




**INFO
PRÉVENTION**

ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATIQUEZ POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Ensemble des activités de la vie quotidienne : loisirs, professionnelles, domestiques.

Pourquoi pratiquer ? L'activité physique prévient de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, ...) et améliore la qualité de vie (sommeil, stress, moral ...).

RECOMMANDATIONS

30 min de marche/jour
ou 7000 à 10000 pas

COMBIEN PRATIQUER* ?

Activité physique (intensité modérée)

2H30
par semaine

Marche, vélo de loisir,
monter les escaliers,
danse, aquagym, golf,
bricolage ...

Activité sportive (intensité élevée)

1H30
par semaine

Marche rapide, tennis,
marche avec dénivelés, course,
sport de combat, natation,
saut à la corde, escalade
sports collectifs ...

Renforcement musculaire

2 FOIS
par semaine

8 à 10 exercices utilisant
les principaux groupes
musculaires

45 min de repassage, vaisselle ou poussières = **marche lente**
30 min de jardinage, aspirateur,
lavage de vitres ou voiture = **marche rapide**

*Si vous démarrez une activité, pensez à consulter votre médecin traitant au préalable



prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