

JE BOUGE POUR MA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE !



SUR LA SANTÉ PHYSIQUE



FORCE

CAPACITÉ À PORTER DES CHARGES DU QUOTIDIEN SANS PEINE



MOBILITÉ

SOUPLESSE
MOUVEMENT AISÉ, SANS RAIDEUR



VITALITÉ



EQUILIBRE

TENIR DEBOUT OU ASSIS SANS TRÉBUCHER ET AVEC PEU OU PAS D'ASSISTANCE



RÉSISTANCE

SOUFFLE, RESPIRATION
ENDURANCE
VIEILLIR EN MEILLEURE SANTÉ

SUR LA SANTÉ MENTALE



SOMMEIL

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



ÉVEIL

CERVEAU PLUS RÉACTIF
VIGILANCE ACCRUE

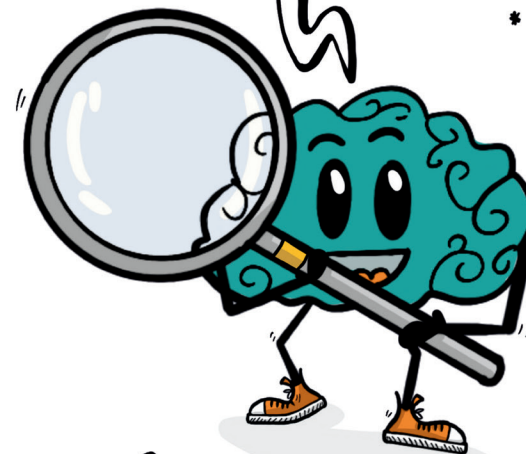


ADAPTATION

AUX ÉVÉNEMENTS DE VIE

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

* RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ



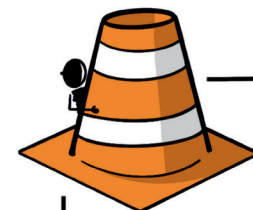
RECOMMANDATIONS SÉNIORS 65 ANS ET PLUS



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 ...



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



@EXPLORE-IEM

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

CPTS
Bassin de l'Elorn