

## Comment être actif au quotidien.

### Être actif ne signifie pas forcément faire du sport

- L'inactivité est source de méforme, de fatigue chronique et d'invalidité.
- L'activité physique développe la croissance chez l'enfant, optimise la forme chez l'adulte, maintient l'autonomie chez la personne âgée.

Mais pour conserver sa souplesse, sa force, son équilibre, point n'est besoin de faire du triathlon, des heures de gym ou des kilomètres à la piscine. Il suffit d'intégrer régulièrement l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne.



- Remplacez la voiture par la marche pour les petits trajets.
- Prenez les escaliers : l'escalier tonifie les fesses et les cuisses. Son utilisation consomme deux fois plus de calories que la marche. Variez son utilisation: marche par marche, par deux, par trois, lentement ou rapidement.
- Amenez vos enfants à l'école à pied.
- Marchez tous les jours 20 minutes.
- Pratiquez le jardinage, le bricolage ; jouez avec votre chien, allez aux champignons. Ces activités maintiendront votre forme et renforceront votre système cardio-vasculaire.