



1. Activité physique

Recommandation de l'OMS

1/ Lutter contre la sédentarité

<7h/j

Break >1min toutes les heures

10000 pas par jour (1 minute de vélo = 150 pas, 1 min de natation = 96 pas, 1 min de yoga = 50 pas)

2/ Endurance :

intensité modérée : 5 fois 30 min par semaine

Intensité forte : 3 fois 20 min par semaine

3/ Renforcement musculaire : au moins 2 fois par semaine



1. Activité physique

- Réduit la perception du stress
- Réduit la réponse au stress
- Réduit le sentiment d'insatisfaction
- Réduit les effets du stress sur la santé
 - Maladie cardio-vasculaire
 - Anxiété, dépression
 - Troubles du sommeil
- Améliore les performances cognitives

➤ Pas d'activité physique intense le soir