

Pour qui ?

Quel que soit mon âge, l'activité physique (lors de la vie courante) et sportive régulière, si possible quotidienne, m'est bénéfique.

Bénéfices

L'activité physique et sportive protège ma santé

- Elle diminue les risques :
 - de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle,
 - de développement de certains cancers,
 - de diabète de type 2,
 - d'ostéoporose ;
- Elle limite la prise de poids ;
- Elle réduit le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le "bon" cholestérol.





L'activité physique et sportive améliore ma condition physique

- Elle augmente la force musculaire ;
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination ;
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires ;
- Elle aide à lutter contre le mal de dos ;
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique et sportive me permet d'être en forme

- Elle améliore la qualité de vie ;
- Elle favorise la résistance à la fatigue ;
- Elle diminue l'anxiété et la dépression ;
- Elle aide à se relaxer et à être plus détendu ;
- Elle améliore la qualité du sommeil ;
- Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.



Comment ?

J'intègre dans ma vie quotidienne :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators ;
- Descendre un arrêt plus tôt, du bus, du tramway ou du métro ;
- Sortir le chien plus longtemps que d'habitude ;
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner ;
- Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture ;
- Accompagner les enfants à l'école à pied ;
- Faire une balade en famille ou entre amis...

Je pratique une activité physique et je veille à une alimentation variée et équilibrée.

www.sante.publique.fr

www.sante.gouv.fr



✓ **Activité physique :**
au moins 30 minutes pour
les adultes,

1 heure minimum pour les
enfants et les adolescents
c'est bien, plus c'est encore
mieux.

- ✓ **Régularité :** tous les jours
- ✓ **Intensité :** modérée.

Contacts

- CNMSS
83090 TOULON CEDEX 9
- 04 94 16 36 00
- www.cnmss.fr

