

# Et si vous bougiez pour votre santé ?

Il faut le savoir : liée à une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose.

## Que faire pour protéger votre santé ?

Il s'agit d'équilibrer les deux volets de la nutrition : d'un côté les dépenses énergétiques (activité physique) et de l'autre, les apports énergétiques (l'alimentation). Pour protéger votre santé, pratiquez chaque jour au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide et adoptez une alimentation conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)<sup>1</sup>.

### ► "Je bouge déjà !"

Si vous pratiquez déjà une activité physique d'intensité modérée et régulière, des bénéfices supplémentaires peuvent être obtenus en augmentant la durée ou l'intensité de cette activité physique pratiquée.

### ► "Je ne fais pas grand chose !"

Si vous êtes plutôt sédentaire, c'est-à-dire si vous ne faites pas ou peu d'activité physique, l'objectif prioritaire est d'augmenter votre activité dans la vie quotidienne.

### ► "Je ne vais pas commencer maintenant !"

Il n'est jamais trop tard pour vous mettre à bouger. En effet, même pratiquée tardivement, l'activité physique réduit les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancer et de diabète.

<sup>1</sup>Voir tableau des recommandations publié dans "La santé vient en mangeant", le guide alimentaire pour tous et repris au dos de ce dépliant.

# La santé vient en mangeant et en bougeant.

Les recommandations du PNNS pour protéger votre santé :

Fruits et légumes		au moins 5 par jour
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs		à chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)		3 par jour
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs		1 à 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées		limiter la consommation
Produits sucrés		limiter la consommation
Boissons		eau à volonté
Sel		limiter la consommation
Activité physique		au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

# Bouger, c'est la santé !



ICP-2008 - 05-04/08-01E - Illustrations : Pascal Moncopieux/Anne Joly

## En avant, marche !



NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ



1, 2, 3  
partez!



Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.

## Vos repères activité physique

**Durée** : au moins 30 minutes chaque jour (si possible 10 minutes à la fois).

**Régularité** : tous les jours.

**Intensité** : modérée.

**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.**

Et en plus, c'est bon pour le mental !  
Alors chaque jour, profitez de toutes les occasions pour bouger !

Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.



- ▶ faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture,
- ▶ descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt,
- ▶ accompagner vos enfants à l'école à pied en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo,
- ▶ profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes,
- ▶ mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien...

Mais vous pouvez également en fin de semaine :

- ▶ aller à la piscine,
- ▶ programmer des promenades avec les enfants,
- ▶ vous inscrire à un club sportif ou de danse...

\*Exemples d'activités d'intensité modérée : marche rapide, jardinage, port de charges de quelques kilos, danse, vélo, natation.!!

**Et aussi** diminuer le temps passé devant un écran de télévision ou d'ordinateur...

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.



Faire une balade en famille.



Accompagner les enfants à l'école à pied.



Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.

