



# Bougez !

## Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour

Moins d'un an :	≥30 minutes sur le ventre par jour
1 à 4 ans :	≥180 minutes d'activité par jour
5 à 17 ans :	≥60 minutes d'activité par jour
18 ans et plus :	≥150 minutes d'activité par semaine



Favorise **une meilleure santé** : Réduit les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type II, d'ostéoporose ainsi que certains cancers.



Aide à **se sentir bien** : Améliore la santé mentale, le mieux-être, l'estime de soi et la confiance.



Améliore la **concentration et la productivité**. Réduit le stress.



**Renforce** les muscles et les os. **Réduit** les risques de blessures. **Améliore** le développement de la motricité.



Améliore et maintient la **mobilité**.



Favorise la **croissance** et le **développement**.

## Trucs pour être plus actif

- Trouvez des activités que vous aimez.
- Faites de l'activité physique avec vos amis et votre famille.
- Choisissez des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique (balles, cerceaux, corde à sauter, etc.).
- Augmenter graduellement votre niveau d'activité physique.
- Planifiez des activités chaque jour.
- Limitez le temps passé devant les écrans.
- Prenez les escaliers.

## Activités gratuites et amusantes

- Faire une promenade en famille
- Jouer avec votre animal de compagnie
- Faire du vélo
- Faire une randonnée dans la nature
- Faire jouer de la musique et danser
- Jouer à la « tag »
- Sauter à la corde
- Pratiquer votre sport préféré
- Faire un ange de neige



**A Way of Life.**  
Un mode de vie.  
Ta'n Tel-mimajimk

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)





# Move more!

## At least 1 hour of physical activity every day

Less than 1 year old: ≥30 minutes tummy time per day  
 1-4 years old: ≥180 minutes per day  
 5-17 years old: ≥60 minutes per day  
 18+ years old: ≥150 minutes per week



Supports **better health**:  
 Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes, osteoporosis, and certain types of cancer.



Helps you **feel better**: Improves mental health, self-esteem, well-being, and confidence.



Improves **concentration and productivity**.  
 Reduces stress.



**Strengthens** muscles and bones. **Reduces** risk of injury.  
**Improves** motor skills development.



Improves and maintains **mobility**.



Helps with **growth and development**.

### Tips to Keep You Moving

- Keep physical activity fun.
- Be active with your friends and family.
- Choose toys and games that promote physical activity (ex: balls, hula hoops, jump rope, etc.).
- Make gradual changes to increase your level of physical activity.
- Incorporate physical activity in your daily routine.
- Limit recreational screen time.
- Take the stairs.

### Free and Fun Activities

- Take a walk with your family
- Play with your pet
- Ride a bike
- Go on a nature hike
- Turn on music and dance
- Play tag
- Jump rope
- Play your favorite sport
- Make snow angels



*A Way of Life.  
 Un mode de vie.  
 Ta'n Tel-mimajimik*

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)

