

LES 10 RÈGLES D'OR

pour combattre la sédentarité et pratiquer une activité physique



Pour lutter contre la sédentarité : limitez autant que possible la durée quotidienne de temps passé assis ou allongé (hors sommeil).



Instaurez un temps d'activité toutes les 2 heures : si votre travail vous oblige à rester assis, levez-vous et bougez 5 mn toutes les 2 heures, passer vos appels téléphoniques debout, étirez-vous régulièrement.



Réduire la consultation des écrans pendant vos temps libres : préférez des activités qui sollicitent votre corps, en particulier les fonctions cardio-respiratoires.



Pratiquez une activité physique qui vous donne du plaisir : c'est le moyen le plus efficace pour vous engager dans la durée et limiter le risque de vous lasser. Penser également aux associations et clubs de sports pour l'encadrement et la vie sociale.



Exercer une activité physique régulière dès le plus jeune âge : les habitudes acquises ont tendance à se pérenniser voire à s'accroître à l'âge adulte. Pratiquez au moins cinq fois par semaine pendant 30 min (ou 2 fois 15 min) par jour pour les adultes et 60 min pour les enfants et adolescents.



Incorporez l'activité physique dans vos déplacements quotidiens : optez pour les escaliers plutôt que l'ascenseur, marchez ou utilisez la trottinette non motorisée pour les déplacements courts.



Diversifiez vos activités physiques : pour bénéficier pleinement des effets positifs sur votre santé, variez les exercices pour solliciter tous les groupes musculaires et faire travailler votre système cardiorespiratoire.



Accordez-vous des moments de détente : le stress peut conduire à la sédentarité. Pratiquez des activités relaxantes comme la méditation de pleine conscience, le contrôle respiratoire, la cohérence cardiaque.



Fixez-vous des objectifs réalistes et progressifs : ne visez pas trop haut dès le début. Privilégiez le plaisir et commencez par de petits changements en augmentant graduellement votre niveau d'activité.



Ne vous découragez pas : il est normal d'avoir des jours moins actifs. L'important est en revanche de savoir reprendre vos activités et de maintenir une régularité dans le temps.