



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



COMMENT ÊTRE PLUS ACTIF



BOUGEZ PLUS

Le sport est une sorte d'entraînement pour votre cœur et votre cerveau. Pratiquer une activité physique, ne serait-ce que sortir vous promener, peut vous aider à vous sentir mieux. Cela peut réduire votre stress, améliorer votre humeur et vous aider à vous sentir revigoré. Les adultes devraient pratiquer au total chaque semaine au moins :

150  **MINUTES**

d'activité physique modérée
(marche, danse, jardinage)

75  **MINUTES**

d'activité physique intense
(course, natation, corde à sauter)

Ou une combinaison des deux, répartie sur la semaine.

DEVENEZ PLUS FORT

Essayez d'inclure des activités qui renforcent vos muscles au moins deux fois par semaine. La musculation, les flexions, les fentes et les abdominaux sont de bons exemples d'exercices de renforcement musculaire.

AUGMENTEZ L'INTENSITÉ

Augmentez la durée, la distance, la quantité ou les efforts fournis pour plus de bienfaits.

BOUGEZ ET ÉTIREZ-VOUS DAVANTAGE

Prenez quelques minutes pour vous étirer. Que vous restiez debout ou assis pendant de longs moments, essayez de marcher ou de bouger un peu pour aider votre corps à rester souple et fort.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les enfants devraient pratiquer une activité physique pendant au moins 60 minutes chaque jour. Cette durée comprend les jeux et les activités structurées.



LES CLÉS DU SUCCÈS



CHANGEZ DE MENTALITÉ

Le sport ne doit pas être vu comme une corvée supplémentaire sur votre liste de choses à faire, mais plutôt comme un moment qui vous est dédié, pour vous aider à vous déconnecter, à recharger vos batteries et à vous vider l'esprit.



TISSEZ DES LIENS

Vous pouvez inviter vos proches à se promener avec vous, rejoindre un groupe de cyclisme dans votre communauté ou jouer au ballon avec d'autres personnes dans le parc. Ce sont d'excellentes façons de pratiquer une activité physique, de rencontrer du monde et de recharger vos batteries !



FAITES-EN UNE HABITUDE

Entraînez-vous régulièrement, idéalement chaque jour ou au moins plusieurs fois par semaine. Cela aidera votre corps à s'y habituer. Soyez patient, car il faut parfois attendre environ deux mois avant que cela ne devienne une habitude, alors ne baissez pas les bras !



STIMULEZ VOTRE ESPRIT

Le sport est bénéfique pour votre cerveau ! Bouger votre corps régulièrement peut vous rendre plus heureux, moins stressé et aider votre mémoire !

Consultez heart.org/lifes8 pour en savoir plus (site Web en anglais)