

# **5 recommandations** pour une activité physique bénéfique pour la santé

**1**

Pratiquer une activité physique  
d'intensité modérée :  
marche rapide par exemple

**2**

Au moins 30 minutes

**3**

Si possible tous les jours  
de la semaine

**4**

En une ou plusieurs  
fois au cours de la journée

**5**

Au cours des loisirs ou lors  
des gestes de la vie courante

# 7 conseils simples pour augmenter votre activité physique

- 1 Déplacez-vous à pied le plus possible
- 2 Marchez lors de votre trajet pour vous rendre au travail ou dans les magasins
- 3 Si vous utilisez les transports en commun, descendez un arrêt avant votre destination
- 4 Si vous utilisez votre voiture, tentez de vous garer à distance de votre domicile ou de votre destination
- 5 Utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur ou des escaliers mécaniques
- 6 Evitez de rester assis pendant des périodes prolongées, surtout quand vous regardez la télévision
- 7 Si vous avez un jardin, passez plus de temps à y travailler, si vous avez un chien, promenez-le plus souvent et plus longtemps



Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille

Réalisé à partir d'un document  
des Laboratoires



sanofi aventis

L'essentiel c'est la santé.

PÔLE  
CARDIO-VASCULAIRE  
ET THORACIQUE