

COMMENT BOUGER SUFFISAMMENT ET RESTER ASSIS MOINS LONGTEMPS ?

4. Optez pour de la variation. Ne vous efforcez pas seulement de rester moins longtemps assis et de bouger davantage pendant votre temps libre. Pensez-y également quand vous êtes chez vous ou sur la route, ou à votre bureau ou à l'école.

5. Remplacez des choix moins sains par un comportement plus sain. Vous restez assis bien trop longtemps ? Levez-vous régulièrement ou faites quelques pas, même si c'est un petit détour. Aimeriez-vous devenir plus actif encore et en meilleure forme ? Remplacez alors des activités à intensité légère par des activités à intensité modérée.

6. Alternier la position assise et debout et le mouvement procure un sentiment de bien-être et d'énergie. Choisissez pour une activité que vous aimez faire et que vous pratiquez avec grande conviction. Ainsi, les premiers pas seront moins ardues et vous tiendrez bien mieux le coup.

7. Elaborez un plan et déterminez ce que vous allez faire : où, quand, pour combien de temps et avec qui. Réfléchissez à l'avance aux difficultés éventuelles et aux solutions possibles.

8. Adaptez votre environnement afin que vous optiez d'emblée pour le « choix santé ». Rangez par exemple vos chaussures de marche bien en vue, ou déposez chaque soir le compteur de pas **sur votre tablette de nuit**.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



TRIANGLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EN SAVOIR PLUS ?

Naviguez, pour des conseils et astuces pour bouger sainement et limiter une position assise de longue durée au site de gezondleven.be.

Vivre sainement. Cela implique un mélange savant entre position assise, position debout et mouvement. Mais qu'en est-il vraiment et comment s'y prendre ?

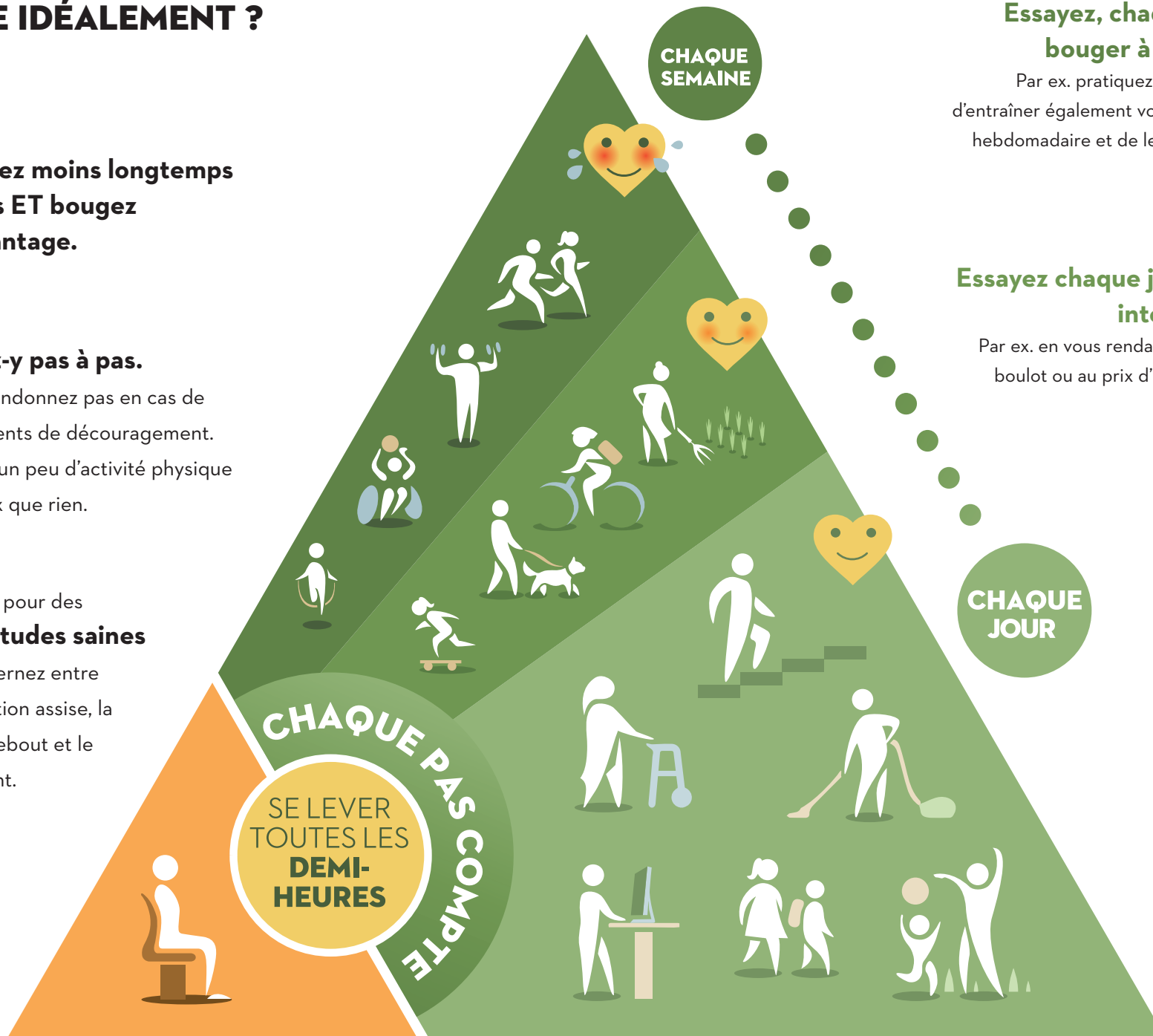
Le Vlaams Instituut Gezond Leven (Institut flamand pour une Vie Saine) le résume pour vous dans le triangle de l'activité physique. Par le biais de quelques **astuces de Gezond Leven**, vous découvrirez quelles étapes vous pouvez entreprendre pour rester assis moins longtemps ET bouger en suffisance.

QUE FAIRE IDÉALEMENT ?

1. Restez moins longtemps assis ET bougez davantage.

2. Allez-y pas à pas.
N'abandonnez pas en cas de moments de découragement.
Même un peu d'activité physique vaut mieux que rien.

3. Optez pour des **habitudes saines** et alternez entre la position assise, la position debout et le mouvement.



Essayez, chaque semaine, de bouger à haute intensité.

Par ex. pratiquez un sport. N'oubliez pas d'entraîner également vos muscles sur une base hebdomadaire et de les renforcer de la sorte.

Essayez chaque jour de bouger à intensité modérée.

Par ex. en vous rendant à vélo à l'école ou au boulot ou au prix d'une bonne promenade.

Ne restez pas assis trop longtemps et essayez de bouger à intensité légère pendant la majeure partie de la journée.

Par ex. déplacez-vous à pied au travail, travaillez debout à votre ordinateur ou empruntez les escaliers.