

L'activité physique a un impact bénéfique sur la santé sociale, mentale et physique. L'isolement social et le manque de mouvement lié au confinement ou à d'autres événements peuvent avoir un impact important sur la santé.

1 Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique a un impact positif sur les aspects émotionnels : dépression, stress, estime de soi, satisfaction personnelle.

En groupe, elle aide à :

- ✓ Créer des liens sociaux
- ✓ Améliorer la sociabilité et l'ouverture d'esprit

En incluant l'activité physique dans la prise en charge globale de vos bénéficiaires, vous favorisez son insertion sociale et améliorez sa qualité de vie.

2 L'activité physique, c'est quoi ?

C'est bouger ! Marcher, faire le ménage, jouer avec des enfants ou simplement les accompagner à pied sont des formes d'activité physique. Ne pas être assis ou couché est une activité physique. Limiter le temps passé assis en se levant, par exemple, pour boire un verre d'eau agit déjà sur la santé.

En bougeant 10 minutes de suite tous les jours, vos bénéficiaires verront apparaître les premières améliorations de leur santé sociale, mentale et physique. Encouragez-les à le faire.

3 Que dire à vos bénéficiaires au sujet de l'activité physique ?

Tout le monde peut faire de l'activité physique. Conseillez à vos bénéficiaires d'y aller progressivement pour laisser à leur corps le temps de s'adapter et ainsi éviter de se faire mal. Au début, il est normal d'être vite essoufflé. L'essoufflement est un signe positif qui montre que le corps travaille. La meilleure activité à recommander est celle qui plaira à vos bénéficiaires.

Outils à disposition

- ✓ Activités physiques bon marché : [Liste d'activités – Été 2020](#)
- ✓ Soutien gratuit à la reprise d'une activité physique par les professionnel·le·s Unisanté : www.pas-a-pas.ch · pap@unisante.ch · 021 545 10 52
- ✓ [FAQ sur le déconditionnement physique](#)

