

# « Les bienfaits de l'activité physique »

# NOUS BOUGEONS DE MOINS EN MOINS

- ⊙ Travail posté
- ⊙ Taches sédentaires
- ⊙ taches assises
- ⊙ Déplacements mécanisés
- ⊙ Apparition des écrans
  - À la maison au travail
  - Télé, ordinateurs , jeux vidéo, téléphones...

# Pour sa santé et son équilibre l'homme a besoin d'activité physique

- ⊙ Les études montrent que :
- ⊙ le manque d'activité physique
- ⊙ Ou la sédentarité prolongée
- ⊙ Favorise le développement des maladies chroniques

# Pour sa santé et son équilibre l'homme a besoin d'activité physique

## ⊙ Les études montrent :

- Que le manque d'activité physique
- Ou la sédentarité prolongée
- Est **la première cause de mort évitable**
- Dans les pays développés
- Devant le tabac et l'alcool

# Pour sa santé et son équilibre l'homme a besoin d'activité physique

- ⊙ Même les participants qui se sont mis à une activité physique après 64 ans, en ont tiré des bénéfices importants,  
quant à
- ⊙ ceux qui ont toujours été actifs, ils ont de grandes chances de vieillir sans incapacité physique ou mentale.

# Pour sa santé et son équilibre l'homme a besoin d'activité physique

- ⊙ Il est recommandé pour les adultes de pratiquer :
  - Au moins 30 minutes d'activité physique par jour
  - Au moins 3 à 5 fois par semaine
  - D'intensité modérée
    - Marche rapide, jardinage léger, vélo, natation, aquagym, badminton, golf
  - 2 séances par semaine de renforcement musculaire
    - Gym d'entretien, gym volontaire
  - 2 à 3 séances d'étirements et d'assouplissement par semaine