

Comment mesurer l'activité physique

L'activité physique peut être mesurée en équivalents métaboliques aussi appelés MET (valeur du niveau d'activité physique). Un MET correspond à l'énergie dépensée en étant assis et au repos. La valeur en MET de l'activité et de l'exercice est calculée par rapport au repos.

Les valeurs en MET indiquent l'**intensité** d'une activité. Une activité d'une valeur de 5 MET signifie que vous dépensez 5 fois l'énergie et les calories que vous dépenseriez en étant au repos.



L'augmentation des MET par semaine améliore sensiblement votre santé. Les physiothérapeutes peuvent vous expliquer comment calculer les MET et vous aider à établir un programme d'entraînement pour atteindre votre objectif en toute sécurité.

Exemple: marcher à une vitesse équivalente à 5 MET pendant 30 minutes: 5 METs x 30 min = 150 MET minutes

Lignes directrices actuelles de l'OMS = **600 à 1200 MET minutes** par semaine

Les nouvelles recommandations indiquent que les progrès les plus importants dans le domaine de la santé surviennent lorsque les gens atteignent **3000 à 4000 MET minutes** par semaine

Valeurs en MET

	Vélo (à vitesse modérée)	7.5
	Vélo (à vitesse soutenue)	14
	Jogging / marche rapide	6
	Course à pied	8
	Jardinage / tâches ménagères	4
	Saut à la corde	11
	Monter des escaliers	5
	Pilates / tai chi	3
	Exercices de résistance	5

Comment atteindre vos MET par semaine par exemple

Course à pied (8 METs)	2 x 30 min = 60 min x 8 METs	480 METs
Marche rapide (6 METs)	14 x 15 min* = 210 min x 6 METs <small>*2 x 15 mins par jour</small>	1260 METs
Exercices de résistance (5 METs)	2 x 30 min = 60 min x 5 METs	300 METs
Tâches ménagères / jardinage (4 METs)	4 h par sem = 240 min x 4 METs	960 METs
Danse/aérobic (8 METs)	1 heure = 60 min x 8 METs	480 METs
Sports d'équipe (eg le football) (7 METs)	1 heure = 60 min x 7 METs	520 METs

TOTAL: 3900 METs

Contactez un physiothérapeute – le spécialiste qualifié du mouvement et de l'exercice