

# Profitez au maximum de votre journée



## BOUGEZ PLUS

Ajoutez du mouvement à votre journée, dont une variété d'activités physiques et d'activités pour renforcer les muscles.



Faites différentes activités à différentes intensités – tout compte, des tâches ménagères à aller promener le chien



Ajoutez l'activité physique à votre routine – dansez en vous brossant les dents, marchez quand vous parlez au téléphone ou en préparant le souper



Repérez les occasions de marcher ou de faire du vélo – stationnez-vous plus loin et empruntez les escaliers ou la rampe



## SOYEZ MOINS SÉDENTAIRE

Limitez le temps de loisir consacré aux écrans et interrompez souvent les périodes sédentaires.



Prenez des pauses fréquentes pour vous lever ou vous étirer, notamment quand vous regardez la télévision ou pendant les réunions



Désignez des zones sans écran dans la maison, comme les chambres à coucher et la table à manger



Choisissez le transport actif (p.ex. marche, vélo), au lieu de conduire, si vous le pouvez



## DORMEZ BIEN

Créez des conditions qui favorisent un sommeil de qualité, avec des heures de lever et de coucher régulières.



Créez les conditions propices au sommeil – votre chambre devrait être sombre, tranquille, confortable, et au frais



Développez une routine sans écran relaxante avant de vous coucher – prenez un bain, écoutez de la musique, lisez ou faites des étirements légers



Évitez l'alcool, la caféine et les mets épicés avant de vous coucher

Allez au **ParticipACTION.com/fr** pour d'autres conseils.