

SOYEZ ACTIFS A VOTRE FACON, TOUS LES JOURS, A TOUT AGE

SOURCE: www.guideap.com (Canada)

LA DUREE RECOMMANDEE VARIE SUIVANT L'EFFORT

**INTENSITE
TRES LEGERE**
* marcher très
lentement

* épousseter

**INTENSITE
LEGERE**
60 minutes

* marcher d'un
pas modéré

* jouer au
volley-ball

* effectuer de
légers travaux
de jardinage

* faire des
exercices
d'étirement

**INTENSITE
MOYENNE**
30 - 60 mn

* marcher d'un
bon pas

* faire de la
bicyclette

* ramasser des
feuilles

* nager

* danser

* suivre une classe
d'aérobic
aquatique

**INTENSITE
ELEEVE**
20 - 30 mn

* suivre une classe
de danse aérobique

* faire du jogging

* jouer au hockey

* jouer au
basket ball

* nager ou danser
à un rythme
continu

**INTENSITE
TRES ELEEVE**
* faire des
sprints

* participer à
une compétition
de course
à pied

LES NIVEAUX D'ACTIVITE POUR RESTER EN SANTE

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

-  meilleure santé
-  meilleure condition physique
-  amélioration de la posture et de l'équilibre
-  meilleure estime de soi
-  contrôle du poids
-  renforcement des os et muscles
-  regain d'énergie
-  détente et contrôle du stress
-  plus grande autonomie au troisième âge

LES RISQUES LIEES A L'INACTIVITE

-  décès prématuré
-  maladies du coeur
-  obésité
-  hypertension artérielle
-  diabète de maturité
-  ostéoporose
-  accidents cérébrovasculaires
-  dépression
-  cancer du côlon

