

# LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SELON L'ÂGE

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles et qui requiert une dépense d'énergie . Cela inclut les activités de loisirs, les déplacements, le travail et les tâches ménagères.



L'activité physique améliore la santé physique, mentale et sociale. Elle est fortement recommandée pour prévenir les maladies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre de pathologies comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.



# ENFANTS DE 0 À 5 ANS

## LES NOURRISSONS

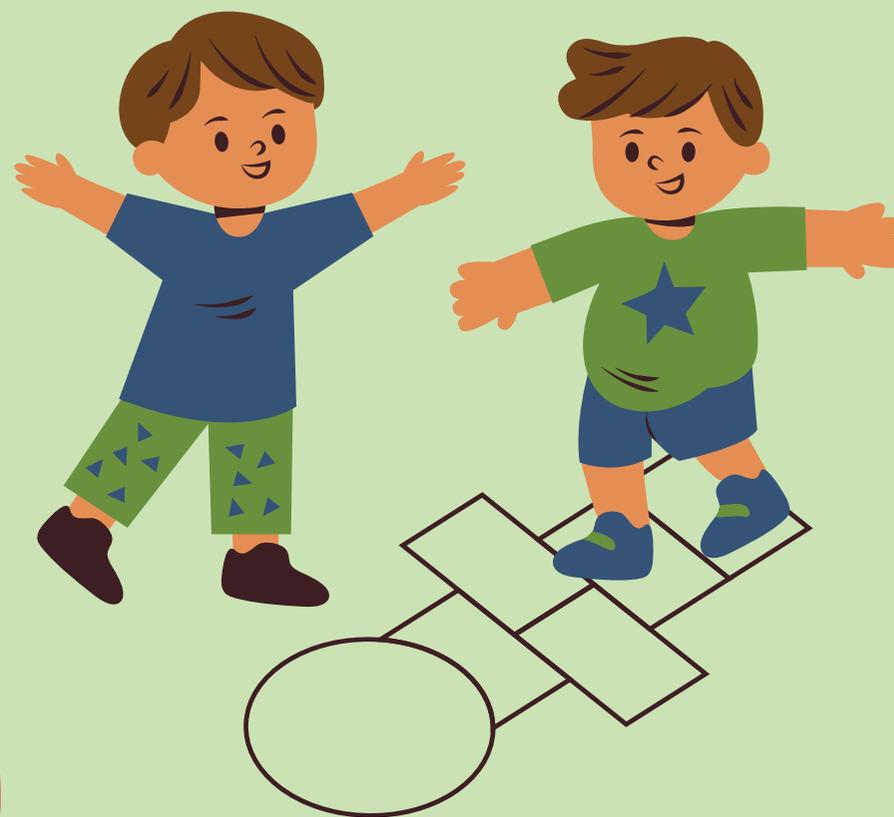
Il est important d'être actif plusieurs fois par jour de différentes manières, notamment à travers des jeux interactifs au sol. Les enfants qui ne se déplacent pas encore devraient passer au moins 30 minutes sur le ventre, réparties tout au long de la journée lorsqu'ils sont éveillés.

## DE 3 À 4 ANS

Au moins 180 minutes d'activité physique variée, dont incluant au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée, tout en privilégiant le plaisir et le jeu

## DE 1 À 2 ANS

L'enfant a besoin de bouger au moins 3 heures par jour sous forme d'activités variées (jeux actifs, déplacements...) réparties tout au long de la journée.



# ENFANTS ET ADOLESCENTS DE 5 À 17 ANS

Les enfants et les adolescents doivent pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, variant entre jeux collectifs, jeux d'opposition, en accentuant sur les activités d'endurance.



Des activités aérobiques d'intensité soutenue ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux (course, natation, sports collectifs), devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.



# ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Pour profiter des bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire 150 à 300 minutes d'activité physique modérée c'est à dire, être capable de parler mais pas de chanter pendant l'activité ou 75 à 150 minutes d'activité intense par semaine, ou une combinaison des deux.

L'OMS préconise 30 minutes d'activités par jour réparties sur 5 jours dans la semaine. Ces trente minutes peuvent être fractionné (3x10 minutes ou 6x5 minutes).

