



#BONÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Bouger c'est bon pour ma santé

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 JOURS
CHAQUE JOUR

Aujourd'hui, la sédentarité est un problème qui concerne le plus grand nombre. En effet, à cause de nos modes de vie et de travail nous bougeons moins. Pourtant, il est essentiel d'avoir une activité physique régulière pour être en bonne santé.

La grande cause nationale 2024 est : Bouger 30 minutes chaque jour.



Faible

Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon



Modérée

Marche rapide (d'un bon pas, 5 à 6,5 km/h), monter lentement les escaliers, laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, aérobic, danse (rock, disco...), vélo de loisir (15 km/h) ou natation plaisir, aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf

Soutenue

Marche rapide (plus de 6,5 km/h) ou avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, monter rapidement des escaliers, bêcher, déménager, jogging, VTT, natation rapide (20 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade

Les gestes simples pour éviter la sédentarité:

Préférez **les escaliers** à l'ascenseur, aux escalators.

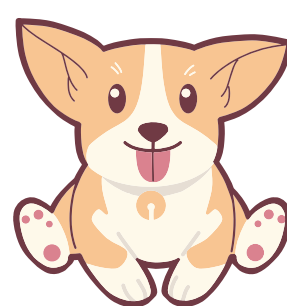
Si vous avez un **jardin**, prenez plus de temps pour **le cultiver**.

Si vous avez un **chien**, emmenez-le en **promenade** plus fréquemment, et plus longtemps.

Réalisez **10 000 pas par jours**.
(environ une heure et demie de marche).

Favorisez les **mobilités actives** pour vos déplacements.
(Vélo, marche etc..)

Renseignez vous auprès de votre **Mairie** pour connaître les différentes **associations** existantes vous proposant la **pratique d'un sport**.



Quels sont les risques ?

Chez les enfants et les adolescents :

- adiposité accrue (gain de poids).
- une santé cardiométabolique, condition physique, et comportement social ou attitude comportementale de moindre qualité.
- durée de sommeil réduite.

Chez les adultes :

- mortalité toutes causes confondues, mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et mortalité liée aux cancers.
- incidence de maladies cardiovasculaires, de cancers et de diabète de type-2.

Amélie.fr, "L'exercice physique recommandé au quotidien" (2023)