

Profitez au maximum de votre journée

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

regroupent les recommandations pour l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Suivre les Directives peut vous aider à profiter des bienfaits pour la santé et à vivre à votre plein potentiel!



BOUGEZ PLUS

Ajoutez du mouvement à votre journée, dont une variété d'activités physiques à différentes intensités :



Au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine



Des activités pour renforcer les muscles au moins deux jours par semaine



Plusieurs heures d'activité physique légère, dont se tenir debout



SOYEZ MOINS SÉDENTAIRE

Limitez le temps sédentaire à 8 heures ou moins :



Un maximum de 3 heures par jour de temps de loisir consacré aux écrans



Interrompez souvent les longues périodes en position assise



DORMEZ BIEN

Donnez-vous les conditions pour obtenir de 7 à 9 heures de sommeil de qualité sur une base régulière, avec des heures de lever et de coucher régulières.

Visitez
csepguidelines.ca/fr
pour en savoir plus

Remplacer les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et remplacer l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.