

TESTEZ VOS CONNAISSANCES ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

1 CHOISIR LA OU LES BONNES RÉPONSES

Je fais de l'activité physique quand :

- 1/ Je me déplace à pied ou à vélo
- 2/ Je monte les escaliers
- 3/ Je fais le ménage
- 4/ Je danse



2 VRAI / FAUX

Il faut que je fasse plusieurs heures de sport par jour pour ressentir les bénéfices de l'activité physique sur ma santé.



3 VRAI / FAUX

Si je ne peux pas faire une demi-heure d'activité physique par jour, cela ne sert à rien que je pratique une activité physique pendant 15 minutes.

4 VRAI / FAUX

Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.

5 VRAI / FAUX

Après 65 ans, démarrer une activité physique est inutile, il est trop tard pour en tirer des bénéfices sur la santé.

6 VRAI / FAUX

L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies.

7 VRAI / FAUX

La sédentarité et l'inactivité physique, c'est la même chose.



C'EST LA RÉGULARITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI COMPTE, PAS SEULEMENT SON INTENSITÉ



L'**activité physique** est la réalisation de mouvements du corps permettant d'avoir une dépense d'énergie supérieure à celle au repos.



Le sport est une forme d'activité physique mais il existe de **nombreuses autres occasions pour bouger dans son quotidien** : déplacements à pied ou à vélo, activités ménagères, petites courses, jardinage, jeux avec les enfants, promenade avec le chien...



Commencez **progressivement** : bougez en vous faisant **plaisir** et **variez** les activités.



Bouger à plusieurs ou en famille peut être plus motivant.

RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Adultes : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.



au minimum
par tranche
de 10 min

Enfants et adolescents : au moins 1 heure d'activités physiques dynamiques par jour.



Une durée supérieure apportera des bienfaits supplémentaires pour la santé.



La sédentarité est le temps passé assis ou allongé (hors sommeil).

En cause : travail assis, écrans (télévision, jeux, tablette, téléphone...), transports motorisés (voiture, train...), lecture...

RECOMMANDATIONS SUR LA SÉDENTARITÉ

Ne restez pas assis ou allongé trop longtemps.
Prenez le temps de marcher un peu régulièrement.

Bouger
toutes
les 2h

