



..... DÉPLACE-TOI: contraste la vie sédentaire

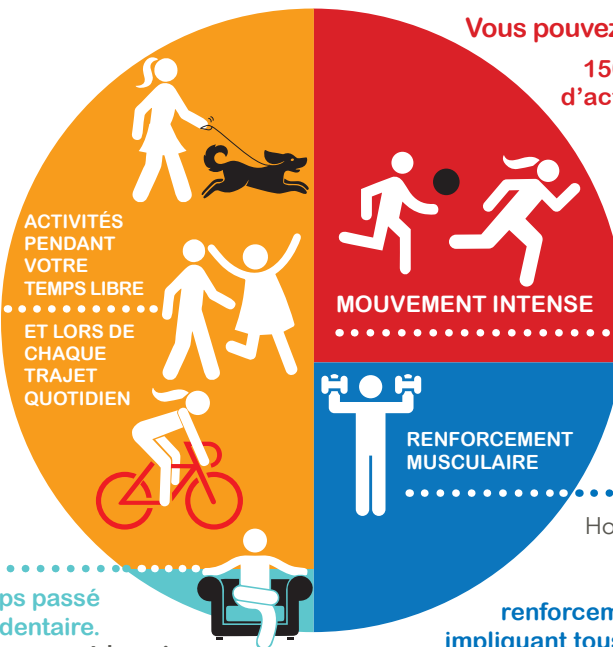
Une activité physique régulière

est essentielle pour prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer, ainsi que pour réduire les symptômes de dépression et d'anxiété, améliorer les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement. Elle contribue aussi à un sommeil de qualité.

Toute activité physique est bénéfique

et peut être réalisé dans le cadre du travail, du sport, des loisirs ou des transports (marche, vélo), mais aussi à travers la danse, le jeu et les activités domestiques quotidiennes, comme le jardinage et le nettoyage.

Les femmes enceintes et en post-partum devraient pratiquer **au moins 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie modérée ou d'étirements légers.**

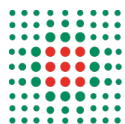


Limitez le temps passé en position sédentaire. Remplacez le temps sédentaire par une activité physique (même légère) de toute intensité.

Vous pouvez choisir entre:

150 à 300 minutes d'activité aérobie modérée ou 75-150 minutes d'activité aérobie et vigoureuse pendant la semaine.

Hommes et femmes devraient faire des activités de: **renforcement musculaire impliquant tous les principaux groupes musculaires pendant au moins 2 jours ou plus par semaine.**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

QR CODE →




fonte
**ORGANIZZAZIONE
MONDIALE
SANITÀ**



**COSTRUIAMO
SALUTE**
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

L'ASSIETTE SANTÉ



Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

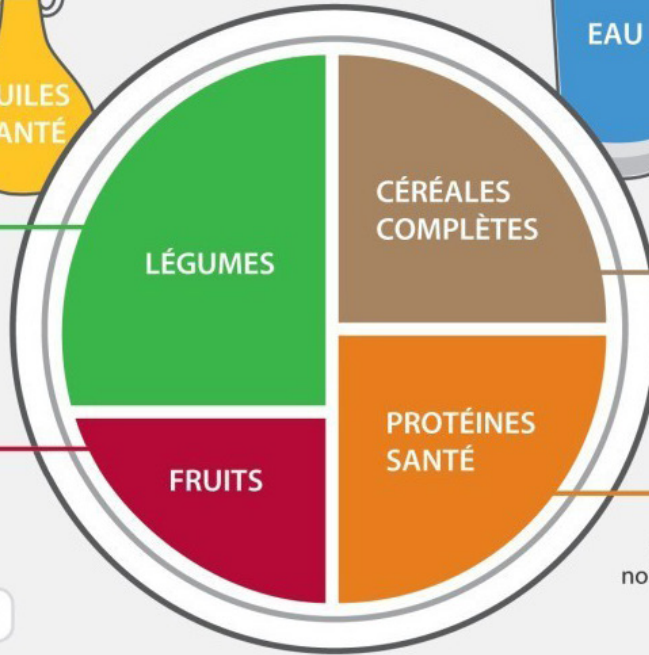
Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

QR CODE →



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

