



Profitez au maximum de votre journée.

Suivre ces directives vous aidera à vieillir en bonne santé.



Pratiquez des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine.



Faites des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine.



Incluez des activités physiques qui font appel à l'équilibre.



Tâchez d'avoir de 7 à 8 heures de sommeil de bonne qualité sur une base régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.



Cumulez par jour un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



csepguidelines.ca/language/fr/



www.activeagingcanada.ca/fr

Basées sur les directives de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

La réalisation de cette affiche promotionnelle a été rendue possible grâce à une subvention du programme Nouveaux horizons pour les aînés d'Emploi et développement social Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne représentent pas forcément celles du programme Nouveaux horizons pour les aînés d'Emploi et développement social Canada.