



World
PT Day
2026

BOUGEZ PLUS, À TOUT ÂGE

31 % des adultes et **80 %** des adolescents n'atteignent pas les niveaux d'activité physique recommandés



Pourquoi est-il important d'être en mouvement ?

Une activité physique régulière :



Protège contre les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et certains cancers



Réduit le risque d'obésité



Améliore la santé mentale, l'humeur et le sommeil



Aide les enfants à grandir en bonne santé et à se développer correctement



Aide les personnes âgées à rester autonomes et à éviter les chutes



Contribue à la bonne santé du cerveau et peut réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer



Améliore la mémoire, l'attention et les capacités cognitives à tout âge

Commencez dès maintenant

Mettez-vous en mouvement

Bougez tout au long de la vie

L'activité physique, quel que soit l'âge, améliore la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

Un-e physiothérapeute peut vous conseiller sur la manière de faire de l'exercice en toute sécurité et d'atteindre les niveaux d'activité recommandés.

Comment puis-je suivre mon activité physique ?

Avez-vous un smartphone, une montre connectée ou un autre appareil portable ?

Commencez à les utiliser pour vous fixer des objectifs, suivre votre activité physique et vous motiver à bouger davantage afin d'atteindre les recommandations en matière d'activité physique.

Quelles sont les recommandations en matière d'activité physique ?

TOUT LE MONDE
QUI LE PEUT

ADULTES

ENFANTS ET
ADOLESCENTES

ADULTES

PERSONNES
ÂGÉES

TOUT LE MONDE
QUI LE PEUT



Limitez le temps passé en position assise, remplacez-le par n'importe quelle activité physique



150-300 minutes par semaine d'activité aérobique



60 minutes par jour



2 jours par semaine d'activités de renforcement musculaire



3 jours par semaine d'activités d'équilibre et de renforcement



300 minutes ou + par semaine plus c'est, mieux c'est !

Dois-je passer moins de temps assis ?

Rester assis pendant de longues périodes ou passer du temps devant des écrans augmente le risque de maladies non transmissibles, notamment le cancer, les maladies cardiovasculaires, les maladies pulmonaires chroniques et le diabète. Toute activité physique compte, qu'il s'agisse de marcher, de faire le ménage, de jouer ou de faire du sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembre

www.world.physio/wptday