

# +10 minutes d'activité physique quotidienne, quelque soit l'heure, quelque soit le lieu

Regardons comment il vous est possible d'ajouter 10 minutes d'activité physique à votre quotidien

## Pour les 18 – 64 ans

Dans le cas de Mme/M. A Dans le cas de Mme/M. B

## A partir de 65 ans

Dans le cas de Mme/M. C

**6 heures** Allez vous promener, faites votre jogging, jardinez, suivez un programme de fitness à la télévision...

### Pour le transport

Marchez rapidement, utilisez votre vélo.

### Pour vos tâches ménagères

Transformez les en exercice physique. Mettez de l'intensité.

### Durant vos heures de travail

Bougez fréquemment, utilisez les escaliers, rendez-vous aux toilettes les plus éloignées de votre poste.

### Pause déjeuner

### A l'heure du déjeuner

**12 heures** Prenez le temps de faire une marche, sortez pour vous restaurer. Restez actif même si vous regardez la télévision (faites un peu de renforcement musculaire, stretching...), sortez avec vos amis.

### Durant vos heures de travail

Rendez-vous aux toilettes les plus éloignées de votre poste, faites des mouvements de gymnastique.

### Pour les tâches ménagères

Allez faire vos courses en marchant, accompagnez vos enfants ou petits-enfants à l'école.

### Sur le chemin du retour

Faites de grandes enjambées lorsque vous marchez, utilisez les escaliers.

**20 heures** Allez vous promener, rendez-vous à votre centre des sports et loisirs, restez actif si vous regardez la télévision. (faites un peu de renforcement musculaire, stretching...)

## Pour votre sécurité

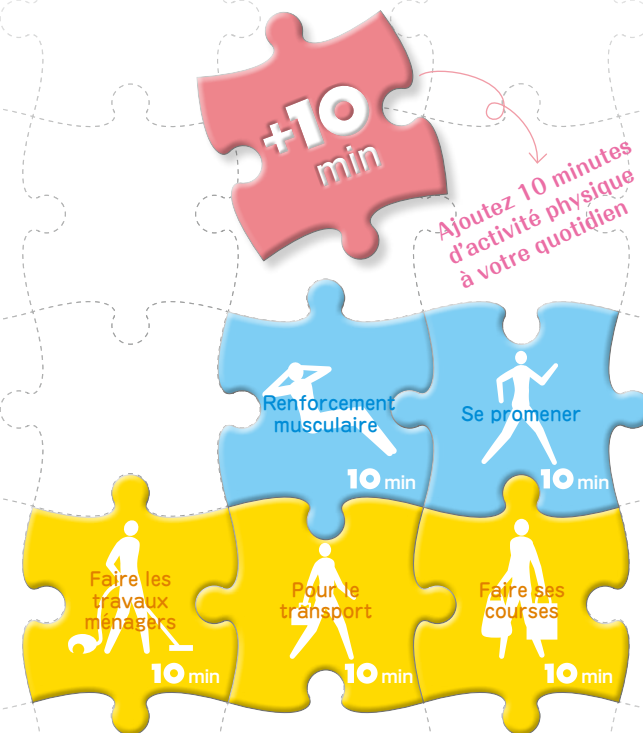
Bien que l'activité physique soit essentielle à votre santé, celle-ci peut parfois provoquer des blessures ou autres accidents. Il est ainsi recommandé de prêter une attention particulière aux points suivants :

- ✓ Le volume d'activité physique doit augmenter petit à petit.
- ✓ Il vous est déconseillé de faire de l'exercice en cas de fatigue, maladie, blessure, ou si vous présentez une déficience empêchant la pratique d'une activité physique.
- ✓ En cas de maladie ou blessure, veuillez consulter un médecin ou un professionnel de la santé.



# Directives pour une vie active (ActiveGuide)

— Recommandations officielles japonaises sur l'activité physique pratiquée à des fins de promotion de la santé —



Chaque jour soyez plus actif. Faites **+10 min** supplémentaires d'activité physique, et allongez ainsi votre espérance de vie en bonne santé (1) .

Une activité physique suffisante permet de rester en bonne santé, et diminue les risques de diabète, maladies cardiovasculaires, accidents vasculaires cérébraux, cancers, « syndrome locomoteur » (2), dépression, et prévient le déclin cognitif chez les personnes âgées.

Dès lors, pourquoi ne pas ajouter 10 min d'activité physique à votre quotidien ?

(1) Que signifie le terme « espérance de vie en bonne santé » ?

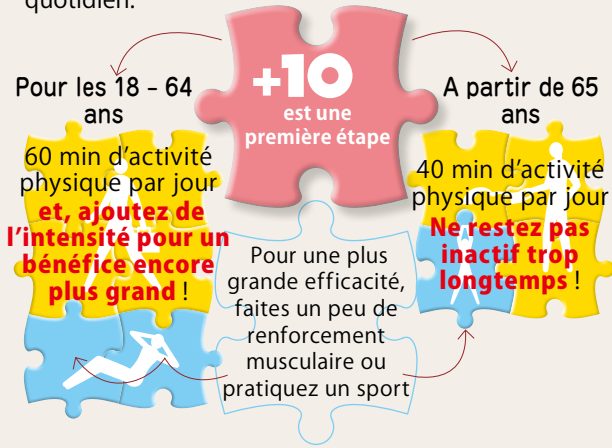
Selon le programme *Health Japan 21* (National Health Promotion Movement - second mandat) et l'Organisation Mondiale pour la Santé, le concept d' « espérance de vie en bonne santé » renvoie à la capacité de vivre en bonne santé et de façon autonome (incluant l'absence de démence ou de déclin cognitif) tout en gardant un sentiment d'accomplissement personnel.

