



# Activité physique

**30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
PAR JOUR, C'EST POSSIBLE !**

Réda Belmakadem, kinésithérapeute

## THÉORIE

Notre expert Réda Belmakadem nous rappelle qu'il est important de pratiquer **30 minutes d'activité physique par jour, 5 fois par semaine**. En vous y tenant, vous protégerez votre cœur des maladies cardiovasculaires.

### Rappelons les bienfaits de l'activité physique sur le cœur :

- Amélioration de l'oxygénation du cœur
- Régulation de la tension artérielle
- Réduction du poids
- Lutte contre la sédentarité
- Protège des troubles du rythme cardiaque

### Il est recommandé d'allier 4 types d'exercices physiques pour rester en forme :

- Les exercices d'endurance
- Les exercices de force et de résistance
- Les exercices d'étirement
- Les exercices d'équilibre



avec le soutien de la

**Fondation**  
CNP ASSURANCES 

[www.ajila.org](http://www.ajila.org)

Sauvez le  des femmes

  
GLOBAL FUND  
FOR INNOVATIVE  
HEALTH+EDUCATION  
**AJILA**  
[www.ajila.org](http://www.ajila.org)



# Activité physique

## 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR, C'EST POSSIBLE !

Réda Belmakadem, kinésithérapeute

### PRATIQUE

Nous n'avons pas toujours le temps d'avoir une activité physique régulière. Voici quelques conseils simples à adopter au bureau, pour avoir une activité physique suffisante :

- **Pour entretenir votre endurance** garez-vous à 5 minutes de votre destination ou descendez une station de métro avant.

- **Pour vous gainer**, rien de mieux que l'exercice de la chaise

« Assis au bord de votre chaise, mains posées de part et d'autre de votre corps, redressez-vous pour vous tenir bien droit et rentrez le ventre. Puis, soulevez-vous à l'aide des bras et maintenez la position au moins 10 secondes. Et n'hésitez pas à répéter cet exercice dans la journée »

- **Étirez-vous pour vous détendre**

« Assis au bord de votre chaise, étirez vos bras vers le haut et grandissez-vous pendant que vous expirez. Enroulez ensuite votre dos vers l'avant tout en continuant d'étirer vos bras pour allonger au maximum votre colonne vertébrale. Répétez cet exercice tant de fois que vous le voulez pour vous détendre. »

**Pour aller plus loin**, pratiquez une activité que vous aimez une fois par semaine : natation, jogging, danse...



Plus de conseils pour le corps et l'esprit sur le site [www.sauvezlecoeurdesfemmes.org](http://www.sauvezlecoeurdesfemmes.org)