



**Association Nationale des Etudiants
en Médecine de France**

ANEMF c/o FAGE, 79 rue Périer, 92120, Montrouge
01 40 33 70 72 - www.anemf.org - contact@anemf.org

FICHE RESSOURCES

Bouger au quotidien, mais comment ?

Octobre 2025

Interlocuteur préférentiel
Walid OUNES
Chargé de Mission Sport

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Impact de la sédentarité sur la santé.....	3
Astuces pour être plus actif au quotidien.....	4
Lors des révisions.....	4
Lors des périodes de stage.....	5
Lors des trajets.....	5
Chez soi.....	5
Idées de séances express.....	6
Alternative 1.....	6
Alternative 2.....	7
Alternative 3.....	7
Se faire accompagner.....	8

Introduction

Les études de médecine, bien que passionnantes, sont des études exigeantes. Elles obligent à de longues journées de révisions et de stages nous poussant nous, étudiantes et étudiants, à de longues périodes assis et sans bouger. Or la sédentarité et l'inactivité physique ont **un réel impact**, que ce soit sur la santé mentale, physique ou encore cognitive.

Il n'est pas question ici de longues heures de sport intensif, mais plutôt de réussir à **intégrer** dans son programme et sa manière de réviser des **moments d'activités physiques**.

On rappelle que selon l'OMS, l'activité physique correspond à "toutes mobilisations des muscles striés squelettiques entraînant une dépense énergétique."

Cette fiche ressources te permettra de mieux comprendre les **impacts de la sédentarité** en apprenant comment **intégrer du mouvement** dans ton quotidien d'étudiante ou étudiant en médecine. Elle mettra aussi en évidence **les différents interlocuteurs et interlocutrices** vers lesquels se tourner pour être accompagné dans cette démarche.

Impact de la sédentarité sur la santé

La sédentarité figure comme étant le **4ème facteur de mortalité** selon l'OMS.

NB : Il est impérativement nécessaire de distinguer la sédentarité et l'inactivité physique.

La sédentarité est définie par une **situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée**.

Parallèlement, selon l'OMS, une personne est considérée comme étant "inactive physiquement" lorsqu'elle ne respecte pas les recommandations mondiales préconisant **aux moins 150 minutes d'activités d'intensité modérée par semaine**.

Ainsi, nous pouvons très bien être considérés comme "actifs physiquement" selon les recommandations, mais tout de même sédentaires car, outre ces 150 minutes d'activité, notre moment passé en position assise ou allongée sur la journée est bien trop élevé.

De plus, la sédentarité favorise le développement de nombreuses **pathologies chroniques** : maladies cardiovasculaires, pulmonaires, métaboliques (comme le diabète), mais aussi de troubles ostéoarticulaires, musculaires et même psychiques.

En ce sens, il est nécessaire de **trouver des dispositifs et des astuces** afin d'être plus actif au quotidien.

Astuces pour être plus actif au quotidien

On va ici mettre en avant les différents moyens pour **bouger plus** en fonction de différentes situations :

- Lors des révisions : à la bibliothèque ou chez soi
- Lors des périodes de stage
- Lors des trajets
- Chez soi en général

Lors des révisions

- Prendre des pauses actives

En effet, il est recommandé selon l'[ONAPS](#)* de bouger 1 à 3 minutes après 30 à 60 minutes de sédentarité consécutives. On remarque que, selon l'[ANSES](#)*, "marcher 5 minutes toutes les 30 minutes à intensité faible à modérée améliore les paramètres métaboliques comme la glycémie et l'insulinémie".

Faire des **étirements simples** pour prévenir les problèmes ou douleurs liés à la posture : étirement de la nuque, du dos, des bras, etc... L'avantage est que cette pratique peut être faite directement à la BU ou en amphithéâtre.

- Étudier de manière plus active

Une **bonne alternative** serait ici de réviser en étant debout à l'aide d'un plan surélevé ou d'une table haute afin de réviser tout en ne restant pas assis. Une autre possibilité est d'alterner une concentration statique et une concentration active en marchant. Cette manière de travailler

adoptée par beaucoup d'étudiantes et étudiants favoriserait une meilleure concentration et une meilleure mémorisation des informations tout en adoptant une activité physique d'intensité légère.

Lors des périodes de stage

- ***Bouger dès que la situation le permet***

Entre chaque étage, il est intéressant de prendre systématiquement les escaliers. Lors de chaque situation d'attente, privilégie la marche à une attente statique. Profite de chaque pause d'hydratation pour te lever, te déplacer, t'étirer pour une meilleure réactivation musculaire.

Pendant les gardes, profite des éventuels moments de calme pour marcher un peu dans les couloirs. Lors d'une pause café, n'hésite pas à rester debout afin de relancer la circulation. Les étirements sont ici aussi très utiles, alors n'hésite surtout pas à prendre 5 minutes pour te détendre quand le contexte le permet.

Être plus actif pendant tes stages, **ce n'est pas perdre du temps**, c'est intégrer des démarches dans le but de préserver ton corps et ta concentration afin d'être **plus efficace auprès des patientes et patients**.