(2) Que signifie le terme « syndrome locomoteur » ?

De l'anglais « locomotive syndrome ». S'utilise lorsqu'une personne âgée doit avoir recours à des soins ou une aide à domicile du fait d'une incapacité liée à l'appareil locomoteur (muscles, os, articulations), ou lorsqu'elle présente une tel risque.

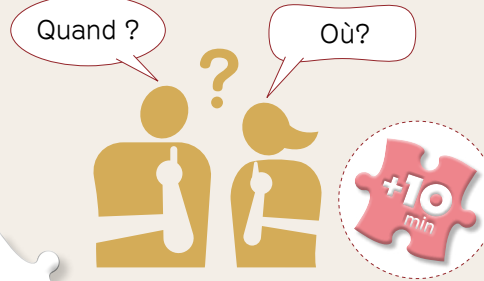
# +10 min pour débiter

Pour prolonger votre espérance de vie en bonne santé, ajoutez 10 minutes d'activité physique à votre quotidien.



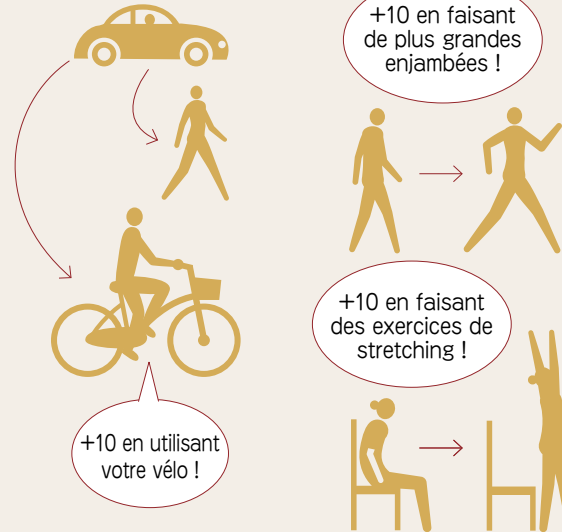
## 1 Pensez-y!

Il existe chaque jour des occasions multiples d'augmenter son activité physique. Réfléchissez! Où et quand pouvez-vous faire 10 minutes supplémentaires d'activité physique.



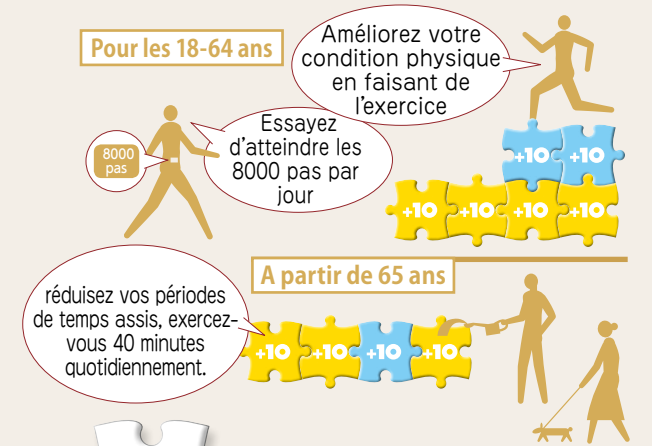
## 2 Commencez dès maintenant!

Vos premiers pas vers une vie saine consistent à vous exercer un peu plus longtemps et un peu plus vigoureusement que ce que vous faites actuellement. Commencez par ajouter 10 minutes d'activité physique à votre quotidien.



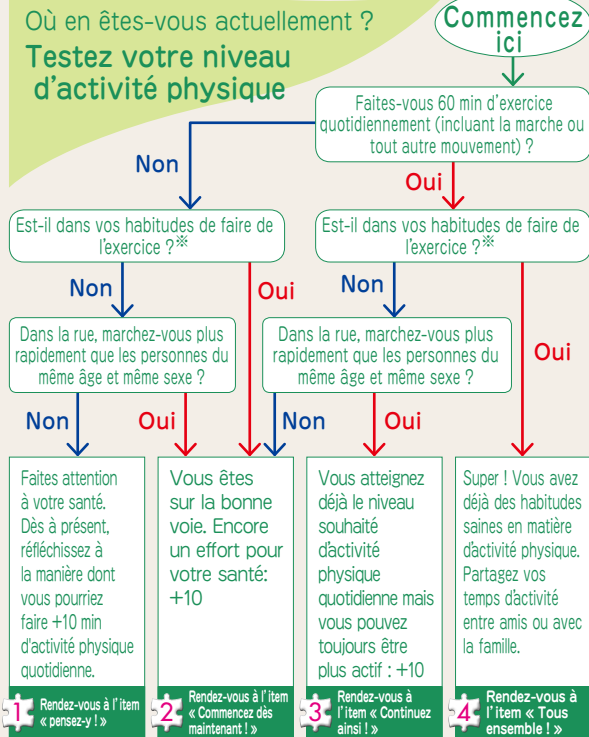
## 3 Continuez ainsi!

Vous devez au moins effectuer 60 minutes d'activité physique par jour (40 min seulement à partir de 65 ans). Offrez-vous une vie en bonne santé!



## 4 Tous ensemble!

Partagez ces 10 minutes supplémentaires d'activité physique avec vos amis et votre famille. Une activité collective est plus distrayante!



\* Durant l'année précédente avez-vous fait 30 minutes d'exercice (marche, renforcement musculaire ou sports) au moins deux fois par semaine?

# Vos premiers pas vers une vie saine!

