

Activité physique

Rester actif est essentiel pour garder la forme. L'activité physique régulière est reconnue pour prévenir de nombreuses pathologies, la perte de force ainsi que le risque de chutes.

Pour bouger au quotidien le plus souvent possible, en fonction de vos envies et de vos capacités, vous pouvez par exemple :



**Jardiner,
faire le ménage
ou bricoler**



Marcher



Monter et / ou descendre les escaliers



**Vous asseoir et vous lever d'une chaise
plusieurs fois à la suite**



**Fléchir plusieurs fois les bras avec
une bouteille d'eau ou un paquet
de pâtes à la main**



« Je suis âgée et malade,
je bouge moins donc
je dois manger moins. »

FAUX :

Votre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement et c'est votre alimentation qui vous l'apporte. Vos besoins ne diminuent pas en vieillissant. Maintenez 30 minutes d'activités physiques par jour adaptées à vos capacités (marche, escaliers...).

