

# Activité physique à la maison

Si vous ne pouvez pas sortir de chez vous, établissez des horaires, couchez-vous à des heures régulières et intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne autant que possible. L'exercice aide à améliorer la santé physique et mentale.

La sédentarité est un danger pour la santé. Ne restez pas en position assise ou allongée trop longtemps, surtout devant des écrans ( télévision, smartphone, console de jeux, ordinateur, etc.), ou à conduire ou à lire. Levez-vous toutes les 2 heures et faites quelques minutes d'étirements et d'exercices de renforcement musculaire.

Essayez de trouver entre 45 et 60 minutes par jour pour faire de l'exercice. Vous pouvez le répartir en deux fois, le matin et le soir. Chaque minute d'exercice compte et s'additionne, même un tout petit peu à chaque fois.



Sans grands moyens mais avec un peu d'imagination vous pouvez faire de l'activité physique chez vous, quel que soit votre âge, tant si vous êtes en bonne santé comme si vous êtes atteint d'une ou plusieurs affections, avec peu de risque de vous blesser. L'activité physique doit s'adapter à votre condition physique et à votre âge et l'échauffement est indispensable.

Marchez le long du couloir; un podomètre peut vous motiver. Vous pouvez faire de l'exercice tout en réalisant vos tâches ménagères, en rangeant, en faisant du bricolage, en dansant ou en prenant soin des

plantes. Si vous avez un vélo d'appartement ou d'autres appareils de fitness, utilisez-les.

Faites de l'exercice léger ou du yoga.

Mettez votre musique préférée pour danser ou pour faire le ménage, cela vous fera bouger en rythme. En outre, la musique contribuera à améliorer votre bien-être émotionnel.



Marchez quand vous êtes au téléphone. Levez-vous, allez boire un verre d'eau, profitez-en pour bouger. Si vous regardez la télévision, levez-vous pendant la publicité.

Évitez de faire de l'exercice après les repas.

Lorsque vous sortez, essayez de bouger le plus possible: déplacez-vous à pied et empruntez les escaliers pour monter et descendre.



Augmenter le nombre d'activités quotidiennes à n'importe quel âge

Pour rester actif si vous télétravaillez, faites des pauses, des étirements, des exercices légers, marchez, etc.