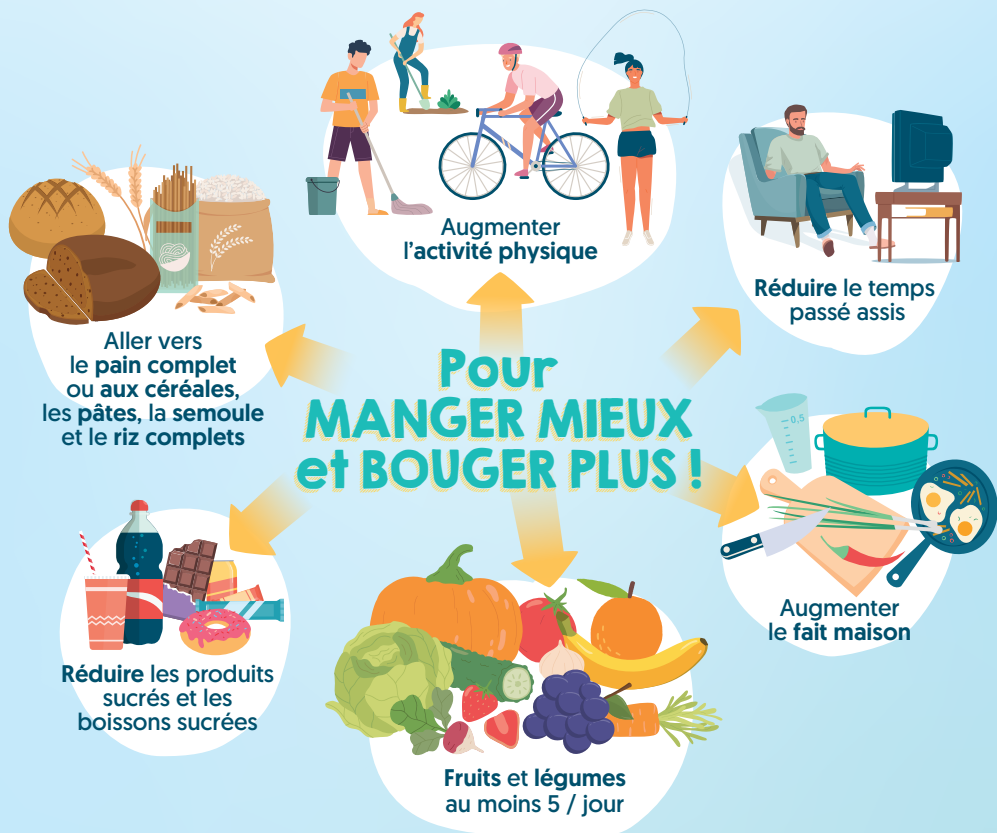


Alimentation et activité physique pour les adultes

Au quotidien, trouvez votre façon de vous **faire plaisir** tout en **mangeant équilibré** et en étant **plus actif**.
Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.



Pour connaître l'ensemble des recommandations, rendez-vous sur mangerbouger.fr

Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux pour le corps et l'esprit !

→ Recommandations

Activité cardio-respiratoire

30 min dynamiques par jour



Marche, jardinage,
travaux ménagers

Renforcement musculaire

1 à 2 fois par semaine



Vélo, gymnastique, montée
d'escaliers, port de courses
ou de charges

Assouplissement

2 à 3 fois par semaine



Étirements, yoga

→ Activité physique / sédentarité

› L'activité physique englobe toutes les formes d'activité physique quotidienne, de travail ou de loisirs

Il existe de nombreuses occasions d'être actif dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo), par la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage...).

› La sédentarité est le temps passé assis

Limitez le plus possible le temps passé assis (attention au temps consacré aux écrans). Prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.

→ Si vous reprenez une activité sportive

- › Reprenez progressivement l'exercice physique après un long arrêt.
- › L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités.
- › Pensez à bien boire de l'eau avant, pendant et après l'effort.

epsm-stvenant.fr



EPSM Val de Lys-Artois

20 rue Busnes - 62350 Saint-Venant
03 21 63 66 00 (standard)

communication.vla@ghtpsy-npdc.fr

Document réalisé par le Comité de Liaison
Alimentation Nutrition de l'EPSM VLA

© Direction de la communication et de la culture,
GHT de Psychiatrie du Nord Pas-de-Calais
- design graphique par Kévin Faroux - novembre 2022