

Bouger pour une meilleure santé

30 min/jour
5 fois par semaine
Intensité modérée

Par exemple :
Marche active, ...



INACTIVITÉ PHYSIQUE

Non-atteinte des recommandations en termes d'activité physique (faire moins de 30min/jour de marche active par exemple)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel augmentant la dépense en énergie (marche, ménage, danse, ...)

SÉDENTARITÉ

Temps passé assis ou allongé dans la journée que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran.

Impacts Négatifs sur la santé

même en étant physiquement actif

3 Niveaux de sédentarité



< 3h/jour

Faible



3 à 7h/ jour

Modéré



> 7h/ jour

Élevé

Quelques exemples d'activités physiques

Bénéfices sur la santé physique, mentale et la maladie

ACTIVITE PHYSIQUE
CARDIO-RESPIRATOIRE



ASSOUPPLISSEMENT
ET MOBILITE
ARTICULAIRE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



ÉQUILIBRE

