

# Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour, 1 heure pour les enfants



Bien manger, bouger plus,  
on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation  
pour vous aider au quotidien :



Et il ne s'agit pas de devenir un athlète !

Plus que l'intensité de l'effort, c'est surtout sa régularité qui compte ! Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien, mais réaliser au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours, 1 heure pour les enfants, c'est essentiel !

Et vous n'êtes pas obligé de bouger 30 minutes d'affilée ! On peut faire de l'activité physique en une fois 30 minutes, mais aussi en 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes. Il est toutefois recommandé de procéder par périodes d'au moins 10 minutes d'affilée.

Le plus important pour y arriver ? Essayez de vous y mettre à votre rythme, de vous fixer des objectifs réalistes et en faire un peu plus tous les jours pour arriver aux 30 minutes minimum.

Vous n'avez pas le temps de marcher ?  
Il existe d'autres activités équivalentes...

Intensité	Activités	Temps minimum recommandé par jour
Faible (marche lente)	laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...	45 minutes
Modérée (marche rapide)	laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager...	30 minutes
Elevée (marche sportive)	bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat...	20 minutes



- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour
- Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)
- 3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)
- De l'eau à volonté
- Limiter sa consommation de sucre
- Limiter sa consommation de matières grasses
- Limiter sa consommation de sel
- Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (1 heure pour les enfants)



Et pour chaque repère,  
il existe une fiche semblable à celle-ci  
pour vous aider dans votre quotidien.

Retrouvez les autres fiches  
et tous les conseils pratiques sur

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



250-58112-DE



# BOUGER CHAQUE JOUR, C'EST BON POUR LA SANTÉ



Bouger plus  
chaque jour,  
c'est  
possible...  
et cela  
peut très vite  
devenir  
un plaisir !





# Pourquoi bouger plus tous les jours ?

## La pratique d'une activité physique quotidienne procure de nombreux bienfaits :

- **pour la santé** : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose...).
- **pour la condition physique** : elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle aide également à rester plus autonome avec l'âge.
- **pour le bien-être** : l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et à être plus détendu.



## Bouger au quotidien

Journées chargées, besoin de la voiture, vie de bureau... Intégrer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour n'est pas toujours simple.

Il existe beaucoup de petits réflexes à adopter pour y arriver sans trop se compliquer la vie :

- Allez à votre travail ou à vos cours à pied ou en vélo, si vous le pouvez.
- Descendez du bus ou du métro un arrêt ou une station avant votre destination.
- Oubliez ascenseurs et escalators : montez et descendez les escaliers !
- Garez votre véhicule à distance de l'endroit où vous devez vous rendre, pour marcher un peu.
- Faites vos petites courses (pain, journal) à pied !

## L'âge est-il un obstacle ?

Pas du tout. Il n'y a pas d'âge pour se mettre à l'activité physique.

Dès le plus jeune âge, les tout petits peuvent s'y mettre, les « bébés nageurs » en sont un très bon exemple. Les sorties en plein air restent le moyen le plus simple de pratiquer une activité physique.

Les seniors peuvent parfaitement s'adonner à des séances d'étirement, de yoga ou d'aquagym qui font travailler les muscles en douceur et sans douleur. Bricoler ou jardiner de manière régulière est également tout à fait bénéfique pour la santé. L'âge implique simplement d'adapter son activité à sa condition physique et d'évoluer à son rythme.



Ces conseils ne sont pas valables pour les enfants de moins de 3 ans. Ils ne sont pas forcément adaptés si vous souffrez de certaines pathologies. Demandez conseil à votre médecin.

# Bouger plus c'est possible !



## Astuces pour ne pas se lasser

- **Fixez-vous des objectifs réalistes** : commencez par 5 à 10 minutes par jour, puis augmentez doucement la durée, pour atteindre progressivement au moins 30 minutes voire plus... C'est essentiel pour persévérer.
- **Apprenez à varier les activités** pour éviter la monotonie : de la marche pour les jours de la semaine, du foot, de la natation ou du vélo le samedi, du bricolage le dimanche...
- **Faites-vous plaisir !** Vous êtes du genre « jardin » ? Bêchez, plantez, récoltez, tondez. Plutôt du style « rythme » ? Dansez sur des airs de rock ou de disco, faites des claquettes. Tendance « douceur » ? Le yoga ou l'aquagym sont pour vous.

## Astuces pour y arriver plus facilement

- **Vous êtes débordé ?** Escaliers plutôt que l'ascenseur, petites courses proches de chez vous... La moindre occasion est bonne pour bouger quand on n'a pas le temps.
- **Vous ne savez pas quoi faire ?** Essayez plusieurs types d'activité physique avant de choisir celle qui vous plaît le plus et qui s'intègre au mieux dans votre quotidien. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour découvrir les activités près de chez vous.
- **Vous n'êtes pas motivé ?** Demandez à l'un de vos collègues de travail, à votre meilleur(e) ami(e) ou à un parent de pratiquer une activité régulièrement avec vous.



## Pas facile de motiver mes enfants

- **Donnez-leur le bon exemple !** Accompagnez-les et allez les chercher à l'école à pied ou à vélo.
- **Organisez le week-end des sorties en famille** : marcher dans les bois, aller à la piscine, faire du vélo...
- **Si vous le pouvez, encouragez-les à faire du sport en club**, ils se feront de nouveaux amis et ils progresseront plus facilement sous les conseils de l'éducateur sportif.
- **Incitez-les à jouer et à se dépenser simplement, en jouant au chat, à la marelle ou à la corde à sauter en plein air.**
- **Encouragez-les à laisser tomber leur console de jeux ou leur clavier d'ordinateur et à éteindre plus souvent la télévision.**

Il faut savoir que plus on commence tôt une activité physique, plus on gardera cette habitude plus tard...



## À retenir

- C'est la régularité de l'activité physique qui compte, pas seulement son intensité.
- Saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger : déplacement, activités ménagères, petites courses, jardinage, jeux avec les enfants, promenade avec le chien...
- Commencez progressivement, bougez en vous faisant plaisir et variez les activités... autant de recettes pour en faire une habitude sans se lasser.
- Bouger à plusieurs peut être plus motivant. Si votre entourage ne partage pas vos envies, renseignez-vous auprès de votre mairie sur les différentes activités proposées près de chez vous.