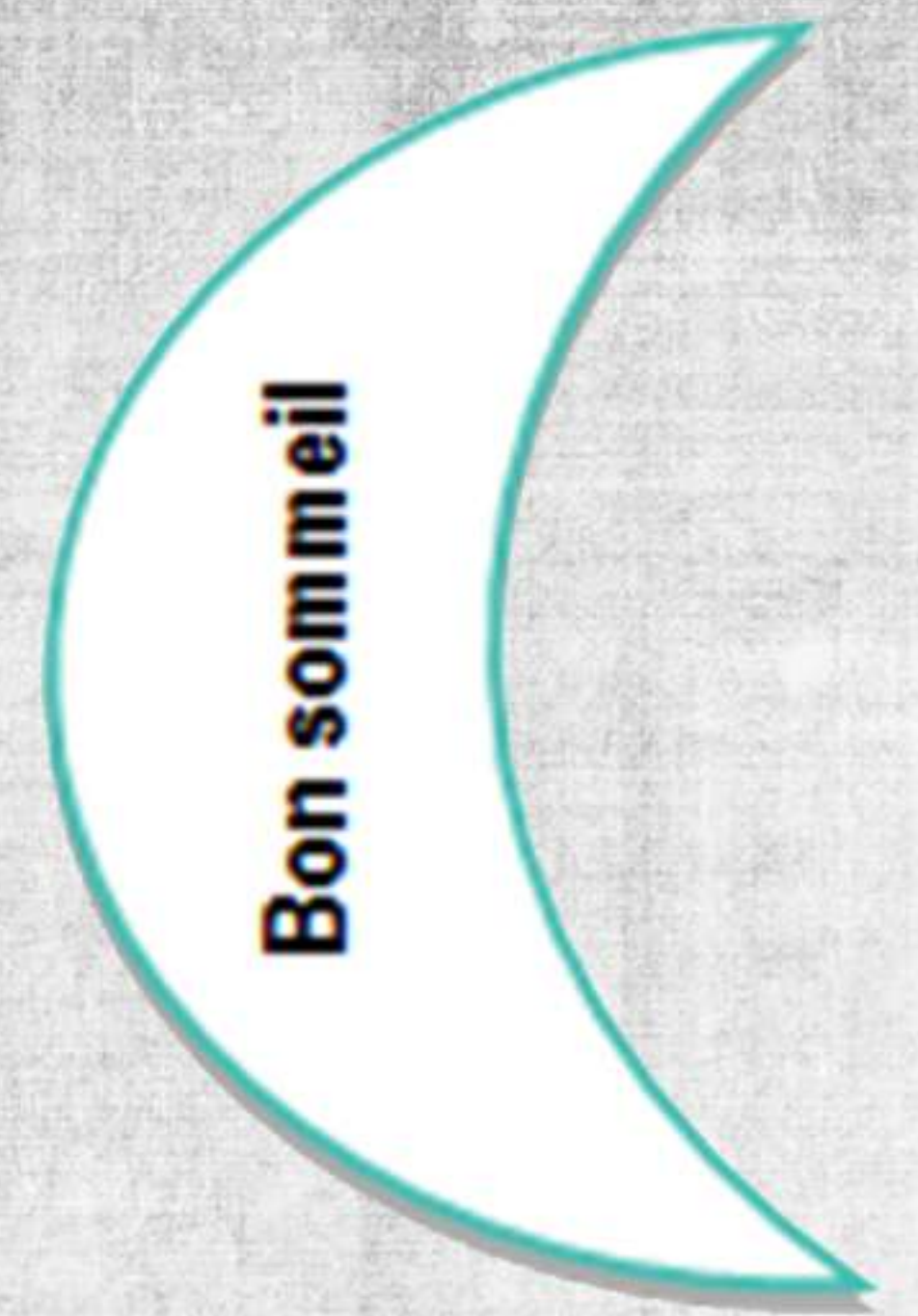


Alimentation



Equilibrée



Sédentarité = temps d'inactivité (assis devant la télé, l'ordinateur...)

Devenez actif !



Game over!



Chez les enfants et les adolescents : 1h d'activité physique / jour !
Une activité physique prolongée et d'intensité modérée est plus bénéfique qu'un effort ponctuel de forte intensité ! Votre enfant doit bouger au quotidien, dans toutes ses activités !

Chez les adultes : au moins 30 min de marche rapide / jour ou 2x15-min ou 3x10min ! Régulièrement !

Intensité	ACTIVITES		Durée
Faible	Activités physiques Marcher lentement Repasser Faire le ménage Bricoler	Sports Tennis de table Pétanque, billard, bowling, danse de salon	45 min
	Modérée Marcher rapidement Laver la voiture Passer l'aspirateur Jardiner	Vélo, natation, aquagym, ski alpin, badminton, golf...	
Elevée	Marche avec dénivelés ou randonnées Bêcher Déménager	Jogging, VTT, tennis, sports collectifs, sport de combat, escalade...	20 min

