

RECOMMANDATIONS FACTEURS DE RISQUES (OBÉSITÉ, TABAGISME, MALADIES CHRONIQUES)

Plusieurs études ont démontré que plus on pratique d'activité physique, plus on augmente sa longévité et sa qualité de vie.

De plus, **l'activité physique est un élément clé dans la prévention et l'amélioration** des symptômes des principales maladies chroniques, comme le diabète, les cancers, l'hypertension artérielle, le surpoids, l'asthme, la dépression, l'ostéoporose, les maladies osteo-articulaires, etc.

Les maladies chroniques sont fortement favorisées par des styles de vie, des environnements ou des comportements défavorables : **alimentation excessive, sédentarité, tabagisme, pollutions ...**

Voici donc des petits gestes que vous pouvez intégrer dans votre quotidien, et qui auront des grandes bénéfices pour votre santé :

- Faire attention à ce que l'on mange, en privilégiant les produits biologiques et évitant les plats pré-cuisinés ;
- prendre le temps de cuisiner ;
- éviter le tabac ;
- essayer de passer le plus de temps possible dehors, (durant vos déplacements pars exemple) ;
- bouger le plus possible.

Si vous êtes sujet(te) à des facteurs de risque (tabac, surpoids, maladies chroniques), l'activité physique régulière est très bénéfique.

Pourtant, avant de démarrer une activité physique, **il est essentiel de faire un bilan avec votre médecin**. Il va vous informer sur les précautions à prendre et vous conseiller, si besoin, une activité adaptée. Si vous prenez des médicaments, il faudra probablement adapter les doses. Ensuite, **des contrôles réguliers** pour le suivi de votre état sont fortement recommandés.

Ne pensez pas seulement à bouger plus, mais aussi à rester assis le moins de temps possible. Même avec une pratique physique régulière, la sédentarité prolongée est nocive pour la santé.

Voici quelques idées pour augmenter le niveau d'activité physique quotidienne :

- Marchez plus à pied : pour faire les courses, pour aller au travail, descendez une station de métro avant, garez votre voiture un peu plus loin, etc.
- Prenez les escaliers ...il va plus vite que l'ascenseur.
- Faites régulièrement des pauses pendant le travail : chercher une bouteille d'eau, prendre un thé, aller voir un collègue au lieu de lui envoyer un email, faire le tour de l'étage, arroser les plantes... L'essentiel est de se mettre debout pendant quelques minutes tous les heures.