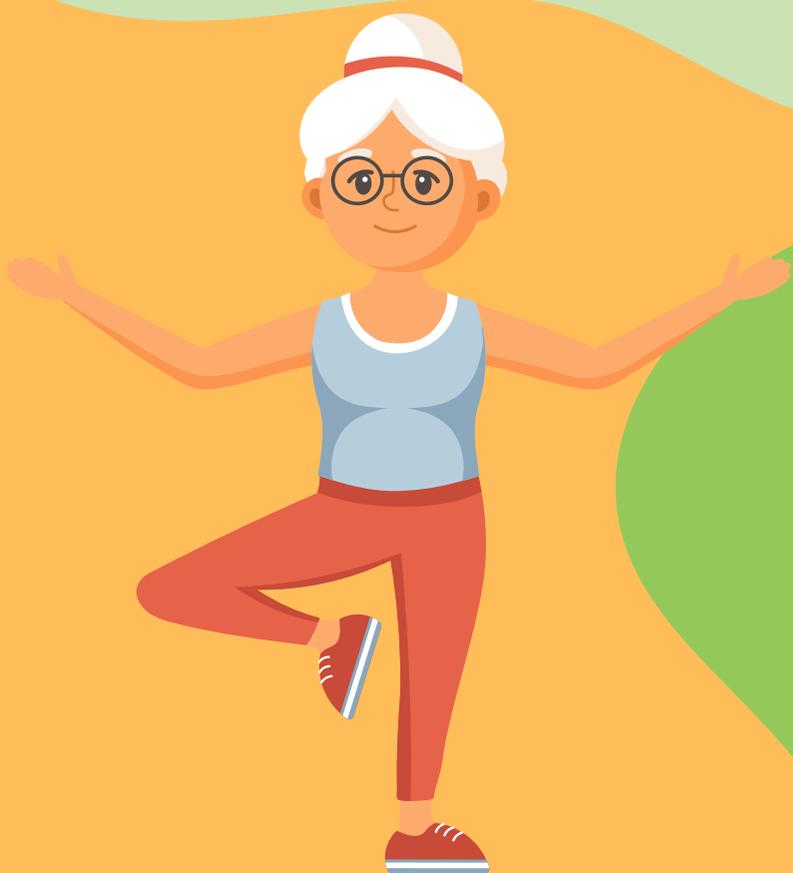


Il est également conseillé de pratiquer au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue pour les principaux groupes musculaires.



# PERSONNES ÂGÉES 65 ANS ET PLUS

Pour les personnes âgées, les recommandations en matière d'activité physique sont similaires à celles des adultes de 18 à 64 ans. Toutefois, il est essentiel d'intégrer des exercices d'équilibre fonctionnel au moins trois fois par semaine, en fonction des besoins de chacun.



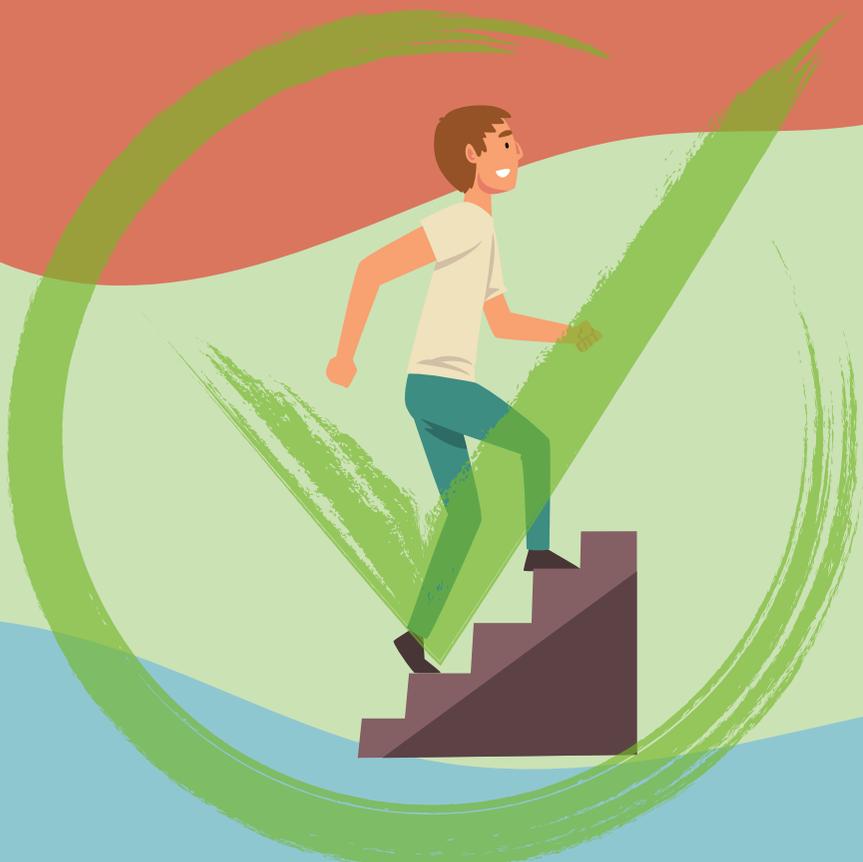
# BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ

Rester actif est donc un enjeu à relever à tous les âges de la vie. C'est indispensable pour sa santé actuelle et future.

Cela passe par l'adoption de comportements plus actifs, comme prioriser l'utilisation des escaliers, téléphoner en marchant ou se garer plus loin sur le parking lorsque l'on arrive au travail.



Il est essentiel de réduire au maximum les périodes de sédentarité en les remplaçant par de l'activité physique. Même à faible intensité, celle-ci contribue positivement à votre santé.



Pour davantage de précisions vous pouvez consulter le guide complet sur le site de l'OMS.

