

Profitez au maximum de votre journée

Viellir fait inévitablement partie de la vie. Mais suivre **les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les adultes (65 ans et plus)** peut vous aider à rester vigoureux, autonome et en bonne santé mentale.



BOUGEZ PLUS

Effectuez 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



Des activités physiques qui font appel à l'équilibre



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 8 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.