Lors des trajets

- ***Rouler c'est bien, marcher c'est mieux***

Lors des trajets pour te rendre en stage, si tu t'y rends en bus et que tu n'es pas en retard, descendre 1 ou 2 arrêts plus tôt peut être une bonne solution pour intégrer de la marche dans tes journées. Si la faculté ou les lieux de stage sont assez proches, privilégie la marche ou le vélo : des alternatives **éco-responsables** et **propices** à la lutte contre la sédentarité.

Chez soi

- ***Un réveil actif***

Après une bonne nuit de sommeil, commencer la journée par un **réveil dynamique** peut permettre au corps de se préparer à la journée qui l'attend en le **réactivant de manière plus ou moins active**. Cela peut être fait par de simples étirements ou éventuellement 10 minutes d'activité physique (pompe, squat, jumping jack, etc...).

- Des pauses revitalisantes

Entre les cours, les révisions et les stages, il peut sembler impossible de trouver du temps pour faire de l'activité physique. Pourtant, **bouger ne signifie pas courir un 10km en 30 minutes** : le plus important, c'est la **régularité**.

Planifie dans ta semaine des **pauses dédiées**, comme tu le ferais pour un cours ou un repas. Cela peut être une **marche de 20 minutes**, un **petit footing**, une **séance de yoga** ou simplement un moment pour **t'étirer et respirer**.

Ces pauses actives permettent de **déconnecter mentalement**, de **réduire le stress**, et d'**améliorer la concentration** pour les études.

Idées de séances express

NB : L'ensemble des exercices indiqués ne sont que **des propositions**, tu es libre d'adapter les exercices en fonction de **ton envie**, et des zones que tu souhaites éventuellement **travailler**.

Alternative 1

Exemple de séance pour se réveiller (30 secondes de pause entre chaque exercice) :

- 20 [jumping jacks](#)
- 10 [squats](#)
- 10 [fentes alternées](#)
- 10 [pompes](#)
- 15 secondes de [gainage](#)

Alternative 2

Exemple de séance à effectuer lors d'une pause de 10 minutes, chez soi ou en dehors -> rien ne t'empêche de sortir de la BU 10 minutes pour faire la séance ;)

- 10 [pompes](#) → alternatives : contre un mur ou sur les genoux
- 20 [squats](#)
- 30 secondes de [gainage](#)
- 10 [crunch abdos](#)
- Séance d'étirement

Alternative 3

Exemple de séance de 30 minutes à éventuellement intégrer dans ton programme de la semaine.

AMRAP (As Many Round As Possible) **de 30 minutes** (séparer chacun des exercices proposés par une course sur 20 mètres). Le principe de ce genre de circuit est de le répéter **autant de fois que possible** sans s'arrêter pendant 30 minutes :

- 30 [jumping jacks](#) (+ 20 m de course)
- 10 [pompes](#) (+ 20 m de course)
- 10 [fentes](#) de chaque côté (+ 20 m de course)
- 10 [burpees](#) (+ 20 m de course)
- 20 [squats](#) (+ 20 m de course)
- 10 [gainages militaires](#) (retour au début du circuit)

*NB : La durée de l'AMRAP peut bien sûr être adaptée en fonction du **temps dont tu disposes** et de **ta volonté**.*

Te faire accompagner

- **Service de Santé Étudiant (SSE anciennement SSU : Service de Santé Universitaire)**

Chaque université est dotée d'un **SSE** par le biais duquel il est possible de faire un **bilan**, être **conseillé**, être **orienté** par différents professionnels d'activité physique adaptée (APA) : kinésithérapeutes, médecin du sport, etc...

- **Associations étudiantes**

Il est intéressant que tu te tournes vers les différentes **associations étudiantes** de ta faculté. Que ce soit une **corporation**, un **bureau des étudiantes et étudiants**, une **amicalité**, ou encore un **bureau des sports**, elles peuvent proposer des activités sportives de manière régulière ou ponctuelle : club de running, activité multisport, séance de yoga, et bien plus encore.

- **SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives)**

Ce service gratuit, ou à très faible coût, est disponible pour **tous les étudiantes et étudiants ayant contribué à la CVEC** (Contribution à la Vie Étudiante et de Campus). En offrant un panel d'activité physique et sportive très large, ce service figure comme un très bon moyen d'inclure du sport dans ton programme. Certaines universités proposent des activités sportives en **Unité d'Enseignement Libre (UEL)**, validant des ECTS nécessaires durant tes études.

- **Les Étudiants relais santé (ERS)**

Ces étudiantes et étudiants, ayant pour principale mission **la promotion de la santé et la prévention**, sont un excellent moyen de lutter contre la **sédentarité** et l'**inactivité physique**. Ils ont la possibilité de mettre en place des **événements sportifs ponctuels** et peuvent t'**orienter** vers les structures sportives locales, donc n'hésite pas à te **tourner vers les ERS de ton université** !

*ONAPS : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

*ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail