

100 façons de bouger ?



faible

45 mn
jour



- Marche lente
- Laver la vaisselle, repasser
- Faire la poussière
- Bricolage, entretien mécanique
- Arroser le jardin
- Pétanque, billard, bowling

• Mon activité préférée :

L'activité physique la plus favorable à la santé doit au moins avoir une intensité modérée.



modérée

30 mn
jour



- Marche rapide (d'un bon pas)
- Laver les vitres ou la voiture
- Passer l'aspirateur
- Jardinage léger, ramassage de feuilles
- Vélo ou natation « plaisir », aquagym
- Frisbee, voile, golf

• Mon activité préférée :



élevée

20 mn
jour



- Marche avec dénivelés
- Randonnée en montagne
- Bêcher, creuser, tailler les haies
- Jogging, VTT, natation « rapide »
- Saut à la corde, sports de combat, tennis
- football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs)
- Squash, escalade
- Aérobic, zumba, danse

• Mon activité préférée :



À quelle dose ?

Pour ta santé, Il est recommandé de pratiquer **au moins 30 minutes** d'activité physique d'intensité modérée.

Le top

Si tu arrives à pratiquer 1 ou 2 activités d'intensité plus élevée chaque semaine, c'est encore mieux !

Le truc

la marche (d'un bon pas) est l'activité physique la plus simple à pratiquer chaque jour.

Technique

Démarre en douceur et augmente progressivement la durée et/ou l'intensité de l'activité physique qui te plaît.

Astuce

l'activité physique peut être répartie tout au long de la journée, en 3x10 min ou 2x15 min ou 1x30 min



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE de la Nouvelle-Calédonie

Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie
16, rue du Gal Gallieni - BP P4 - 98851 Nouméa Cédex
Tél. : +687 250 760 - Fax : +687 250 763

BOUGER tous les jours, c'est possible !



MARCHER

JARDINER

FAIRE LE MÉNAGE

DANSER

FAIRE DU SPORT

BRICOLER

TAILLER LES HAIES

LAVER LA VOITURE

TONDRE

RANGER SA CHAMBRE

FAIRE LES COURSES

PROMENER LE CHIEN

PRENDRE LES ESCALIERS

JOUER AVEC LES ENFANTS



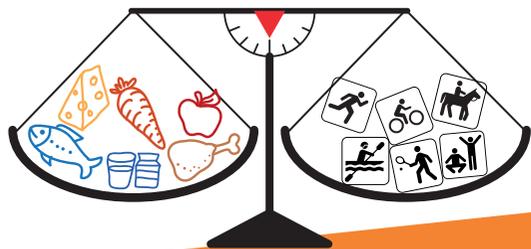
La marche est l'activité physique la plus simple à pratiquer chaque jour
Pour ma santé, je mange mieux et je bouge au moins 30 min par jour

Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc



BOUGER

c'est possible !

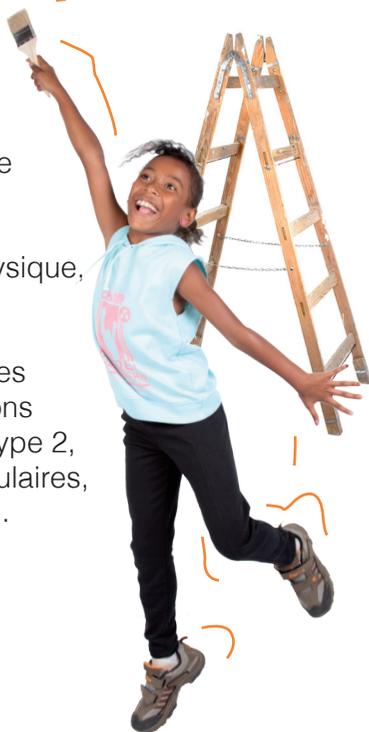


Pour être au mieux de ta forme et préserver ta santé, tes apports énergétiques doivent être identiques à tes dépenses énergétiques.

Trouve ton équilibre.

Au-delà de la maîtrise de ton poids, pratiquer une activité physique régulière protège et améliore l'état de santé général.

À l'inverse, l'inactivité physique, également appelée « sédentarité », favorise l'apparition de nombreuses maladies aux complications multiples : le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, le cancer...



Qu'est-ce que bouger ?

Bouger = activité physique

Bouger, c'est réaliser des mouvements du corps à l'aide de la contraction des muscles.

Bouger, c'est dépenser une énergie supérieure à celle du niveau de repos des muscles.

L'activité physique, bouger, ce sont donc surtout des activités de la vie de tous les jours :

- **La marche** et les **activités de la vie courante** à la maison,

- Les efforts physiques requis dans le cadre de **ton travail**,

- Les **activités sportives** et de **loisir**.

Pourquoi bouger ?

Quand les dépenses d'énergie sont régulières et suffisantes, cela limite la prise de poids et prévient les maladies associées.

Cela permet d'être en forme, en diminuant le stress, en améliorant la qualité du sommeil.

Bouger favorise également les rencontres entre amis, et les activités en famille !

Être physiquement actif tout au long de sa vie permet de rester autonome plus longtemps pour les gestes du quotidien.



Comment bouger ?

1. Autour des activités de la vie courante

- Accompagner les enfants à l'école **en marchant**,
- Se rendre au magasin du quartier à pied,
- Faire les courses ou du shopping,
- Faire le ménage,
- Jardiner, bricoler.



2. Autour des activités professionnelles

- Aller au travail et en revenir **en marchant**,
- Se garer plus loin que d'habitude pour se rendre à son travail,
- Privilégier les escaliers s'il y en a,
- S'organiser pour marcher à la pause déjeuner,
- Marcher jusqu'au bureau voisin au lieu de téléphoner.

3. Lors des activités sportives et de loisir

- Jouer au ballon en famille,
- S'amuser au parc avec les enfants,
- Danser,
- Chasser, pêcher, randonner,
- Pratiquer un sport.



Chacun peut trouver les façons de bouger qui lui conviennent, et surtout qui lui plaisent !

100 façons de **BOUGER** à MOI de CHOISIR !

la marche est l'activité physique la plus simple à pratiquer chaque jour