

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

LES RECOMMANDATIONS DE LA HAS*

Être actif, c'est bon pour la santé à tout âge !

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande à tous les enfants et adolescents de 3 à 18 ans de pratiquer chaque jour une activité physique pour grandir, apprendre, se sentir bien et être en bonne santé.



BOUGER, C'EST PROTÉGER SA SANTÉ

- ✓ Favorise une croissance saine
- ✓ Renforce les os, les muscles et le cœur
- ✓ Aide à maintenir un poids équilibré
- ✓ Améliore le sommeil, la concentration et la réussite scolaire
- ✓ Réduit le stress et améliore le moral

LES RECOMMANDATIONS POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS DE 3 À 18 ANS

3 À 5 ANS

AU MOINS

180

MINUTES
PAR JOUR



d'activité physique d'intensité variée, tout au long de la journée (y compris d'intensité modérée à soutenue)

Exemples : jeux actifs, courir, sauter, grimper, danser, vélo, jeux de ballon...

6 À 17 ANS

AU MOINS

60

MINUTES
PAR JOUR



d'activité physique d'intensité modérée à soutenue

Exemples : marche rapide, vélo, natation, course à pied, sports collectifs, danse, arts martiaux, gymnastique, etc.

3 À 17 ANS

AU MOINS

3

FOIS
PAR SEMAINE



des activités de renforcement musculaire et de renforcement des os

Exemples : grimper, sauter, porter des charges légères adaptées, exercices de résistance, sports avec impacts (course, saut, etc.)



BOUGER PLUS, C'EST ENCORE MIEUX !

Si vous pouvez dépasser ces recommandations, votre santé en tirera encore plus de bénéfices.

DES IDÉES D'ACTIVITÉS À INTÉGRER AU QUOTIDIEN



Marcher ou aller à l'école à pied ou à vélo



Jouer activement à l'extérieur



Pratiquer un sport ou une activité que l'on aime



Prendre les escaliers



Danser, bouger en famille ou entre amis



Limitier le temps passé assis (écrans, etc.)



QUELQUES PRÉCAUTIONS

- Adaptez l'activité à l'âge, aux capacités et à l'état de santé de l'enfant.
- En cas de maladie chronique, de douleur inhabituelle ou de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.
- Encouragez la régularité, le plaisir et la variété des activités.

Chaque mouvement compte !



Ces recommandations s'adressent aux enfants et adolescents de 3 à 18 ans sans contre-indication médicale. En cas de pathologie ou de traitement, demandez conseil à votre professionnel de santé.

Plus d'informations sur
www.has-sante.fr