

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 adultes de pratiquer une activité physique régulièrement pour améliorer la santé et le bien-être.



BOUGER, C'EST PROTÉGER SA SANTÉ

- ✓ Réduit le risque de maladies chroniques
- ✓ Améliore le moral et la qualité de vie
- ✓ Aide à maintenir un poids de forme
- ✓ Renforce le cœur, les muscles et les os

LES RECOMMANDATIONS POUR LES ADULTES (18-64 ANS)

AU MOINS

30

MINUTES
PAR JOUR



OU

OU

AU MOINS

75

MINUTES
PAR SEMAINE



ET

ET

DES EXERCICES DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 FOIS
PAR SEMAINE



d'activité physique d'intensité modérée, 5 jours par semaine (soit 150 minutes par semaine)

Exemples : marche rapide, vélo, natation, danse, jardinage...

d'activité physique d'intensité soutenue

Exemples : course à pied, vélo rapide, sports collectifs, randonnée en montagne...

en sollicitant les principaux groupes musculaires

Exemples : musculation, gainage, exercices avec poids du corps, élastiques...



BOUGER PLUS, C'EST ENCORE MIEUX !

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

DES ACTIVITÉS SIMPLES À INTÉGRER AU QUOTIDIEN



Marcher
davantage



Prendre
les escaliers



Privilégier le vélo
ou la marche



Jardiner,
bricoler



Danser,
jouer avec
ses enfants



S'étirer
régulièrement



QUELQUES PRÉCAUTIONS

- Adaptez l'activité à votre état de santé et à votre condition physique.
- En cas de maladie chronique, de douleur inhabituelle ou de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.
- Commencez progressivement et augmentez l'intensité au fil du temps.

**Chaque
mouvement
compte !**



Ces recommandations s'adressent aux adultes 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