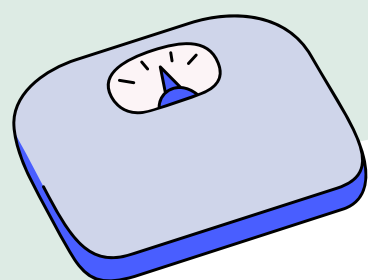


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Prévention des maladies
métaboliques,
cardiovasculaires et
cancers**

Recommandations :

**Au moins 30 minutes
par jour**



Contrôle du poids

**Prévention des
douleurs musculaires
et osseuses**

**Réduction des risques
de dépression et
d'anxiété**



**Amélioration de la
santé cardiovasculaire**

Comment faire ?

**-activités physiques de
loisirs : promenade, vélo**

**-activités domestiques :
jardinage, ménage,
bricolage, travaux, prendre
les escaliers**

**-trajets quotidiens :
favoriser la marche, vélo,
trottinette, skate,
transports en commun
plutôt que la voiture**

-sport : celui qui vous plait !

**-réduire le temps passé
assis : téléphoner debout,
s'étirer toutes les heures**

