BIEN BOUGER ET BIEN MANGER POUR GARDER LA FORME

Une activité physique régulière et une alimentation adaptée sont vos alliées du quotidien pour maintenir une bonne qualité de vie le plus longtemps possible.



Bouger, c'est bon pour le moral, la mémoire et la mobilité.



Vous avez peur de tomber ?

Parlez-en aux professionnels de santé qui vous suivent, ils vous aideront à retrouver confiance et maintenir une activité physique régulière, en toute sécurité.

Document réalisé dans le cadre de la semaine nationale de la dénutrition 2024

BOUGER AU QUOTIDIEN

Si on prenait **2 minutes** pour en parler ?



VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

a **Combien de fois par semaine faites-vous au moins 20 min d'activité physique intense au point de transpirer ou d'être essouflé.e ?**

Jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide, etc.

- Plus de 3 fois par semaine ☐ score : 4
- 1 à 2 fois par semaine ☐ score : 2
- Jamais ☐ score : 0

b **Combien de fois par semaine faites-vous au moins 30 min d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ?**

Tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée, de la marche, etc.

- Plus de 5 fois par semaine ☐ score : 4
- 3 à 4 fois par semaine ☐ score : 2
- 1 à 2 fois par semaine ☐ score : 1
- Jamais ☐ score : 0

Score a + b =

HAS, questionnaire de Marshall

RÉSULTATS : SCORE a + b

4 ou plus

Vous êtes suffisamment actif, c'est super ! Vous maintenez votre capital santé, continuez ainsi !



De 0 à 3

Bouger au quotidien, un petit peu plus chaque jour, pourrait vous apporter des bénéfices sur votre qualité de vie rapidement.



LIMITEZ LE TEMPS PASSÉ ASSIS



Il est bénéfique de rompre le temps passé assis en se levant au moins toutes les deux heures.

- Pensez à téléphoner debout ou en marchant plutôt qu'assis
- Pendant la publicité, marchez un peu pour aller chercher un verre d'eau ou vous étirer quelques minutes

« Moins vous marchez, moins vous marcherez
Plus vous bougerez, moins vous aurez mal »