

## LES MEILLEURS ALLIÉS DE VOTRE SANTÉ

**L'activité physique** est le «mouvement corporel résultant de la contraction des muscles squelettiques, nécessitant plus d'énergie que le repos». Elle varie en durée, intensité, fréquence et manière de pratique, incluant loisirs, travail, déplacements et tâches domestiques.  
Exemples : marche, vélo, sport, ménage, jardinage.

**La sédentarité** est «l'état éveillé avec une dépense d'énergie proche du repos en position assise ou allongée». Cela inclut le temps assis ou allongé au travail, à l'école, en transports ou devant les écrans.

**On peut donc être physiquement actif, mais sédentaire.**

Comme pour le manque d'activité physique, **une alimentation non équilibrée** peut avoir des conséquences néfastes pour votre santé en augmentant le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Elle peut aussi entraîner une fatigue, une baisse de l'immunité et des troubles de l'humeur en raison de carences nutritionnelles.



© Adobe Stock

## LES BÉNÉFICES SANTÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Aide au contrôle du poids corporel
- Réduction de la tension artérielle
- Diminution du risque des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète)
- Prévention de l'ostéoporose notamment chez la femme et le maintien de l'autonomie des personnes âgées
- Meilleure gestion du stress et diminution de l'anxiété

## LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

**Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**  
*Marche, travaux ménagers, montée d'escaliers, jardinage.*

Pour un renforcement musculaire, solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins **2 jours par semaine**, de préférence non-consécutifs.  
*Marche, gymnastique aquatique, vélo, jardinage.*

Pratiquer des exercices de souplesse **2 jours minimum par semaine** pendant au moins 10 minutes.  
*Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...*

**Des activités sollicitant l'équilibre** peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine.  
*Vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe*

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de **marcher un peu toutes les 2 heures.**

### AUGMENTER



Le fait maison



Les fruits et les légumes



Les aliments aux farines complètes

### ALLER VERS



Les huiles de colza, de noix ou d'olive

### RÉDUIRE



L'alcool et les boissons sucrées



La charcuterie et les produits salés



Les produits Nutri-Score D et E

[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr), à destination des pensionnés, recense conseils et ateliers dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé pour vieillir en bonne santé et préserver son autonomie. Renseignez votre commune afin de visualiser les différents ateliers de prévention santé à proximité de chez vous : mémoire, sommeil, activité physique, stress...

→ Pour en savoir plus :



[www.uscf-sport-cheminot.fr](http://www.uscf-sport-cheminot.fr) ... MANGER BOUGER [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)