver une des caractéristiques qui font de nous tous des humains (humanité)

**Participe au bien-être mental**



# Les bienfaits de l'activité physique

## Sur la santé sociale

Activités qui se pratiquent souvent en petits groupes

Maintien du contact avec autrui (↘ isolement)

Maintien du lien social

# Les bienfaits sur la santé globale

---



**Participent à la prévention de la dénutrition !**

# L'activité physique: en pratique

- Respecter quelques principes de base
  - Inciter la personne sans l'obliger et lui expliquer combien il est important de bouger.
  - La mettre en confiance, la rassurer, surtout si elle craint de tomber.
  - Ne pas la mettre en échec ni chercher la performance ! Insister sur la notion « d'essayer », plutôt que de fixer des objectifs
  - Ne pas oublier l'hydratation !
  
- Favoriser une activité physique quotidienne dans les gestes de la vie de tous les jours
  - L'inciter à faire elle-même sans faire à sa place : s'habiller, se coiffer, se laver, ranger sa chambre, participer au repas, etc.
  - Sortir marcher (si c'est possible), même peu de temps, pour changer d'environnement, aller chercher le pain...

Sinon, l'inciter et l'aider à marcher pour aller à la salle à manger, aux toilettes, au jardin, etc.

# Finalement ...

- **Il n'est jamais trop tard pour commencer !**
- **Même débutée à un âge avancé, l'activité physique aura toujours des effets positifs sur la santé !**

