



BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN

# Bouger chaque jour,

*un cadeau pour votre corps et votre esprit*



Après la ménopause, l'activité physique régulière est l'un des meilleurs moyens de préserver votre santé, votre énergie et votre bien-être.

Pas besoin de sport intense : bouger un peu chaque jour fait déjà une grande différence !



## CE QUE DISENT LES ÉTUDES



- ✓ L'activité physique régulière améliore la composition corporelle, réduit la masse grasse abdominale et préserve la masse musculaire.\*
- ✓ Elle réduit la fatigue, améliore l'humeur, la qualité du sommeil et la confiance en soi.\*\*
- ✓ Même 30 minutes par jour peuvent réduire le risque de maladies chroniques (cœur, diabète, ostéoporose).\*\*\*

\* Étude Ekelund et al., British Journal of Sports Medicine, 2019

\*\* Étude Berger et al., Journal of Affective Disorders, 2021

\*\*\* Recommandations OMS, 2020



### MARCHEZ AU QUOTIDIEN



Visez 7 000 à 10 000 pas par jour. Marchez à votre rythme, dehors de préférence.

→ 30 minutes =  
énorme bénéfice !



### PRENEZ LES ESCALIERS



Un geste simple pour renforcer les jambes et le cœur, au bureau comme à la maison.

→ Quelques étages  
chaque jour.



### BOUGEZ RÉGULIÈREMENT



Levez-vous toutes les heures, étirez-vous, faites quelques pas, respirez profondément.

→ Moins de sédentarité,  
plus d'énergie.



### INTÉGREZ DU PLAISIR



Danse, vélo, jardinage, natation, randonnée... Choisissez une activité que vous aimez.

→ Le plaisir est la clé  
de la régularité.



### FIXEZ-VOUS DES MICRO-DÉFIS



Défiiez-vous un peu chaque jour : 5 minutes de plus, 500 pas de plus, un étirement de plus...

→ Petits pas,  
grand impact !

## LES BIENFAITS À TOUT ÂGE



PRÉSERVE  
LA MASSE MUSCULAIRE  
et la force



AIDE À MAINTENIR  
UN POIDS  
sain



PROTÈGE LE CŒUR  
et améliore la  
circulation



RÉDUIT LE STRESS  
et améliore  
l'humeur



FAVORISE UN MEILLEUR  
SOMMEIL  
et plus d'énergie



RENFORCE LES OS  
et prévient  
l'ostéoporose



## NOS ASTUCES POUR BOUGER PLUS FACILEMENT



### PRÉPAREZ VOS DÉPLACEMENTS

Marchez ou prenez le vélo quand c'est possible.



### GARDEZ UNE BOUTEILLE D'EAU À PORTÉE

Elle vous rappellera de vous lever et de bouger.



### ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Respectez vos limites, avancez à votre rythme, sans comparaison.



### CRÉEZ VOTRE ROUTINE

Trouvez un moment qui vous convient et transformez-le en rendez-vous avec vous.



### ENTOUREZ-VOUS

Un ami, une appli, un groupe... pour rester motivée et inspirée.



*Chaque mouvement compte !*

Votre corps a été conçu pour bouger. Offrez-lui cette liberté chaque jour, et il vous le rendra par plus de vitalité, de force et de joie de vivre.

Bouger aujourd'hui, c'est investir dans votre avenir.



LE SECOND PRINTEMPS