

+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

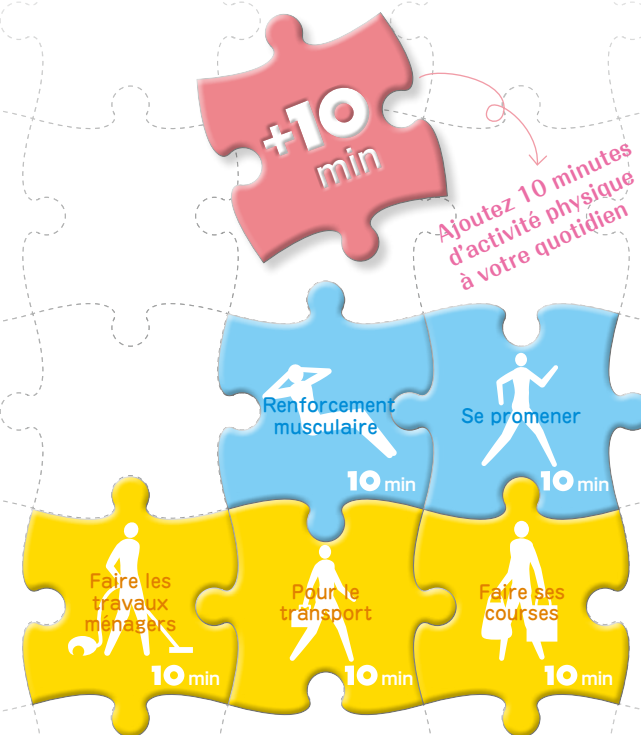
Bien que l'activité physique soit essentielle à votre santé, celle-ci peut parfois provoquer des blessures ou autres accidents. Il est ainsi recommandé de prêter une attention particulière aux points suivants :

- 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 » ?

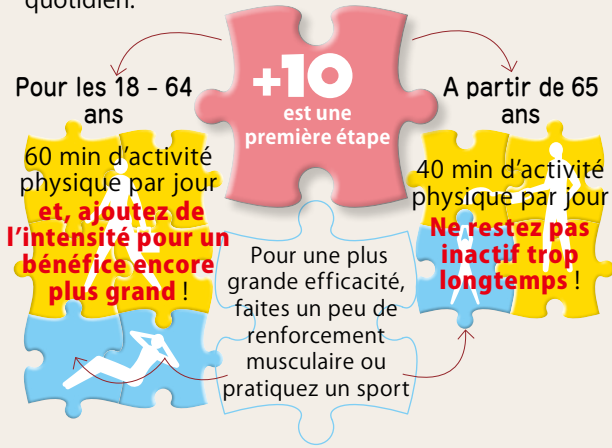
Selon le programme *Health Japan 21 (National Health Promotion Movement - second mandat)* et l'Organisation Mondiale pour la Santé, le concept d' « espérance de vie en bonne santé » renvoie à la capacité de vivre en bonne santé et de façon autonome (incluant l'absence de démence ou de déclin cognitif)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

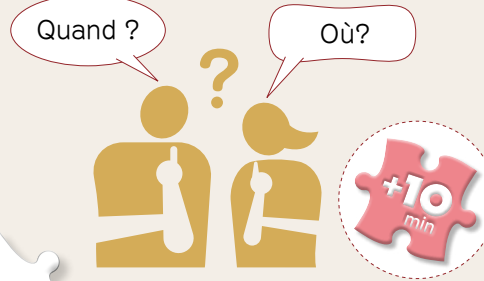
+10 min pour débiter

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



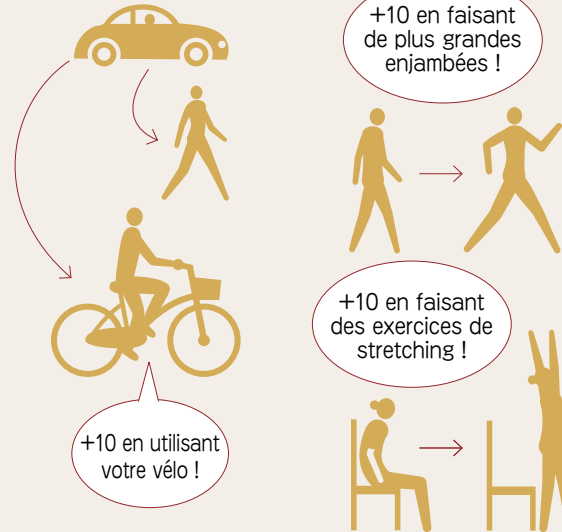
1 Pensez-y!

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.



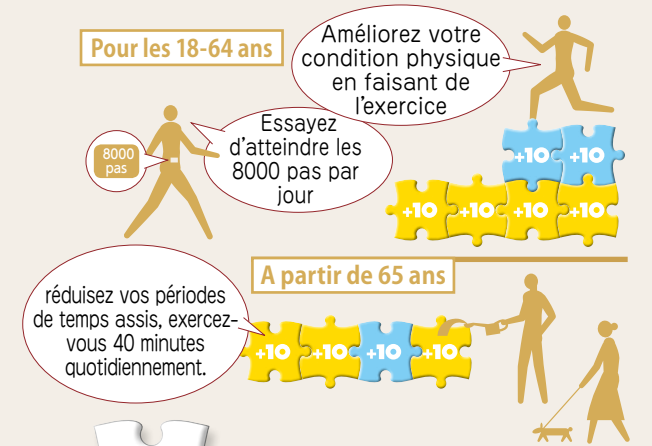
2 Commencez dès maintenant!

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.



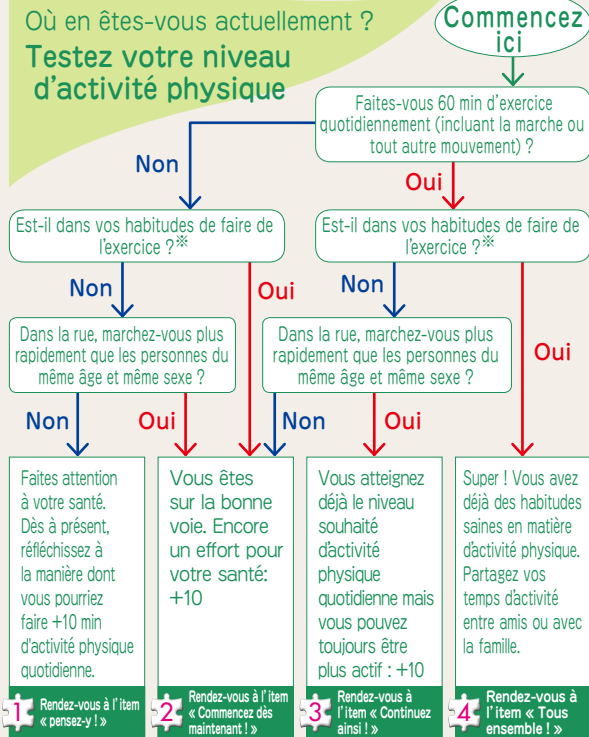
3 Continuez ainsi!

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?

