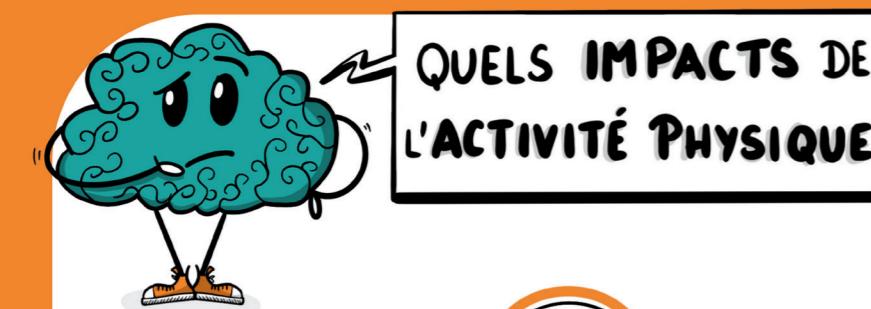


# JE BOUGE POUR MA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE !



## SUR LA SANTÉ PHYSIQUE



FORCE

CAPACITÉ À PORTER DES CHARGES DU QUOTIDIEN SANS PEINE



MOBILITÉ

SOUPLESSÉ  
MOUVEMENT AISÉ,  
SANS RAIDEUR



VITALITÉ



EQUILIBRE

TENIR DÉBOUT OU ASSIS SANS TRÉBUCHE ET AVEC PEU OU PAS D'ASSISTANCE



RÉSISTANCE

SOUFLE, RESPIRATION  
ENDURANCE  
VIEILLIR EN MEILLEURE SANTÉ

## SUR LA SANTÉ MENTALE



SOMMEIL

QUALITÉ & QUANTITÉ  
NUIT COMPLÈTE SANS FATIGUE AU RÉVEIL  
ENDORMISSEMENT SANS DIFFICULTÉ



EVEIL

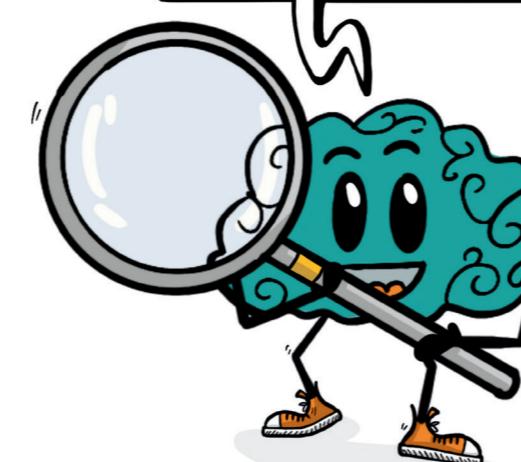
CERVEAU PLUS RÉACTIF  
VIGILANCE ACCRUE



ADAPTATION  
AUX ÉVÉNEMENTS DE VIE

TOUTES LES ACTIVITÉS COMPTENT\* ET "PLUS" C'EST "MIEUX" !

\* RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ



## RECOMMANDATIONS SÉNIORS

65 ANS ET PLUS

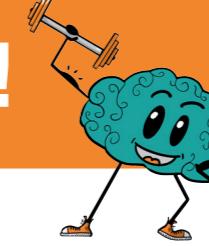
150 À 300 MINUTES PAR SEMAINE  
INTENSITÉ MODÉRÉE  
OU 75 À 150 MINUTES INTENSITÉ SOUTENUE

EN COMPLÉMENT : ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET EXERCICES DE FORCE D'INTENSITÉ MODÉRÉE AU MOINS 2 FOIS/SEMAINE

**SÉDENTARITÉ = DANGER**

- LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN
- FAVORISER LE MOUVEMENT: ESCALIERS, VÉLO, MARCHÉ...

@EXPLORE-IEM



## RECOMMANDATIONS ENFANTS

5-17 ANS

60 MINUTES/JOUR  
INTENSITÉ MODÉRÉE



3 FOIS/SEMAINE AU MOINS  
INTENSITÉ SOUTENUE

## RECOMMANDATIONS ADULTES

18-64 ANS

150 À 300 MINUTES PAR SEMAINE  
INTENSITÉ MODÉRÉE  
OU 75 À 150 MINUTES INTENSITÉ SOUTENUE



EN COMPLÉMENT : ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE D'INTENSITÉ MODÉRÉE AU MOINS 2 FOIS/SEMAINE



- ADAPTEZ LA DURÉE ET L'INTENSITÉ DE VOS ACTIVITÉS
- SOYEZ PROGRESSIF ET VARIEZ VOS ACTIVITÉS
- FAITES-VOUS CONSEILLER ET ACCOMPAGNER SI BESOIN



Contact: 06 77 67 86 32 | cptsdubassindelelorn@gmail.com

**CPTS**  
Bassin de l'Elorn