



World
PT Day
2025

L'ACTIVITÉ POUR UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ

Il vaut mieux faire un peu d'activité physique que pas du tout

Commencez par de petites activités, puis augmentez-les progressivement.

Les personnes âgées devraient être aussi actives physiquement qu'elles le peuvent

Ajustez l'effort en fonction de votre condition physique et de votre amplitude de mouvement.

Moins assis(e) !

Rester assis(e) pendant de longues périodes est défavorable pour la santé. Fractionnez et réduisez le temps passé assis(e) en bougeant régulièrement.

L'activité physique réduit le risque de :

- maladies cardiovasculaires
 - diabète de type 2
 - chutes et les blessures qui en découlent
 - l'hypertension artérielle
 - faible santé osseuse (ostéoporose)
 - déclin cognitif (perte de mémoire, démence, etc.)
 - certains cancers
- L'activité physique améliorera également votre état de santé général, y compris votre santé mentale, et vous aidera à mieux bouger et à mieux dormir.

Quelle quantité d'activité physique et d'exercice devriez-vous pratiquer ?

150 à 300 minutes

d'activité physique aérobie d'intensité modérée tout au long de la semaine.



75 à 150 minutes

d'activité physique aérobie d'intensité vigoureuse tout au long de la semaine.



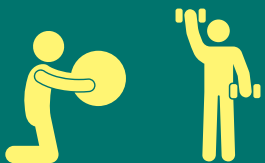
OU

— EN PLUS DE —

Pratiquer des activités de renforcement musculaire

2 jours

par semaine, impliquant tous les groupes musculaires.



Au moins **3 jours**

pratiquez une activité physique variée axée sur l'équilibre et la force - cela vous aidera à atteindre vos objectifs globaux en matière d'activité physique.

Votre kinésithérapeute est là pour vous conseiller un programme d'exercices qui vous conviendra le mieux. Participez à des cours collectifs axés sur l'équilibre et les étirements, comme le yoga, le tai-chi et le Pilates.

Limitez le temps passé assis et remplacez-le par tout type d'activité physique :

- levez-vous et bougez pendant les pauses publicitaires à la télévision
- restez debout ou marchez lorsque vous êtes au téléphone
- empruntez les escaliers autant que possible
- choisissez des passe-temps actifs comme le jardinage
- participez à des activités communautaires, telles que des cours de danse et des groupes de marche
- jouez activement avec vos petits-enfants, si vous en avez
- faites la plupart des travaux ménagers



En tant que spécialistes du mouvement et de l'exercice, les kinésithérapeutes peuvent vous aider à maintenir une activité physique en vieillissant.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembre

www.world.physio/wptday