

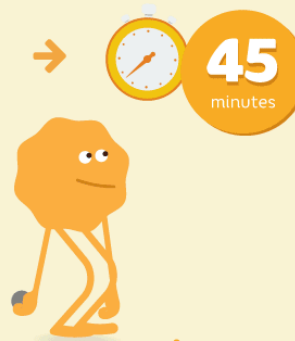
## INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

## EXEMPLE D'ACTIVITÉS

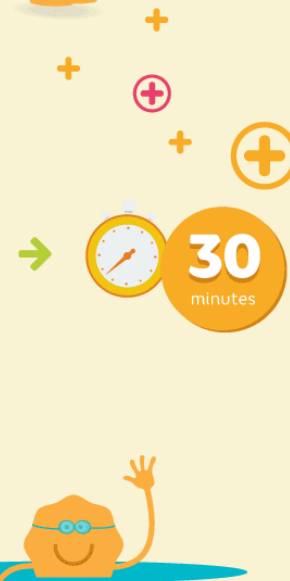
## DURÉE DE L'ACTIVITÉ RECOMMANDÉE



Marcher lentement  
Laver la vaisselle  
Faire la poussière  
Arroser le jardin  
Jouer à la pétanque  
Jouer au billard  
Faire une danse de salon  
Jouer au bowling  
Jouer au ping-pong...  
Bricoler  
Repasser  
Etc.



Marcher rapidement  
Laver la voiture  
Passer l'aspirateur  
Faire les vitres  
Jardiner  
Ramasser les feuilles du jardin  
Faire du vélo  
Faire de l'aquagym  
Faire du frisbee  
Faire de la voile  
Faire du badminton  
Faire du golf  
Nager



Faire de la randonnée en montagne  
Bêcher son jardin  
Déménager  
Faire du jogging  
Faire du VTT  
Faire de la natation  
Faire du saut à la corde,  
Faire du football  
Faire du volley-ball & autres sports de ballon collectifs  
Faire du tennis  
Faire du squash  
Faire du sport de combat  
Etc.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Nos recommandations pour les adultes

**A**ssocier une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies.

**Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**



### ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...



### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine.

Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...



### ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai chi, golf, yoga, étirements...



L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

## ACTIVITÉS PEU INTENSES :

Marche lente et promenade, pétanque,  
danse de salon...



Temps de pratique recommandé

## ACTIVITÉS MOYENNEMENT INTENSES :

Marche rapide, aquagym, vélo,  
tennis de table, yoga,  
natation, danse...



## AUCUN SPORT N'EST INTERDIT :

Vous pouvez aussi pratiquer  
des activités plus intenses si  
votre état de santé le permet :  
jogging, football, tennis,  
escalade, aerobic...



# LES BIENFAITS DU SPORT DE LA TÊTE AUX PIEDS

Faire du sport...



Améliore la qualité du sommeil



Met de bonne humeur



Réduit le stress et l'anxiété



Protège des maladies cardio-vasculaires



Réduit les risques de diabète en équilibrant le taux de sucre dans le sang



Améliore la santé respiratoire en augmentant la circulation et la ventilation dans les bronches et les poumons



Protège contre le vieillissement



Protège contre certains cancers notamment du sein chez la femme et de la prostate chez l'homme



Prévient les lombalgies et les rhumatismes



Stimule les cellules immunitaires et ainsi limite les infections



Permet de lutter contre l'obésité et de maintenir un poids raisonnable en brûlant les excès de graisse



Prévient l'ostéoporose en maintenant les os solides



Augmente l'espérance de vie