

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 toutes les personnes de 65 ans et plus de pratiquer une activité physique régulière pour préserver leur autonomie, leur santé et leur qualité de vie.



BOUGER, C'EST PROTÉGER SA SANTÉ

- ✓ Réduit le risque de chutes et de fractures
- ✓ Prévient la perte d'autonomie
- ✓ Améliore l'équilibre, la mobilité et la force
- ✓ Améliore le moral et les fonctions cognitives
- ✓ Favorise le lien social et le bien-être

LES RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS

AU MOINS

30

MINUTES
PAR JOUR



OU

OU

AU MOINS

75

MINUTES
PAR SEMAINE



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

Exemples : marche, vélo, jardinage, danse, ménage actif, natation, tai-chi, etc.

d'activité physique d'intensité soutenue

Exemples : marche rapide, vélo rapide, randonnée, natation soutenue, aquagym, etc.

ET

DES EXERCICES POUR AMÉLIORER LA FORCE MUSCULAIRE

2 FOIS PAR SEMAINE



en sollicitant les principaux groupes musculaires

Exemples : exercices avec élastiques, petits haltères, montée d'escaliers, chaise, etc.



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
chaque jour



Faire ses courses
à pied



Prendre
les escaliers



S'étirer
régulièrement



Danser,
jouer avec
ses petits-enfants



Jardiner,
bricoler



QUELQUES PRÉCAUTIONS

- Adaptez l'activité à votre état de santé et à vos capacités.
- 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.
- Buvez régulièrement de l'eau et évitez les heures de forte chaleur.

Écoutez votre
corps, reposez-
vous si besoin.



Ces recommandations s'adressent aux personnes de 65 ans et plus 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