



BOUGER CHAQUE JOUR, C'EST BON POUR LA SANTÉ



Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour !

Et il ne s'agit pas de devenir un athlète !

🔴 **Plus que l'intensité de l'effort, c'est surtout sa régularité qui compte !** Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien, mais réaliser au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours, c'est essentiel !

🔴 **Et vous n'êtes pas obligé de bouger 30 minutes d'affilée !** On peut faire de l'activité physique en une fois 30 minutes, mais aussi en 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes. Il est toutefois recommandé de procéder par périodes d'au moins 10 minutes d'affilée.

Le plus important pour y arriver ? Essayez de vous y mettre à votre rythme, de vous fixer des objectifs réalistes et en faire un peu plus tous les jours pour arriver aux 30 minutes minimum.

**Vous n'avez pas le temps de marcher ?
Il existe d'autres activités équivalentes...**

| Intensité | Activités | Temps minimum recommandé par jour |
|-----------------------------|---|-----------------------------------|
| Faible (marche lente) | laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque... | 45 minutes |
| Moderée (marche rapide) | laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager... | 30 minutes |
| Elevée (marche sportive) | bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat... | 20 minutes |



Pourquoi bouger plus tous les jours ?



La pratique d'une activité physique quotidienne procure de nombreux bienfaits :

- **pour la santé** : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose...).
- **pour la condition physique** : elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle aide également à rester plus autonome avec l'âge.
- **pour le bien-être** : l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et à être plus détendu.



Bouger plus c'est possible !

Bouger au quotidien

Journées chargées, besoin de la voiture, vie de bureau... Intégrer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour n'est pas toujours simple.

Il existe beaucoup de petits réflexes à adopter pour y arriver sans trop se compliquer la vie :

- Allez à votre travail ou à vos cours à pied ou en vélo, si vous le pouvez.
- Descendez du bus ou du métro un arrêt ou une station avant votre destination.
- Oubliez ascenseurs et escalators : montez et descendez les escaliers !
- Garez votre véhicule à distance de l'endroit où vous devez vous rendre, pour marcher un peu.
- Faites vos petites courses (pain, journal) à pied !

L'âge est-il un obstacle ?

Pas du tout. Il n'y a pas d'âge pour se mettre à l'activité physique.

Dès le plus jeune âge, les tout petits peuvent s'y mettre, les « bébés nageurs » en sont un très bon exemple. Les sorties en plein air restent le moyen le plus simple de pratiquer une activité physique.

Les seniors peuvent parfaitement s'adonner à des séances d'étirement, de yoga ou d'aquagym qui font travailler les muscles en douceur et sans douleur. Bricoler ou jardiner de manière régulière est également tout à fait bénéfique pour la santé. L'âge implique simplement d'adapter son activité à sa condition physique et d'évoluer à son rythme.

