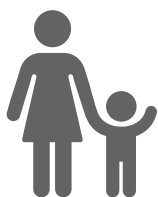



ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN :

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SUIVRE EN FONCTION DE VOTRE SITUATION ?



Enfants et adolescents (6-17 ans)


Recommandation : 1 heure minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée

 **Idées d'activités :** corde à sauter, saut à l'élastique, jeux de ballon, marche, vélo, piscine, jeux en plein air ou sport d'équipe



Adultes (18-64 ans)


Recommandation : 30 minutes minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée + renforcement musculaire, assouplissement et équilibre 2 fois par semaine

 **Idées d'activités :** sport, promenades à pied ou à vélo, activités domestiques (passer l'aspirateur, jardiner, bricoler...)



Séniors (≥ 65 ans)

Recommandation : 30 minutes minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée + renforcement musculaire, assouplissement et équilibre 2 à 3 fois par semaine

 **Idées d'activités :**

- Intensité modérée : balades à pied ou à vélo, gymnastique, pilate, yoga, aquagym
- Intensité élevée : monter rapidement les escaliers, marche nordique, fitness, tennis



Femmes enceintes

Recommandation : 30 minutes minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée + renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine

 **Idées d'activités :** marche, natation, gymnastique douce

En complément de l'activité physique, il est recommandé de LIMITER LA SÉDENTARITÉ : réduisez le temps passé assis ou allongé. Marchez et étirez-vous après 2h d'affilée en position assise ou allongée

 Vous cherchez d'autres idées ? Retrouvez le catalogue d'activités du PNNS¹ sur le site www.mangerbouger.fr

1. PNNS. Les recommandations pour les adultes.

En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/>