



## Soyez actif pendant 30

### Défi

Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus

Il n'est pas nécessaire de faire des entraînements épuisants, de courir des marathons ou de s'entraîner comme un culturiste. Mais il est possible d'apporter des changements simples à votre journée afin de faire de l'exercice, de faire quelques pas de plus et d'améliorer votre santé.

Relevez le défi santé d'un mois en étant actif pendant 30 minutes par jour.“

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez “Soyez actif pendant 30 minutes par jour”
2. Soyez actif pendant au moins 30 minutes par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation



Il y a un point que le Dr Joe Raphael, expert californien en médecine des habitudes de vie, répète à beaucoup de ses patients...

« Vous êtes conscient de ce que vous devez faire, mais vous ne le faites pas. »

Vous connaissez cette phrase?

Si vous êtes un peu mal à l'aise en ce moment, dites-moi quelle est la CHOSE que vous ne faites pas?

Être actif... assez actif. Si vous dépassez déjà votre objectif de pas quotidiens et que vous consacrez du temps à votre activité physique, ne lâchez pas.

Mais si ce n'est pas le cas (seulement 23 % des adultes satisfont aux directives minimales en matière d'activité physique<sup>1</sup>), il y a de fortes chances que vous savez que vous devez faire des efforts pour être plus actif.

Vous comprenez... promenez-vous. Allez au gymnase. Réduisez le nombre d'heures passées devant la télévision. Si vous y avez pensé, il est toujours le bon moment pour commencer.

### Questionnaire : Se mobiliser pour une meilleure santé

Connaissez-vous les bienfaits de l'activité physique sur la santé?

- |    | T                        | F                        |   |
|----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En faisant de l'exercice, vous stimulez votre métabolisme pendant et après votre séance d'entraînement.   |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La pratique régulière d'une activité physique améliore la densité osseuse, ce qui peut prévenir la perte osseuse et les fractures.                    |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le fait d'enregistrer votre activité physique est une perte de temps. Cela ne vous aidera pas vraiment à perdre du poids ou à vous remettre en forme. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Seules les activités comme soulever des poids, courir ou faire du vélo sont considérées comme des exercices.  |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes de suite pour bénéficier des bienfaits de l'exercice sur la santé.                            |



Votre résultat? Si vous n'avez pas répondu correctement à l'une de ces affirmations, prenez un peu de temps pour vous informer sur les bienfaits de l'activité physique. Alors, bougez-vous. Nous devrions tous être actifs pendant au moins 30 minutes par jour. Plusieurs séances de 10 minutes sont aussi efficaces qu'une seule période plus longue. Il y a de nombreuses façons de faire de l'exercice et d'être plus actif. Et le suivi de vos progrès, comme le nombre de pas par jour, les kilos perdus et les minutes d'exercice, peut vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être.

Réponses : 1. Vrai. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Faux. 5. Faux