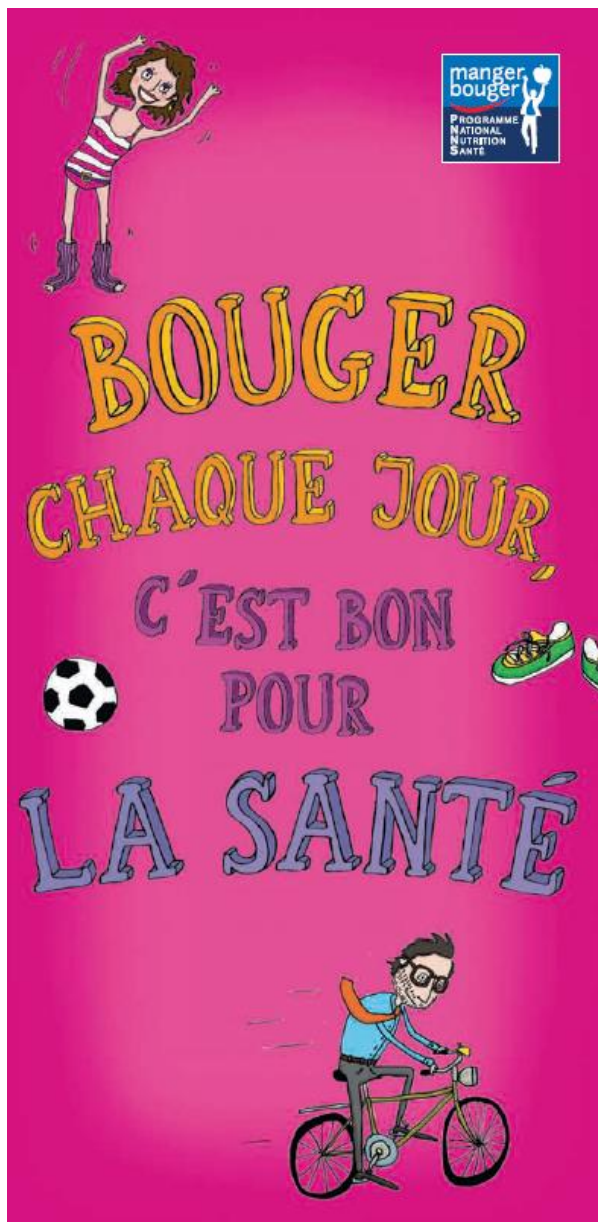


Qu'est-ce que « l'activité physique à intensité modérée » ?

- L'activité physique : correspond à tous les mouvements de notre corps qui augmentent la dépense d'énergie.
- Intensité modérée : correspond à l'équivalent d'effort nécessaire à une marche rapide sans essoufflement.

Ainsi, l'**activité physique** inclut tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne et dépasse donc largement le cadre de la pratique sportive. Contrairement à la pratique d'un sport, il n'y a pas besoin d'aménager un créneau horaire, d'acheter des vêtements de sport ou d'adhérer à un club : l'activité physique c'est tout le temps et partout.

Ces 30 minutes peuvent être fractionnées dans la journée même si des portions d'au moins 10 min sont préférables.



Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, 1 heure pour les enfants

Et il ne s'agit pas de devenir un athlète !

- Plus que l'intensité de l'effort, c'est surtout sa régularité qui compte ! Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien, mais réaliser au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours, 1 heure pour les enfants, c'est essentiel !
- Et vous n'êtes pas obligé de bouger 30 minutes d'affilée ! On peut faire de l'activité physique en une fois 30 minutes, mais aussi en 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes. Il est toutefois recommandé de procéder par périodes d'au moins 10 minutes d'affilée.

Le plus important pour y arriver ? Essayez de vous y mettre à votre rythme, de vous fixer des objectifs réalistes et en faire un peu plus tous les jours pour arriver aux 30 minutes minimum.

Vous n'avez pas le temps de marcher ? Il existe d'autres activités équivalentes...

Intensité	Activités	Temps minimum recommandé par jour
Faible (marche lente)	laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...	45 minutes
Modérée (marche rapide)	laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager...	30 minutes
Elevée (marche sportive)	bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat...	20 minutes

