




**MES CONSEILS
PRATIQUES**

ÊTRE ACTIF POUR LIMITER LES CHUTES

LES RECOMMANDATIONS

30 MIN d'activité
physique par jour

Il est possible d'y aller progressivement : 3 x 10 min ou 5min puis 10min
Le plus important est d'être à l'écoute de son corps et de ses capacités !

COMMENT ATTEINDRE LES RECOMMANDATIONS ?

ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN DE FAIBLE INTENSITÉ

45 MIN
RECOMMANDÉES

Pratiquer la marche lente,
bricoler, faire la vaisselle,
repasser, faire les poussières,
pratiquer la danse de salon,
préparer des repas,
monter les escaliers ...

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MODÉRÉE

30 MIN
RECOMMANDÉES

Marcher rapidement, laver
les vitres, passer l'aspirateur,
jardiner, faire du vélo,
faire de la natation "plaisir",
faire de l'aquagym, du golf,
de la gymnastique, du yoga
ou du Tai Chi ...

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

20 MIN
RECOMMANDÉES

Marcher avec dénivelés,
randonner, faire du VTT,
faire de la natation rapide,
courir, faire du tennis ...



N'oubliez pas de vous hydrater, de manger suffisamment
et de pratiquer avec du matériel adapté



prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