



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Activité physique

« Sportez-vous » bien en toute sécurité

Écoutez votre cœur pendant l'effort

- ❖ **Prenez votre pouls pendant un effort soutenu.** Ne dépassez jamais votre fréquence cardiaque maximale (FCM) qui est égale à **220 – votre âge**, soit 180 pulsations par minute à 40 ans.
- ❖ **En endurance**, votre fréquence cardiaque doit être égale de 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM), soit entre 90 et 108 pulsations par minute à l'âge de 40 ans.
- ❖ **N'hésitez pas à lever le pied** en cas d'essoufflement important et à consulter votre médecin en cas de douleur thoracique ou de malaise.

Prenez soin de vos articulations et de vos muscles

- ❖ **Échauffez-vous** pendant une dizaine de minutes afin de mettre progressivement vos muscles en mouvement.
- ❖ **Buvez suffisamment**, pendant et après l'effort. Vos urines doivent être claires et fréquentes.

Avant et après
un effort important,
adaptez votre alimentation !

Avant un effort, mangez des féculents. Les pâtes par exemple, vont fournir aux muscles du glycogène, le carburant de l'effort.

Après un effort, tournez-vous plutôt vers le chocolat, les pâtes de fruits ou les barres énergétiques pour recharger plus rapidement vos batteries.

CONSEILS SANTÉ POUR REPRENDRE LE SPORT DU BON PIED

- ❖ **Limitez la durée** de vos premières séances à 45 minutes, en alternant 5 minutes d'effort et 5 minutes de calme.
- ❖ **Consommez des aliments riches en antioxydants**, comme les fruits et les légumes verts, les céréales, les fruits secs, le germe de blé, la levure de bière, l'huile d'olive, les fruits de mer et les crustacés.

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GR O U P E **vyv**