

# BOUGEZ À VOTRE FAÇON



## Commencez là où vous êtes

### MARCHER. COURER. DANSER. JOUER. QUELLE EST VOTRE ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE ?



Tout le monde a besoin d'activité physique pour rester en bonne santé, mais cela aide également à améliorer votre humeur et votre niveau d'énergie, à rehausser votre concentration, à gérer le stress et à améliorer votre sommeil. Des études indiquent également que l'exercice favorise la longévité. Les personnes qui sont physiquement actives et qui ont un poids santé vivent environ sept ans de plus que celles qui ne le sont pas. Rester actif(ve) aide à retarder ou même à prévenir les maladies chroniques associées au vieillissement, de sorte que les adultes actifs maintiennent leur qualité de vie et leur indépendance plus longtemps à mesure qu'ils vieillissent.

Bien qu'il puisse être tentant de se détendre sur le canapé après le travail, opter pour une séance d'entraînement, une balade à vélo ou simplement une promenade dans le quartier est un meilleur choix ! La plupart des gens conviennent que leur santé est ce qui compte le plus, mais l'inactivité reste une tendance inquiétante qui a un impact direct sur notre santé et notre bien-être.

#### Les Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique recommandent le suivant pour les adultes âgés de 18 à 64 ans...

 Accumulez au moins 150 minutes d'exercices aérobiques d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine.

 Ajoutez des activités qui renforcent les muscles et les os en utilisant les principaux groupes musculaires au moins 2 jours par semaine.

 Plus d'activité physique offre de plus grands avantages pour la santé !

#### Les mauvaises nouvelles...



Les Canadiens employés à temps plein sont sédentaires pendant 68,9 % de leur journée.



Seulement 18,5 % des Canadiens respectent les Lignes directrices sur l'activité physique



L'inactivité physique est le 4ème facteur de risque de mortalité dans le monde !

### LES QUATRE TYPES D'EXERCICES

La plupart des gens concentrent sur un type d'activité physique et pensent qu'ils en font assez, mais la recherche a montré qu'il est important d'inclure les quatre types d'exercices : aérobic, musculation, étirements et équilibre. Chacun a ses avantages. La variété aide également à réduire l'ennui et le risque de blessure. Peu importe votre âge ou votre niveau de forme physique, vous pouvez trouver des moyens sûrs et amusants de devenir actif(ve).

#### EXERCICE AÉROBIQUE

Les activités d'endurance augmentent votre taux de respiration et votre fréquence cardiaque. Elles vous aident à rester en bonne santé, à améliorer votre condition physique et à retarder ou à prévenir les maladies courantes.

Essayez la marche rapide, le jogging, le vélo, les sports comme le tennis et le soccer, la natation et le jardinage.



#### MUSCULATION

Strength training helps rebuild muscle mass we lose as we age. It also stimulates bone growth, lowers blood sugar, and reduces back and joint pain.

Essayez des exercices de poids corporel (pompes, squats, fentes) et des exercices de résistance avec des poids et des bandes.



#### ÉTIREMENTS

L'étirement améliore la flexibilité, ce qui aide les muscles à fonctionner correctement, à augmenter l'amplitude des mouvements et à réduire la douleur et le risque de blessure.

Essayez des étirements dynamiques (mouvements répétitifs comme les cercles de bras) et les étirements statiques (maintenez une position jusqu'à 60 secondes).



#### EXERCICES D'ÉQUILIBRE

L'amélioration de l'équilibre vous rend plus stable sur vos pieds et aide à prévenir les chutes. Les exercices de musculation du bas du corps aident également à améliorer l'équilibre.

Essayez le tai-chi, le yoga, le Pilates et des exercices comme les levées de genoux et la marche du talon aux pieds.



Sources : [www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing](http://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing)  
[www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/the-4-most-important-types-of-exercise](http://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/the-4-most-important-types-of-exercise) | Images from Freekpic.com