

Conseils à vos patients pour évaluer l'intensité d'une activité physique en endurance

Votre patient souhaite reprendre une activité physique et vous demande conseil ? Vous pouvez d'abord lui présenter les niveaux d'intensité d'activité physique : légère, modérée, élevée, très élevée. Chaque niveau peut être estimé à partir de la fréquence cardiaque et des sensations physiques perçues.

Légère :

40 à 55 % FC max*
Pas d'essoufflement,
pas de transpiration

Exemples



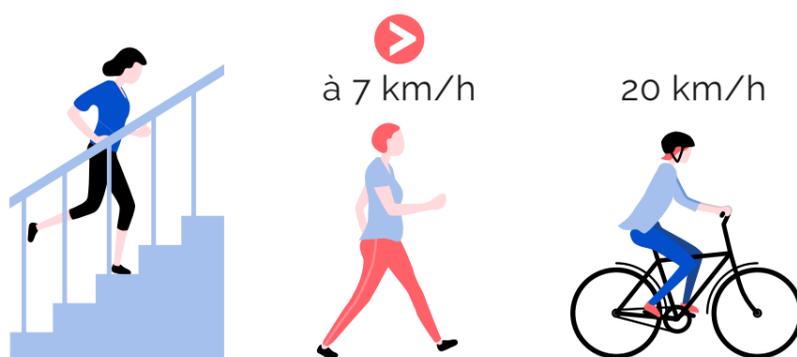
Modérée :

55 à 70 % FC max*
Essoufflement et
transpiration modérés,
conversation possible



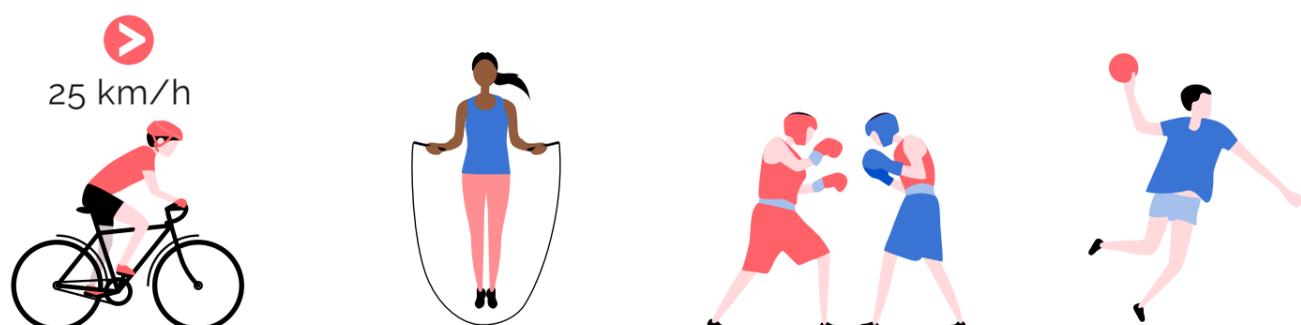
Élevée :

70 à 90 % FC max*
Essoufflement important,
transpiration abondante,
conversation difficile



Très élevée :

90% FC max*
Essoufflement très important, transpiration très abondante,
conversation impossible



* La fréquence cardiaque maximale est estimée par la formule : FC max en battements/minute = 220-âge (en années).