

# 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



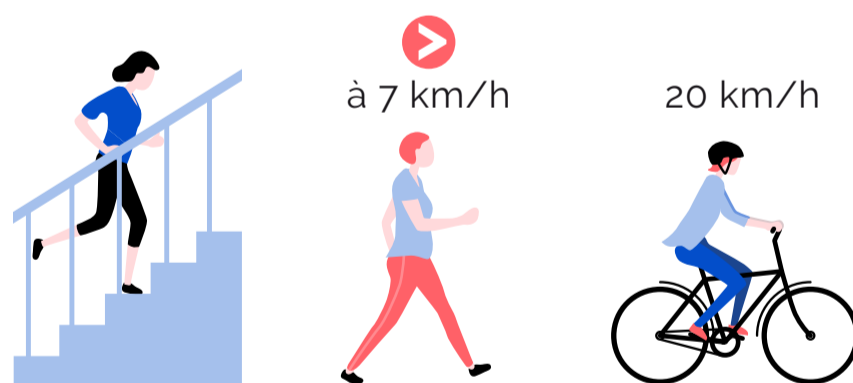
## Modérée :

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



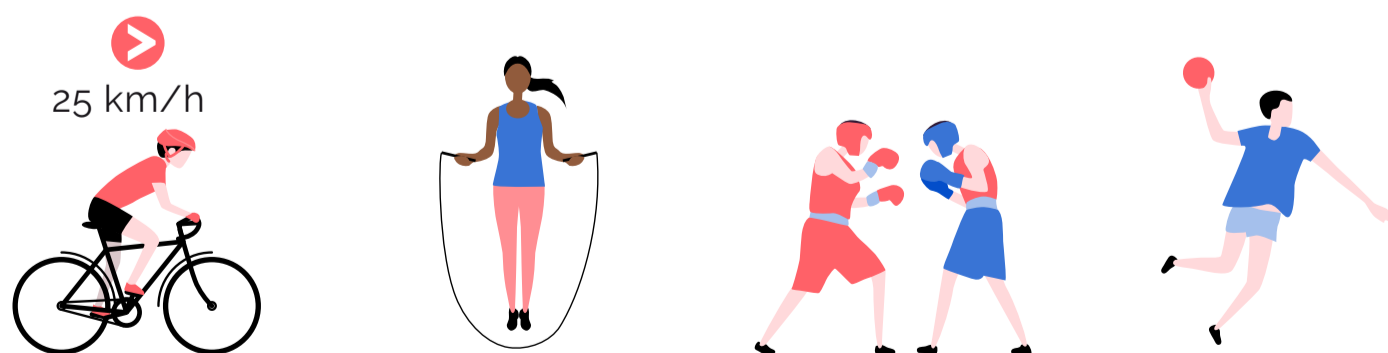
## Élevée :

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).