

30 min d'activité physique au quotidien

L'activité physique permet par exemple de...

- prévenir la survenue de maladies cardiovasculaires,
- réduire les effets de l'ostéoporose,
- prévenir le mal de dos,
- diminuer la survenue de certains cancers,
- améliorer le sommeil,
- accroître la sensation de bien-être.

Seniors, pour vous c'est 60 min! afin de...

- limiter la fonte musculaire,
- prévenir la perte osseuse,
- améliorer l'équilibre,
- protéger les articulations,
- améliorer l'élasticité vasculaire,
- préserver la mémoire,
- éviter l'isolement.

1 000 façons de bouger!

- préférer la marche à la voiture,
- choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur,
- faire le ménage, laver ses vitres, jardiner,
- porter des petites charges, ranger ses courses,
- danser, se promener avec des amis,
- sortir le chien d'un pas rapide,
- s'étirer, faire de la musculation douce, du yoga...

et, bien sûr, faire du sport... si l'envie m'en prend.

Les sports simples à pratiquer

La **marche** diminue les facteurs de risque cardio-vasculaires et lutte contre l'anxiété.

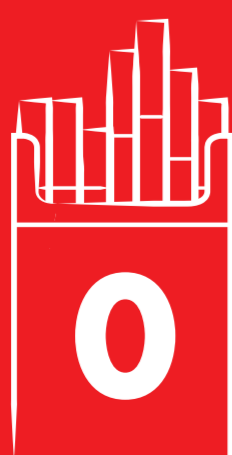
La **natation** favorise le développement des muscles qui ne travaillent habituellement pas.

La **bicyclette** donne élasticité et tonus aux muscles.

La **gymnastique** entretient la musculation, la souplesse et la respiration.



Fédération Française
de Cardiologie



tabac



fruits et légumes
par jour



minutes d'activité
physique par jour