



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Activité physique : Recommandation de l'OMS (2020)



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Hôpital Erasme

Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 555 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.erasme.be

18 à 64 ans :

Activité d' endurance d'intensité modérée ou Activité d' endurance d'intensité soutenue	2h30 à 5h /semaine 1h15 à 2h30 /semaine
+ Renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure	minimum 2x/semaine
+ Limiter la sédentarité	

> 65 ans :

Activité d' endurance d'intensité modérée ou Activité d' endurance d'intensité soutenue	2h30 à 5h /semaine 1h15 à 2h30 /semaine
+ Renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure	minimum 2x/semaine
+ Limiter la sédentarité	
+ Exercices variés d' équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure	3x/semaine

Intensité d'activité physique	Exemples	Repères d'intensité
Modérée	• Marche de 5 à 6,5km/h • Monter les escaliers à vitesse lente • Jardinage léger • Danses de salon • Nage loisir • Tennis en double • Vélo à 15km/h	• Essoufflement modéré • Conversation possible • Peut-être maintenu 30 à 60 min • Transpiration modérée
Soutenue	• Marche à 5km/h sur une pente à 12% • Monter les escaliers rapidement • Course à 8 ou 9 km/h • Vélo 20km/h • Pompes répétées	• Essoufflement • Conversation difficile • Transpiration abondante
Très soutenue	• Activités sportives intenses • Course de 9 à 16km/h • Vélo > 25km/h	• Essoufflement très important • Conversation impossible • Transpiration abondante ++

(Rapport INCa bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, 2017)